



Por OSVIEL CASTRO MEDEL
ocastromedel@gmail.com

OTRO virus está azotando nuestro tiempo. Un virus nada nuevo, ajeno a fiebres o dolores corporales, vinculado a veces a la lengua y muy dañino para la sociedad que pretendemos levantar.

En ocasiones, se propaga rápidamente, sin que sepamos ponerle freno. Es el virus de las bolas, el de los chismes, el de los rumores malintencionados.

Vivimos, como prueba reciente, lo sucedido con la anunciada unión monetaria y cambiaria. Un grupo de sujetos comenzó a lanzar la versión, en forma de dardo venenoso, de que el CUC iba a ser valorado a 20 pesos -o hasta a números menores- y otro grupo mayor se hizo eco de la historieta con la consiguiente dosis de desesperación.

"Hay que separarse de las bolas y las falsas noticias", exhortó entonces el Presidente de la República de Cuba Miguel Díaz-Canel, quien también apuntó que muchos habían sa-

lido corriendo a cambiar dinero, espoleados por el rumor de un inminente ordenamiento económico.

Hace 13 años, al escribir sobre este tema en las páginas de **Juventud Rebelde**, comentaba sobre la aseveración hecha -con la mayor solemnidad del mundo- por una vecina, amiga de lo "último": en tres meses llegaría el fin de la libreta de abastecimiento.

Cuando le pregunté de dónde había sacado la noticia, me soltó que "la gente lo trae en la calle". Por supuesto que no le hice caso, pues ella misma me había hablado antes de un cercano aumento salarial, de la prohibición de la venta de bebidas a granel, de un "explote" (que nunca se dio)... en fin, del mar sin olas.

"El chisme se alimenta como un glotón desbocado y grasoso de los temas más variados: desde los asuntos trascendentales de la nación hasta las conversaciones en los pasillos de cualquier empresa", exponían aquellas líneas de 2007, que al parecer conservan vigencia.

Claro, en aquel momento las redes sociales no habían alcanzado el enredo, perdón, el auge de estos tiempos. De modo que hoy se nos abre ante los ojos un problema más complejo y global, que requiere mayor agudeza.

Cuando la Covid-19 asomó en nuestro entorno, surgieron en Facebook, por ejemplo, los más increíbles mensajes y afirmaciones. Hubo desde curas milagrosas hasta fábulas de malvados regando bichos. Algunas de esas publicaciones terminaron ganando la categoría de "virales", porque fueron compartidas a diestra y siniestra sin un juicio mínimo.

Magda Moreno, una de las usuarias que no se dejó atrapar por las telarañas digitales, comentó para el mundo: "Ya comenzaron nuevamente los mensajitos acerca de un grupo que anda repartiendo por las casas comida y nasobucos contaminados de Covid-19. ¡Por favorrr! ¡A darse un respetón, que ya pasamos por esto! Hay mucho trabajo en #Cuba (...) como para andar colabo-

rando con este tipo de campañas otra vez".

Probablemente esa sea la mejor postura, cuando empiezan a pulular las narraciones aterradoras y los cuentos de camino, que poco favor le hacen a la nación.

La sugerencia esencial de estos párrafos es que, como se dice en el argot beisbolero, no le haga swing al primer lanzamiento, porque puede venir por la cabeza. Que contraste y analice, que siempre dude cuando alguien le comente: "Dicen...".

Existen otras frases ejemplares: "Se comenta por la calle", "la gente trae una bola", "me dijeron", "hay un run run", "salió en las redes", "dice Juana, que le dijo la hermana que vive en La Habana, que a partir de mañana"...

Acaso el mejor remedio contra este mal nos lo dejó hace rato el dramaturgo irlandés Bernard Shaw (1856-1950), premio Nobel de Literatura en 1925: "Un chisme es como una avispa; si no puedes matarla al primer golpe, mejor no te metas con ella".



Por LIANET PÉREZ SÁNCHEZ
(Estudiante de Periodismo)

RESULTA tan cotidiano ver a nuestros familiares y amigos traer el nasobuco que se nos hace raro no vérselo colocado, pues si algo bueno ha dejado esta pandemia es querer cuidarnos y cuidar a los nuestros.

A preservar la salud, nos invita una nueva canción del dúo Buena Fe, ¡Pórtate bien!, en la que, con un lenguaje popular, nos convoca a la responsabilidad, pero más que enfocarme en su tema, estas líneas persiguen llamar la atención sobre el poco sentido de compromiso de

tantas personas a la hora de usar correctamente el nasobuco.

Ya casi nos hemos acostumbrado al empleo de la mascarilla o tapabocas, como generalmente se le conoce, pero aunque los medios ratifiquen la medida, aún pululan en las calles quienes prefieren desobedecer, ya sea para fumar, comer o simplemente sentarse a conversar y en este último me detengo, ¿acaso el nasobuco impide escuchar?

Normalmente cuando hablamos sucede que la persona con la que dialogamos no entienda alguna palabra, pues la mascarilla impide proyectar la voz, pero ello no justifica su uso colgado al cuello o como abanico, las partículas de saliva expulsadas pueden contaminarnos si llegan a la boca o a la nariz.

Por lo general, el cubano es cariñoso y le encanta saludar con un beso donde quiera que se tope a un conocido, ¡error!, no estamos en tiempos de besos ni abrazos, es algo innecesario y no es que sea una persona fría ni cortante, es cuestión de cuidarnos; usted no dejará de ser educado si solo dice buenos días o qué tal, cómo estás, por favor, cuídese y cuide a los suyos.

El uso correcto de la mascarilla no es opcional, sino obligación y responsabilidad. ¿Cómo saber si su amiga o vecino está completamente sano?, seguramente porque no presenta ningún síntoma de la Covid-19, recuerde que en la confianza está el peligro.

Estas incidencias no solo las vemos en lugares públicos, sino tam-

bién en espacios cerrados, donde multitudes de personas no respetan el distanciamiento social ni las medidas higiénico-sanitarias.

A todos los que en este error tropiezan va un llamado de atención, dada la demostrada eficiencia que tiene la mascarilla en la protección contra epidemias, virus y enfermedades infecciosas, ¡pórtate bien!, como nos dice el dúo Buena Fe en su canción.

La letra de este reflexivo tema constituye una de las tantas iniciativas para que la población tome conciencia, otra vía para motivar a actuar de manera responsable y así contribuyan a conservar unidas las familias.

¡Póntelo bien!

Ideas
DEL SURCO y LA OLLA

Por EUGENIO PÉREZ ALMARALES
reper@enet.cu

Antes de que la yuca esté lista...

Recordar lo bueno de los malos tiempos, no es frecuente. Parece una reacción normal: alejarse de todo recuerdo relacionado con lo desagradable.

Sin embargo, durante aquellos años que siguieron a la debacle del campo socialista europeo, los cubanos encontramos fórmulas válidas, las cuales no debemos borrar de la memoria. Una de ellas fue el consumo de hojas de yuca.

En estos tiempos de crisis mundial -reitero, no es solo de Cuba- las familias comprendieron pronto que hay que poner a producir cuanto espacio con tierra tengamos a mano, y se multiplican alrededor de las viviendas numerosas plantaciones, entre estas la del mencionado tubérculo.

Pero para consumirlo, es imprescindible esperar varios meses, mientras podemos ir sacándole provecho comiendo sus hojas frescas.

Una manera sencilla de llevarlas al plato es echándolas por cinco minutos en agua hirviendo, a fin de suavizarlas y eliminarles el contenido de sustancias tóxicas que



liberan ácido cianhídrico (también lo tienen las raíces, por eso no deben comerse crudas). Luego, las extraemos y aliñamos según nos guste, para ensalada.

También podemos añadirlas a sopas, ajiajos y potajes.

En Nicaragua elaboran con ellas frituras o tortillas, con estas últimas envuelven carnes, revoltillos... Sumergen las hojas en agua muy caliente por cinco minutos, las escurren, les retiran las "venas", las trituran, les agregan sal, pimienta, cebolla, huevo y otros condimentos, y las fríen.

No hablamos de llenar el estómago de "cualquier cosa", pues las hojas de yuca contienen cerca del 23 por ciento de proteínas, que es el mayor componente de las estructuras de todas nuestras células.

Asimismo, la yuca es rica en vitamina B6 y posee minerales (zinc, magnesio, potasio, cobre...), casi un siete por ciento de grasa, además de fibra y cenizas (11 por ciento de cada una).

¿Verdad que vale la pena alimentarnos de ella mientras llega el momento de comerla hervida, con mojo, tomate, huevo o carne?