



Por **YELANDI MILANÉS GUARDIA**  
ymguardia@gmail.com

## Hacer bien lo que nos toca

**H**ACE unos días conversaba con una persona sobre los problemas que sufrimos diariamente, y ella planteaba que estos nunca tendrían solución, a lo que yo acotaba que eso sucedería, si los responsables de resolver esas dificultades se quedaban de manos cruzadas.

Y ahí está una de las cuestiones a tener en cuenta, porque aunque sea lógico, a muchos se les olvida que cuando cada uno desempeña eficientemente su rol social, no hay margen para los problemas.

Cuando las cosas se hacen bien, la sociedad funciona armónicamente, y no se producen los incon-

venientes que nos alteran y que, en muchas ocasiones, son resultado de injustificadas negligencias.

Por ejemplo, si un chofer cumple con los horarios asignados a su ruta, luego de que el mecánico garantice el buen funcionamiento de la guagua, los obreros llegarán a tiempo a su trabajo y -por consiguiente- los que brindan servicios, arribarán puntuales a su centro laboral, y de este modo evitarán los disgustos que le genera a la población el comienzo tardío de la jornada.

Vale considerar que, cuando trabajadores de Comunales y personal sanitario cumplen con su deber, está garantizada en parte la higiene y salud de toda una población, y ello tendrá un impacto positivo en que se cuente con la vitalidad nece-

saria para las labores económicas y productivas de manera óptima.

Otro caso ilustrativo, es cuando los responsables de educar a las nuevas generaciones lo hacen correctamente. Ello derivará no solo en jóvenes con un mejor comportamiento, sino que contribuirá a que en un futuro sean conscientes de su rol como ciudadanos y a un mejor funcionamiento de su entorno y espacio vital.

Los anteriores ejemplos muestran que todo está estrechamente concatenado, y si falla un eslabón, ello afecta al conjunto, de ahí la importancia de que cada quien cumpla con su deber.

Las cuestiones aquí analizadas también tienen una estrecha rela-

ción con el llamado efecto dominó, el cual se produce cuando un pequeño cambio origina una transformación similar a su lado, que a su vez causa otra similar, y así sucesivamente en una secuencia lineal.

El fenómeno tiene alcances positivos y negativos, todo depende de la naturaleza del hecho desencadenante, evidencia de que una buena acción generará otra similar, y una mala tendrá efectos perjudiciales.

Así pues, los problemas tendrán fin mientras no les sean indiferentes a las personas, y cada ser humano entregue amor, responsabilidad y sentido de pertenencia con el oficio o profesión que le permite ser útil a los demás.



Por **SARA SARIOL SOSA**  
ssariolsosa@gmail.com

## La voluntad mueve a La Montaña

**A** PRESURADA por la cercanía de la hora de cierre, entré, otro día de esta semana, a la bayamesa panadería La Montaña, ubicada en la calle Capote, y cuyo deteriorado piso del vestíbulo, había motivado recientemente un comentario en esta página.

Mi prisa se desvaneció de golpe, ya ni era tan importante si perdía el pan de la jornada, pues el mejor alimento, a los ojos y al espíritu, estaba en el piso, ahora completamente renovado.

Recordé lo que muchas veces nos ha repetido el director de este medio de prensa: no importa que a

veces no se responda a nuestras publicaciones, pero nosotros no podemos desistir, por ningún concepto, de apegarnos al compromiso que nos asiste con la ética y la verdad, con la voluntad de contribuir a las transformaciones necesarias para el país y el territorio, y, sobre todo, a la alerta continua de que hay incontables mejoras posibles, aun en medio de esta crisis económica.

Se puede hacer, innovar, buscar alternativas, avanzar en medio de las tempestades, claro está, si esa voluntad y el compromiso nos acompañan como principios.

En múltiples debates formales e informales, con colegas, amistades y vecinos, hemos coincidido en que

vivimos situaciones más complejas, porque la abulia no pocas veces nos domina, y esa actitud, de persistir, nadie lo dude, nos traerá nefastas consecuencias.

Llegará el momento en que tendremos frente a nosotros, una montaña de problemas a punto de irsenos encima, y en medio de tantas carencias materiales, será más difícil resolverlos.

Vale traer a colación aquellas sugerencias del Presidente cubano, Miguel Díaz-Canel, cuando convocó a quitarle todos los días un pedazo a cada dificultad, cuando no sea posible solucionarlo por completo y de golpe.

Nadie de afuera vendrá a hacer lo que nos toca, ni a resolver nada, de

todos aquí dependerá transformar progresivamente el país, devolverle su dinámica, mejorarlo en cuerpo y alma, por el bien de las generaciones que hoy lo habitan y de las venideras.

Si solo una hora del día nos concentramos en definir qué más podemos realizar por el bien del pueblo, todos se contagiarán, e irán fluyendo ideas, unas novedosas, otras desmolidas entre esos cientos de inventivas y alternativas de varios sectores, y de las cuales oímos hablar únicamente en el momento de su nacimiento, porque luego (y no son pocas) fueron a dormir el sueño eterno.

¡Qué bueno, el pan de La Montaña esta vez nos supo a gloria!

**Ideas**  
Por EUGENIO PÉREZ ALMARALES

### Pizzas más baratas y fáciles

La escasez de harina de trigo es una razón principal de los altos precios de las pizzas, aunque -a decir verdad- no hay que exagerar; pero no es de precios de lo que hablaremos aquí, sino de otras maneras de elaborarlas.

Ese popular plato, que tiene su origen en Italia, entre los siglos XVI y XVII, y conocido mundialmente, puede hacerse sin un solo grano del mencionado polvo.

Es creciente el número de personas, no solo las celiacas (que no toleran el gluten), que evitan consumir harina de trigo.

En varios países las elaboran, con resultados similares a la manera original, a partir de boniato, yuca, papa, malanga, arroz, maíz, maicena o garbanzo.

También hay algunas recetas que se alejan demasiado del sabor original, pues usan como base berenjena, pimientos, calabacín, aguacate..., pero no dejan de ser opciones válidas, por aquello de que para gustos...

Entre las de más sencilla elaboración destaca la de yuca, que tiene varias maneras de usarla, la más

simple es a partir de la vianda hervida; una vez cocinada, se muele y se amasa ligeramente, luego se extiende con un rodillo o con los dedos, se le coloca la cobertura y se termina en una sartén tapado o al horno.

Ese arroz blanco que sobró del almuerzo o la comida, no tiene que ir a parar a la lata del salcocho; sin que su cerdo se entere, ablandelo bien, muélalo finamente y proceda como en el párrafo anterior.

Con papa, boniato o malanga prepare un puré y úselo como base. También puede añadirle huevos, a fin de ganar en consistencia.

Un elemento que se considera inseparable de las pizzas es el tomate, y puede usarlo natural, en puré, pasta o salsa, aunque las primeras pizzas, en Roma, llamadas focaccias, eran tortas sin ese componente, las cuales se elaboran hasta nuestros días.

El queso, también demasiado caro hoy, podemos sustituirlo en nuestras pizzas por nata de leche, su combinación con tomate aporta un sabor agradable y parecido.

**Vistazos**



**Miralis Hernández Quesada, en el barrio conocido como Canducha Figueredo, en Bayamo, demuestra que se puede producir alimentos en pequeñas parcelas. Ella logró, en su patio, una envidiable plantación de plátanos burro y fruta.**



Fotos EUGENIO PÉREZ ALMARALES