

Mirando a Enero



Por Ramiro Segura García

LOS POSITIVOS resultados económicos en lo que va del 2018 necesitan de un desempeño satisfactorio durante el último cuatrimestre, con el afán de alcanzar las cuantiosas metas previstas para el año, como digno saludo al Primero de Enero, en el aniversario 60 del Triunfo de la Revolución.

Aunque nadie quiere quedar rezagado, hay diferentes situaciones ante el enorme compromiso de contribuir al desarrollo integral de Las Tunas y del bienestar de la población. Por eso, en cada sector debe apelarse a las fórmulas más aconsejables para salir victoriosos.

Como el plan inversionista encabeza la estrategia del desarrollo presente y futuro, requiere de esfuerzos especiales para lograr lo previsto. La prioridad está en los frentes decisivos con el fin de agilizar el despegue hacia planos superiores, como los programas de energía renovable, telecomunicaciones, informatización de la sociedad, Recursos Hidráulicos, rehabilitaciones de unidades de Salud, construcción de viviendas con acento en los polos, restauraciones de equipos y centrales azucareros para iniciar la próxima zafra en noviembre, además del turismo, las ampliaciones eléctricas y las producciones en aras de exportar o sustituir importaciones.

En el caso de la ciudad

capital, se incluye la terminación de la primera fase de la ampliación de la Carretera Central en la entrada de Camagüey, avanzar en la construcción de la circunvalación Sur y concluir dos dulcerías para ampliar las ofertas.

Un aspecto vital corresponde al impulso a los 31 polos vianderos y las demás formas productivas, como eslabones claves para acelerar el paso hacia la ansiada aspiración en torno al autoabastecimiento agroalimentario de los ocho municipios. En esta meta tiene notable incidencia el plan de siembra de cultivos varios en la temporada de frío, y los proyectos asociados con el crecimiento en la entrega de leche y carne vacuna, ganado menor, porcino, avícola, apícola y forestal, así como el incremento de áreas destinadas a la plantación de alimento animal y caña para garantizar las venideras contiendas azucareras.

Aportes importantes provienen de diversas industrias, ventas de mercancías, transportación y contribución tributaria de personas naturales y jurídicas.

Paralelamente, no se descuidan el curso escolar, el reforzamiento al saneamiento medioambiental, el Programa Materno Infantil, la calidad en la prestación de servicios de salud, las tareas para enfrentar el cam-

bio climático y la presente temporada ciclónica.

En sintonía con lo anterior se refuerzan las actividades políticas, patrióticas y sociales, fundamentalmente las que involucran a altos porcentajes de ciudadanos. Tales son los casos de la consulta popular sobre el **Proyecto de Constitución de la República de Cuba** y el Primer Proceso de Rendición de Cuentas del Delegado a sus Electores del actual Período de Mandato, previsto entre los meses de octubre y noviembre.

Todo lo expresado tiene estrecha vinculación con las búsquedas para mejorar la espiritualidad de las personas, y marca pauta en el aporte de los tuneros para progresar en la actualización del modelo económico y social de la nación, en marcha hacia el socialismo próspero y sostenible que queremos construir la mayoría de los cubanos.

No es ocioso reiterar la importancia de concluir el 2018 con indicadores halagüeños en las tareas esenciales, con el objetivo de recibir al 2019 en condiciones favorables para cumplir los compromisos del primer semestre del año, como credencial para aspirar a la sede del Acto Nacional por el 26 de Julio, en el aniversario 66 del asalto a los cuarteles Moncada y Carlos Manuel de Céspedes.



No te quieras gris...

Por Lianet Vega Borrego

LEGA sin avisar, no toca a tu puerta, ni pide permiso para entrar e invadir. El problema fundamental está en tu mente, la solución también radica allí. Nadie está a salvo de sucumbir a sus redes. La ansiedad es un tema serio que clasifica como un problema de salud mental cada vez más frecuente en nuestra sociedad.

A la vuelta de la esquina puede encontrarse a alguna de sus víctimas. Y es que hay muchos factores que producen ansiedad: el estrés, algunos padecimientos físicos de la tiroides, la ingestión de ciertas toxinas, medicamentos, la cafeína y el alcohol.

Es la causante de esas libras de más que hacen que la ropa ya no te sirva porque no puedes parar de comer constantemente. Las consecuencias no solo se quedan en lo estético, pueden generar la aparición de hipertensión, diabetes, obesidad, depresión, pancreatitis, entre otras enfermedades hepáticas. Algunas de sus víctimas se refugian en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas

duras y tabaco, creando adicciones peligrosas.

En el otro extremo están los que no tienen deseos de realizar ninguna acción, pues la ansiedad les produce una desmotivación total. Y aunque puedan reconocer lo perjudicial que les resulta, no se sienten dueños de sus estribos como para hacerle frente a la situación.

Este fenómeno requiere de tratamiento especializado. Diversos son los métodos que se pueden emplear, desde psicoterapia, autocharlas positivas, diversas técnicas como la práctica de ejercicios sistemáticos, relajación muscular, yoga, entre otras.

El apoyo de familiares y amigos es imprescindible para acompañar el proceso. La mano solidaria que ayuda a ponerse de pie, el consejo alentador; así como la seguridad de que alguien permanecerá cerca hasta el final son motivos suficientes para persistir.

La persona que sufre de ansiedad necesita mucha fuerza de voluntad. Se im-

ne hacer un balance de su vida, resaltar las cosas buenas, las metas alcanzadas y las personas que están a su lado y sufren involuntariamente.

También es necesario desear lo negativo, los estorbos, las limitaciones económicas. La solución radica en esforzarse y recuperar las metas inconclusas, los sueños olvidados, aceptar que la vida la componen los días malos y los buenos, todos sabemos que no es color de rosa.

No te olvides del verde esperanza que te alienta y te permite continuar la trayectoria.

No es solo una frase de autoayuda, una vida mejor sí es posible, en búsqueda del bienestar físico y mental. Ante las adversidades debemos crecer y seguir adelante. No podemos permitir que nuestros problemas nos ahoguen y quedemos sumergidos en un mar de depresión y de angustias. Porque merecemos vivir con estabilidad emocional y la voluntad y esperanza de ser felices.



Cartas

Por Freddy Pérez Pérez

Apremios en Meriño

Una miscelánea de problemas aborda en su texto, enviado a 26, la compañera Adelina María Reyes Borges, residente en la comunidad de Meriño, municipio de Manatí, con la esperanza de que puedan tener alguna solución en beneficio colectivo.

"Se trata -afirma la recurrente- de la crítica situación en que se encuentra el terraplén multipropósito, pues el tren y el buldócer, en ocasiones rompen un poco el tramo; pero cuando llueve en exceso según las características de esta época, el líquido turbio arrastra la tierra removida y entonces los baches son más profundos.

"No es posible, en tal sentido, hacer zanjas a ambos lados del vial, porque hay tubos conductores de agua potable hacia la cabecera municipal, además de a la comunidad de Managua.

"Pienso que si se hace un buen relleno con rocoso desde la carretera hasta la plaza del Cerro de Caisimú y arreglan la alcantarilla situada al lado de la panadería, la situación puede cambiar favorablemente en esta etapa de lluvias y evitar problemas en la próxima zafra azucarera con la transportación de caña en camiones por estos terraplenes hasta Estrada, Ávila y Yariaguá.

"La tienda de aquí fue afectada por el huracán Ike. Trajeron un techo, pero no la repararon. Se llevaron la cubierta, una puerta y la ventana en buen estado. Este establecimiento tenía casilla y ahora funciona en la farmacia, lo que hace más difícil adquirir los medicamentos actualmente en Infante, lejos del barrio y provoca hacinamiento en el pequeño espacio cuando abastecen los productos cárnicos y las dietas, al no rehabilitar la tienda.

"Confío en Latir del Pueblo y en 26 para el tratamiento y la búsqueda de soluciones que dan el Partido y el Gobierno en la provincia, en función de satisfacer a la población. Esperamos que así sea nuevamente."

VIALIDAD TRANSITA CON REALISMO

El 13 de julio pasado esta sección publicó una sugerencia de Ramón Ramos Abreu, vecino de El Triángulo, "Colombia", propuesta formulada con el ánimo de mejorar el marcado deterioro de la carretera que conduce de su municipio a Jobabo, lo que de lograrse podría aportar un alto potencial en ahorro para la economía de la nación y de la provincia.

"Para dar respuesta a la justa inquietud del compañero Ramón lo visitamos y nos entrevistamos con él. Le explicamos en detalle la situación actual con los viales en todo el país y específicamente el señalado en su carta. Conocemos el problema existente; pero no ha sido posible su solución, debido a carencias de recursos materiales y financieros. Se trabaja la calzada en mantenimiento rutinario con arreglos alternativos. Continuaremos buscando opciones hasta lograr resolver totalmente los problemas del momento, porque estamos conscientes de que para alcanzar la durabilidad de una vía el drenaje es fundamental".

Así se expresa en su contestación al Periódico la ingeniera Rosa María Martínez Martínez, directora del Centro Provincial de Vialidad, del Ministerio de Transporte en Las Tunas.



En el lente

Texto y fotos: Ángel Chimeno Pérez

Evitemos indisciplinas

En estas jornadas de Carnaval se llama a la población a no portar armas blancas, ni objetos punzantes, con el objetivo de evitar actos de violencia que interfieran en la alegría colectiva e individual.

