

Siempre activos

Opúsculos

Cambiando rutinas

Hace unos días, una persona amiga dejó en mi mesa de trabajo una hojita con estas recomendaciones. Venían avaladas por una reconocida Universidad, pero al leerlas, me parecieron de esas cosas que los seres humanos sabemos o intuimos, pero a los que no damos la debida atención.

Deseo compartirlas con ustedes y si se animan, escriban para saber qué les ha parecido

Ahí les van:

Intenta por lo menos una vez por semana ducharte con los ojos cerrados y así localizar el jabón, el shampoo, la pila de agua, la toalla. Despacio, no vayas a caerte.

Utiliza la mano no dominante, Escribe, busca objetos. Lávate los dientes con la mano que usas menos.

Lee en voz alta para activar circuitos diferentes a los de la lectura en silencio.

Cambia tu ruta, toma diferentes caminos en tus salidas diarias, de trabajo o esparcimiento

Modifica tu rutina: Espera lo inesperado, usa las escaleras en lugar del ascensor, sal al campo, aspira el aroma de las flores, vístete con esa tonalidad que creías ya no era para ti, visita un lugar de la ciudad que aún no conoces, no te pierdas ni los atardeceres, ni las lunas llenas.

Muda la disposición de las cosas. Por ejemplo, el latón o cesto de basura. Verás las veces que tiras las cosas al vacío.

Aprende una nueva habilidad: yoga, idioma, computación fotografía, tocar guitarra... Si te gusta armar rompecabezas, tápate un ojo, el cerebro deberá trabajar más ante esa nueva coyuntura.

Estos ejercicios – buenos para todas las edades, pero especialmente para los y las de la tercera edad--abren la mente y amplían nuestra memoria.

Va y un día descubrimos que ya no perdemos con tanta frecuencia las llaves. ni olvidamos el nombre de una amistad querida

Historias de vida

Dr. Salvador Arias García. (Caibarien. Villa Clara. 1935)

Cuando se menciona su nombre, de inmediato se le asocia con José Martí y La Edad de Oro, ya que es en verdad nuestro especialista más reconocido de este texto martiano. Sin embargo, su vasto quehacer intelectual va mucho más allá, destacándose otros muchos estudios acerca de la literatura cubana, en particular la obra de José María Heredia y del propio Martí. Por todo ello ha recibido incontables distinciones del más alto rango.



Quien tiene el privilegio de su amistad, sabe que es un interlocutor sagaz y muy criollo, con inquietudes y conocimientos que van desde la ópera hasta nuestro pasatiempo nacional, la pelota, sin olvidar esa cotidianidad que el descifra y disfruta con inteligencia, cubanía y sentido del humor

Aquí les va una pequeña entrevista que concediera especialmente para nuestra publicación.

“Soy, básicamente, un ser humano con 73 años que se ha dedicado, sobre todo, a la investigación literaria, escribir y, en menor medida, a ser profesor. Estas eran mis metas desde muy temprana edad y nunca olvidaré que el poder cumplirlas se lo debo, en gran medida, al triunfo revolucionario de 1959. Aunque no me siento satisfecho todavía por lo alcanzado hasta ahora, sí en realidad mi biografía en los últimos 40 años se confunde con mi currículum profesional, de lo cual no me arrepiento. Siempre he tratado de equilibrar mi trabajo con actividades que me proporcionaran placentero descanso. Escuchar música ha sido una constante y, si tengo un “hobby”, ese sería el de coleccionar grabaciones de óperas. Como la mayor parte de los miembros de mi generación soy un empedernido cinéfilo. Caminar y descubrir o redescubrir lugares ha sido otra práctica constante en mi vida. Y en deportes, nadar. Lo cual se corresponde con otra de mis preferencias, estar cerca del mar.

Con 73 años mis actividades profesionales se hacen más fáciles, al acumular experiencia y madurez. Hasta los olvidos ocasionales de nombres, cosa acentuada ahora pero no nueva en mí, puedo sortearlos con cierta habilidad. Ya pasada la edad de la jubilación, está no tendría

mucho sentido para mí, pues de hacerlo, seguiría en todas mis actividades actuales. Los consabidos “achagues de la edad” no ocupan mucho espacio en mis preocupaciones, pues cuidándome, en realidad las enfermedades no me han golpeado más que en otros momentos de mi vida. Creo que esta etapa actual es fructífera y sosegada.

A mis años es inevitable tener la conciencia de que el tiempo que nos queda de vida se va acortando rápidamente. Esto nos impele a organizar mejor nuestras actividades actuales, a disfrutar más el trabajo y el descanso, y mejor que iniciar tareas, culminar las muchas acumuladas que aún despiertan mi entusiasmo. Aunque no descarto que surja algo que me haga iniciar un nuevo camino, inexplorado aún por mí. Siempre, no importa la edad, se puede descubrir algo.

Sonnia Iraida Moro Parrado
Doctora en Ciencias Históricas