

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales





Autor: Alejandro Gutiérrez Campoy

EDITA

Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
Área de Derechos Sociales.
Sección de Mayores

DIRECCIÓN

Francisca Ramos Montero

COORDINACIÓN

Fernando Jiménez Salmerón

DISEÑO Y MAQUETACIÓN



Tel.: 902 271 902
Editorial MIC www.editorialmic.com

EQUIPO DE REDACCIÓN

Francisca González Burgos
Leonor Morales Calvo
Lola Narváez Reyes
Marí Carmen Pérez Pascual
Mercedes Sophia Ramos Jiménez
Ana Sola Loja
Nono Villalta
Isabel Pavón
Paqui Pérez Báez
Maritina Romero Ruiz

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Olalla, Paco
Alvarez Valverde, Jose Antonio
García Lupiáñez, Gabriel
Gutiérrez Campoy, Alejandro
López Fernández, José
Sabin González, Nicanor
Santiago Gómez, Antonio
Sibera Bougaba, Abdelaziz

IMPRIME

Editorial MIC
DEPÓSITO LEGAL E ISSN
MA-1168-97
ISSN: 2171-0201

PORTADA

Estatua del General Teodoro Reding

PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y SOLICITUD
DE EJEMPLARES GRATUITOS
C. Concejal Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 928 420
revistasolera@malaga.eu



Editorial

Empezamos el año 2021 con esperanza de una normalidad verdadera, de la buena, la de los abrazos y acercamientos, la de las reuniones familiares, las comidas con nuestras amistades, el poder disfrutar de un viaje a cualquier pueblo de la provincia. El poder salir y entrar sin miedo, sin desasosiego. Una normalidad donde la economía no deje a nadie atrás, en la que las grandes fortunas sean generosas, una normalidad reforzada en la que se lleve a cabo lo aprendido de los errores. La que nos permita ver con claridad que al final lo que importa no es el dinero, sino palabras y actos como solidaridad, empatía, templanza, sinergia, cooperación y motivación. Una nueva normalidad, la de verdad.

SUMARIO

EVENTOS	Programa de Movilización Local contra la soledad y aislamiento social de las personas mayores	03
COLABORADORES SOLERA	El sendero	05
ENTRE LÍNEAS	Evocación	06
	Sobre el carnaval	07
CAMINANDO VOY	Ama a tu tierra hasta que te duela el alma	08
	Amanecer	09
PINCELADAS	Garabatear	10
	Federico García Lorca	11
MI MESA CAMILLA	Carmen Sevilla	12
	Qué importa	13
LA MARMITA DE LOLA	Sayalonga	14
	Sopa de castaña / Tarta de queso	15
DE TODO UN POCO	Carta a los reyes	16
	El parque de Playa Virginia	17
LA BRÚJULA	Febrero mes del amor	18
	La Princesa Tazgona y la peña de los enamorados	19
DE ESTO Y AQUELLO	La cuesta de enero	20
	Por fin	21
CONTRACOSTUMBRE	8 de febrero de 1937	22
	Diferentes observaciones	23
LO QUE NO TE DIJE	Le resultará extraño recibir carta de una desconocida	24
	La imperfecta mitad, carta dirigida a mí	25
SALUD	La asesina silenciosa	26
AGENDA Y MURO	Sudoku/ Libros/ SI o No. Día de los enamorados/Película	27

Programa de Movilización Local contra la soledad y aislamiento social de las personas mayores

Informe Diagnóstico

Según los datos del padrón municipal del año 2019, la población con 65 o más años en la ciudad de Málaga asciende a 94.280 personas de un total de 572.267 habitantes, lo que supone un 17% de la población. De ese número unas 23.668 personas (25%) viven solas, concentrándose el mayor número en el Distrito Centro (21,23%) y el menor número en el Distrito de Campanillas (1,62%), siendo el mayor porcentaje mujeres.

La soledad es considerada por los expertos como un factor de riesgo que puede desencadenar en patología, llegándola a asociar a una reducción de la esperanza de vida similar a la ocasionada por el consumo de tabaco o la obesidad. A esta situación, se suma que uno de los colectivos más afectados por el coronavirus es el de las personas mayores. Este virus afecta especialmente a las personas mayores de 60 años, sobre todo en la franja de los 80 años. Se ha demostrado con los diversos estudios que la letalidad del COVID-19 aumenta progresivamente con la edad.

Ante la necesidad de prevenir las consecuencias negativas que supone la situación de pandemia por la que atravesamos y las dificultades para establecer relaciones sociales y familiares que puedan paliar la situación de soledad en este contexto, en el que existe un riesgo claro de aislamiento social, proponemos una intervención integral proactiva con personas mayores de 80 años que viven solas por su situación de especial vulnerabilidad.

Ante las múltiples dimensiones y factores que influyen en la situación de vulnerabilidad del colectivo de personas mayores que viven solas, soledad que el colectivo en un alto porcentaje considera una circunstancia sobrevenida que no ha elegido, se ha propuesto un programa de actuación que incida en el alto grado de desconocimiento de los recursos públicos y privados detectado, en la edad como factor de riesgo y en el potencial que supondría la confluencia de los programas y proyectos que se desarrollan en la actualidad mejorando la coordinación entre instituciones.

Todo esto, poniendo el acento en la prevención y detección precoz de situaciones de riesgo, con iniciativas novedosas y contando para esta labor con la participación de las personas mayores, articulada en torno al Consejo Sectorial, de la Red de Equipamientos Municipales y aquellos colectivos profesionales y entidades sociales, que por su especial vinculación con las personas mayores, quieran sumarse al programa.

Objetivos de la intervención

1. Generales

Movilizar todos los recursos disponibles a nivel local con la finalidad de mejorar la atención al colectivo de personas mayores que viven en soledad y promover la adaptación progresiva de la sociedad al envejecimiento.

2. Específicos:

2.1 Paliar situaciones de soledad y aislamiento social a través del

acompañamiento telemático o presencial en función de la evolución de la pandemia.

- 2.2. Propiciar la intervención proactiva en personas mayores de 80 años con objeto de detectar sus necesidades y ofrecer una respuesta integral a través de los recursos locales disponibles.
- 2.3. Promover la Intervención psicosocial con personas mayores que viven en soledad". Pretende mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas mayores de 65 años que viven en soledad.
- 2.7. Mejorar la coordinación entre los organismos e instituciones de forma que la movilización local aglutine el máximo posible de entidades implicadas.

Proyectos y actuaciones

1. "Intervención proactiva teniendo como prioridad a las personas mayores de 80 años que viven solas". Según datos del Padrón de Habitantes, en Málaga hay 3.727 personas mayores ochenta años que viven solas. Con este proyecto pretendemos detectar situaciones de necesidad y orientar a los recursos existentes con objeto de ofrecer una respuesta integral. CRUZ ROJA.
2. Acompañamiento telefónico por parte de las entidades con experiencia en el servicio. FUNDACIÓN HARENA, TELÉFONO DE LA ESPERANZA.
3. Acompañamiento presencial en domicilios, hospitales y residencias. FUNDACIÓN HARENA.
4. Formación del personal voluntario para la realización del acompañamiento telefónico y/o presencial FUNDACIÓN HARENA, CRUZ ROJA, TELÉFONO DE LA ESPERANZA.
5. "Intervención psicosocial con personas mayores que viven en soledad". Pretende mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas mayores de 65 años que viven en soledad. TELÉFONO DE LA ESPERANZA

6. Movilización de los recursos necesarios para la coordinación y ejecución del programa. Recabar la adhesión de las entidades participantes Cáritas, Cruz Roja, Fundación Harena, Teléfono de la Esperanza, organizaciones profesionales, y otras que quieran sumarse a la iniciativa. Establecer los protocolos de actuación necesarios para el buen desarrollo de todos los proyectos mencionados. Se instrumentalizará a través de convenios y protocolos de colaboración

Instrumento

La Mesa de Trabajo contra la Soledad y el Aislamiento Social será la encargada de velar por el cumplimiento de los objetivos del proyecto, coordinación y seguimiento de las actuaciones, elaboración de los protocolos de actuación y evaluación de los resultados. Impulsada por la dirección del Área de Derechos Sociales, estará compuesta por un responsable de cada proyecto y de las entidades implicadas y se reunirá una vez a la semana durante el primer trimestre de ejecución y de forma quincenal los restantes meses.

Temporalización

Se propuso la creación de la Mesa de Trabajo en el mes de junio con la participación de los responsables de cada proyecto y las entidades que ya han mostrado interés. Esta mesa tendrá un carácter abierto a nuevas incorporaciones conforme el programa avance.

En un primer momento, se trata de priorizar y coordinar las actuaciones así como elaborar los protocolos necesarios para garantizar las sinergias positivas de todos los que la componen.

El período para el desarrollo de la primera fase del programa será de 6 meses comenzando el 1 de septiembre de 2020 hasta el 28 de febrero 2021.

Evaluación

Una vez realizada la evaluación diagnóstica a través del estudio de necesidades que fundamenta este programa, se realizará la evaluación periódica del proceso de ejecución de los proyectos y actuaciones, y una evaluación final.

~Colaboradores solera~


Por José Olivero Palomeque

Una experiencia humana

Por mis ocupaciones sociales y profesionales he podido conocer a muchas personas en muy diferentes circunstancias y situaciones. Pero hay una realidad en particular que me llama mucho la atención y que afecta profundamente a los sentimientos de nuestra condición humana: existen demasiadas personas que padecen una soledad tan severa que condiciona negativamente su vida. En este momento, quiero centrar mi pensamiento en una mujer a la que me unió una relación de amistad entrañable. Pasó sus últimos años de vida en una Residencia de Personas Mayores. Y digo que ahí residía porque ya nos ha dejado con un adiós sin retorno.

A pesar de ser una mujer mayor, tenía 70 años cuando falleció, su figura le daba un semblante mucho más joven de su edad cronológica, regalando una sonrisa de agradecimiento cada vez que alguien le mostraba cariño y cercanía. Su paciencia y aceptación de los males que le afectaban en ese último año son dignas de mencionar y reconocer. Y, aunque padecía una enfermedad que la llevó hasta la muerte, el peor mal que le afectaba era sentirse sola en este mundo. El sentimiento de soledad que inundaba su mente y su corazón se dejaba ver en la expresión de sus ojos y en sus palabras cuando hablábamos. Ella, sentada en su silla de ruedas, y yo, a su lado, tratando de escuchar los quejidos de su corazón cuando me decía que no tenía familia ni nadie vinculada con su vida que fuera a visitarla. Sólo nos tenía a nosotros, las personas que compartíamos nuestro tiempo con ella o convivían en la residencia. Y así pasó esos últimos años de su existencia. A veces gritaba reclamando atención a sus limitaciones que la hacía sentir impotente y dependiente de los demás. Pero pronto se le pasaba y, en el momento que alguien se le acer-

caba mostrándole afecto y compañía, la expresión de su cara cambiaba. En mis charlas con ella, siempre me hablaba de esa soledad que minaba su estado de ánimo y sus ganas de vivir. Al final conseguía escuchar de sus labios deseos de seguir luchando por la vida con una sonrisa y un fuerte abrazo. Cuando me decía que me quería, lo expresaba con la mayor sinceridad de su corazón, pues se sentía falta de cariño y de comprensión. Y hay que verse en su situación para comprender ese sufrimiento que la estaba descomponiendo por dentro. Así es la soledad cuando te hace sentir abandonada y sola, profundamente sola. Pero mostraba ternura y alegría cuando hablaba con ella, compartiendo sus sentimientos y los dolores que la hacían sufrir de manera injusta. Procurábamos que la amargura se convirtiera en esperanza de poder recuperar algo de su salud física y anímica sin perder de vista ese horizonte posible y que resultó inalcanzable.

Así es la vida de esta mujer en su último año de su estancia con nosotros. Mis recuerdos se centran en todos los momentos compartidos con ella en los que mostraba entereza para seguir con su lucha contra la enfermedad, tratando de rechazar ese otro mal que es la soledad. En nuestros encuentros con el grupo de la "memoria", ella participaba activamente, sintiéndose integrada en esa dinámica que pretendemos dar a esas sesiones. Nunca rechazaba responder y animaba al grupo manifestándoles, a todos y a todas, su cariño y su bondad. Así era ella, solidaria con sus compañeros y compañeras. Me llamaba mucho la atención la profundidad de sus reflexiones y opiniones, muy humanas y objetivas, que reflejaban siempre la sinceridad de su corazón.

José Olivero Palomeque

~Entre líneas~*Por Martina Romero Ruiz*

Evocación

El perfil peculiar de la sierra se recorta contra el cielo. Ya estoy cerca. La carretera desciende zigzagueando entre pinos jóvenes y fragantes. Al doblar una curva aparece en medio del valle con su castillo, las torres de las iglesias elevándose como gigantes en medio de un laberinto de casas blancas y ocre. Al acercarme, noto como ha ensanchado y se desparrama en barrios nuevos y polígonos industriales que le confieren el mismo aire gris y anodino de tantas ciudades. No se parece al lugar donde nació.

Según me voy adentrando, los recuerdos se apilan en mi cabeza como hojas de un libro que no quiero abrir. Temo que entre sus páginas se cuele la añoranza por todo aquello que hace tiempo guardé en un rincón a salvo de tristezas.

Camino por las viejas calles del pueblo y mis pasos me llevan hasta los lugares que habitan mi memoria. El edificio donde pasé los primeros años de mi infancia aún resiste transformado en oficinas de una sucursal bancaria. La casa de mi abuela, un caserón enorme que albergaba una tahona, ha desaparecido convertida en un bloque de pisos. Siento como si se abriera un hueco en mi pecho, un agujero profundo que hace aflorar las raíces que todavía me atan al pasado, a ese aroma cálido que impregnó mi niñez, a mi abuela Dolores.

Mi abuela era una mujer menuda, llevaba el pelo gris recogido en un moño que le daba un cierto aire aristocrático. No era muy expresiva ni especialmente cariñosa: no tenía ganas de nietos. Seguramente porque crió cinco hijos ella sola. Los domingos solíamos visitarla y nos mandaba a jugar al “horno”, una habitación contigua al lugar donde se cocía el pan. Recuerdo claramente aquel calor tan dulce,

los juegos con mis primos encaramados a los sacos que mi tío apilaba cuidadosamente y que, a veces, terminaban rotos; nosotros con el pelo blanco de harina como si verdaderamente hubiésemos escalado una montaña de nieve.

Entre semana mi madre solía enviarme a su casa con algún recado y la encontraba en la cocina, siempre impoluta, blanca. Olía a jabón y estropajo, a pan recién hecho.

Durante mis vacaciones la acompañaba muchas veces a la Iglesia Mayor. La saludaban muchas mujeres y, algunas, me besaban. Aún puedo percibir el olor indefinible de las beatas, a colonia rancia mezclada con polvos «Maderas de Oriente», que me producía náuseas. También olía a incienso, a piedra antigua, a

la humedad que rezuma el suelo. Terminada la misa mi abuela me llevaba por todas las capillas del templo a rezarle a los santos, a encender velas al Cristo de las Ánimas por el alma de mi abuelo y de todos sus difuntos. Luego salíamos a la claridad de la plaza y nos dirigíamos a la confitería a comprar “tuétanos” y pasteles de hojaldre, los preferidos de mi madre. Antes de despedirnos abría la puerta del ropero y, de una pequeña caja forrada con tela, sacaba una moneda de cinco pesetas mientras me decía: “Para que te compres un cuento”. Me daba un beso fugaz en el pelo y no dejaba que yo la besara. Decía que olía a vieja. No era verdad: olía a jabón y estropajo. A pan recién hecho.

Contemplo la Iglesia Mayor, el lugar donde estaba la confitería, el hueco de la antigua casa y me invade la nostalgia y un calor tibio y cercano a pan tierno.

**Martina Romero Ruiz**

Sobre el Carnaval

Este año no habrá Carnaval, ni comparsas en las calles ni desfiles. No podremos asistir a la Gran Gala del Mayor en el Teatro Cervantes organizada por el Área de Derechos Sociales y el Colectivo de mayores de nuestra ciudad. El recién acabado y nefasto 2020 no nos ha permitido reunirnos en los Distritos para preparar y ensayar bailes y coreografías, diseñar y realizar disfraces con la ilusión de siempre. Nosotros, los redactores de Solera, bolígrafo o cámara en ristre, no podremos contaros lo que acontece. Quién nos lo iba a decir hace tan solo unos meses. Ahora, y gracias a la vacuna, se empieza a vislumbrar el final de este periodo tan oscuro que nos ha tocado vivir.

En realidad el Carnaval ya no es lo que era: me explico. Ya no tiene las mismas connotaciones relacionadas con la Cuaresma cristiana; no es el periodo de permisividad y relajo de costumbres que servía de válvula de escape a la gente antes de sumergirse en un largo periodo de ayunos y abstinencias. Actualmente tiene sobretodo carácter lúdico.

En España y otros lugares de tradición católica, sigue siendo una celebración que tiene lugar varios días antes de la Cuaresma que se inicia el miércoles de ceniza. En nuestro país está documentada desde la Edad Media. En El Libro del Buen Amor, escrito hacia 1330 por Juan Ruiz, Arcipreste de Hita, el clérigo expone en tono burlesco el tremendo combate entre Don Carnal, con su ejército de bueyes, cerdos, gallinas y cabras y Doña Cuaresma y su legión de escuálidos vegetales y pescados, en una alegoría cargada de simbolismo, en la que refleja, entre otras, la tendencia lúdico-festiva que predomina en el ser humano y que tiende a rebelarse contra la opresión de la monotonía y las normas.

El origen del Carnaval, según los antropólogos, parece estar asociado a las fiestas paganas como las que se realizaban en Roma en honor a Baco, a las

fiestas Saturnales o las Lupercales, incluso a otras más antiguas procedentes de Sumeria o Egipto.

Existe otra versión que explica que los antiguos pueblos agrícolas debían consumir los restos de alimentos del invierno, que conservaban gracias al frío, antes de que llegara la primavera. Para ello celebraban una gran fiesta donde comían todos los productos perecederos y luego ayunaban hasta el equinoccio, cuando ya podían acceder a los nuevos productos de temporada. Tiene mucho sentido. Sea como fuese hasta nosotros han llegado estas fiestas que se caracterizan por su alegría, buen humor, permisividad y descaro.

No me cabe duda de que regresará el Carnaval y volveremos a disfrutarlo. Mientras tanto pongamos música y bailemos, no perdamos la esperanza ni la risa; celebremos cada mañana la alegría de estar vivos.

Maritina Romero Ruiz



~Caminando voy~

*Por Paqui Pérez*

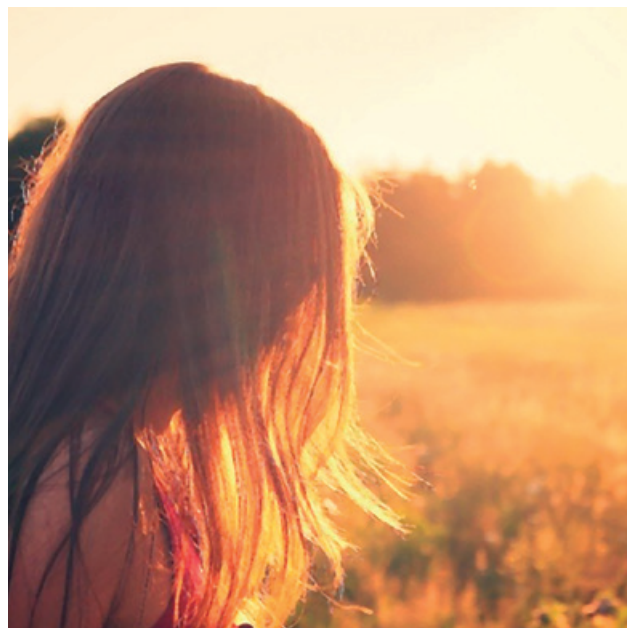
¡Ama a tu tierra **HASTA QUE TE DUELA EL ALMA!**

Mucho más que los intereses es el orgullo quien nos divide.
AUGUSTE COMTE

Se suele decir: quien no ama su tierra y a sus gentes... ¿a quién va a querer? Pues es verdad, porque muchos cuando son de pueblos pequeños, o son del campo, les da vergüenza decir de donde son, por temor a que les llamen “pueblerinos o catetos”. No se dan cuenta de lo que están haciendo; porque cuando naces en un lugar determinado, ese sitio te marca por muchas razones. La gente del lugar con su maravillosa manera de ser, sus fiestas, sus tradiciones, su cultura ancestral, las típicas costumbres de ese pueblo en particular.

El agradable e inconfundible olor por las mañanas de las antiguas “tahonas” a pan recién hecho, y a esos bollos de aceite calentitos, el acento propio del lugar con su característico deje. Los apodos por los que todos te conocen, la familiaridad y ayuda de todos. Y cuando llegas a la gran ciudad... ¿te olvidas de esto? ¡No lo creo!

Vuelve sobre tus pasos, examina tu corazón y comprobarás que lo que estás haciendo no está ni una chispita bien. Quiere a tu tierra y a tu procedencia; vive orgulloso de tus raíces. Admira el lugar donde ahora vives y comienza a amarlo, todos los sitios merecen ser contemplados amados y respetados, y no por ello debes silenciar, ocultar o menospreciar la humilde tierra que te vio nacer.



Todos los sitios merecen que tu corazón salte de gozo solo con evocar su recuerdo, sus anécdotas y posibles primeros amores de tu más tierna adolescencia. El primer beso robado en una esquina cualquiera de aquel guapo zagalón que te hacía sentir mariposas revoloteando en el estómago. Como he dicho al principio. ¡Ama tu tierra hasta que te duela el alma!

Paqui Pérez



¡Amanecer!

Aparece en el horizonte la luz del Sol dando comienzo a un nuevo día, en el que nada hay vivido, experimentado, sufrido o gozado, es todo un regalo de Dios; un nuevo día por delante. Todo está por llegar, por descubrir, por coger y afrontar lo que hoy va a formar parte de mi día hasta que la noche cubra las sombras de un Sol que se ha marchado a un merecido descanso a otros lares, comenzando a despertar otros lugares y sus gentes.

Este nuevo amanecer te puede traer sorpresas a lo largo de las horas de este día para que comiencen a deslumbrarte, lo que mañana será un grato o doloroso recuerdo, el día que hoy va a comenzar será histórico, y habrá un antes y un después; al paso de las horas se convertirá en lo que jamás te hubieras imaginado.

La palabra que denominará este día 14 de Marzo del 2020, se llama: “estado de alarma” y con ella va otra palabra implícita: “confinamiento”. Al escuchar las noticias piensas que estás en una terrible pesadilla. Las autoridades comunican que nadie puede salir de casa, salvo casos excepcionales, el país queda sumido en el silencio; qué digo el país, el mundo entero. Los muertos se cuentan por miles, debido a un “virus, COVID-19, el coronavirus”. Se trata de una pandemia en pleno siglo XXI. Muerte, dolor, tristeza, soledad, angustia. El mundo entero está llorando a sus seres queridos que mueren en la más absoluta soledad sin sus familiares, ya que no les está permitido ir a los hospitales a verlos, cuidarlos o despedirse de ellos. ¡Qué duro!

Comienzan a pasar los meses y poco a poco vamos tomando conciencia del grandísimo desastre mundial. Aunque se va viendo algo de luz en los distintos países del mundo por la gran entrega



por parte de todos los científicos que están trabajando sin descanso, han desarrollado una vacuna que pondrá remedio a esta pandemia.

Comienzan los países a dar permiso a sus habitantes, “aunque con sumo cuidado” a salir a la calle pudiendo estar en las cafeterías y restaurantes en pequeños grupos para de esta forma tener un poco de vida social, y recuperar un poco la economía mundial que tan afectada se ha visto; es lo que se llama “programa de desescalada por fases”. Evidentemente, todo esto se hace o se debe hacer con medidas de protección como son el uso de la mascarilla para evitar infectar y que te infecten.

Estamos intentando volver a la tan deseada “NORMALIDAD”. Sigamos teniendo esperanza en que la humanidad vuelva a recuperarse pero, hemos de ser conscientes que vendrán otras oleadas según las predicciones y hemos de estar preparados para ello. Lo más importante es mantener la FE y la ESPERANZA, además de que cada uno de nosotros seamos responsables en lo que nos indiquen por parte de las autoridades y la Consejería de Salud para evitar la propagación de los contagios. ¡Todos juntos podemos vencer a este virus, mucho ánimo!

Paqui Pérez

~ Pinceladas ~

*Por Ana Sola Loja*

Garabatear

Como en las tareas diarias de la clase, fichas y demás ejercicios, siempre se trataba de que todo saliera lo mejor posible y sin salirse de los contornos, cosa que a los parvulitos les costaba trabajo y no se conseguía siempre, pensé en algo que los dejara en plena libertad y eso fuera lo correcto. Cosa que nunca se hacía y les resultaba extraño pero a su vez gracioso y atractivo.

Con los niños jamás se acaban las actividades, si tienes imaginación y deseo de que siempre disfruten aprendiendo.

Yo tuve buenas maestras, mis tías, mi madre y mis hermanas.

Así que, de vez en cuando, les daba un folio y un lápiz, para que garabatearan libremente cubriendo todo el espacio sin que tuvieran ninguna norma a seguir.

Al terminar, lo miraban desde los distintos ángulos, y siempre encontraban que algunos trazos eran “algo” con sentido.

Entonces lo perfeccionaban y le daban color resultando ser, a veces, las cosas más dispares, pero al final algo siempre gracioso y original; además no había otro igual.

Este ejercicio les gustaba muchísimo y lo disfrutaban mientras trataban de encontrar algo que pudiera ser real.

Luego lo ponían en un panel que teníamos a tal fin, y elegían el que más les gustaba.

Os aseguro que salían cosas originales y lo disfrutaban un montón.



Como ejemplo voy a poner uno en la siguiente página para que comprendáis bien de qué se trata.

Como no conservo ninguno de entonces, en esos días de confinamiento, he cogido un bloc y “me he sentido parvulito” imitando lo que ellos hacían con tanta ilusión.

Vosotros le vais dando vueltas a la hoja para que comprobéis lo que os he explicado de la diversidad de figuras que salen, las cosas más dispares.



Os confieso que me ha entretenido mucho y he disfrutado buscando esas figuras que os comento salen sin proponértelo.

Si os gusta, podéis, en esos ratos libres que muchas veces tenemos, garabatear también y veréis lo divertido que es.

Ellos le decían “pintorreos”, pero como todo lo que se hace en la clase tiene su provecho, eso tiene en principio la libertad y luego el saber buscar entre los “pintorreos” y que resulte lo más bonito posible.

También os da una idea si tenéis nietos que puedan entretenerse en una tarde de lluvia o que están malillos y no van a salir.

Como veis, con los niños no se termina nunca la creatividad y con ella el modo de ayudarles a fomentarla y que a la vez pasen ratos distraídos y útiles.

Espero y deseo que os haya gustado mi idea del “garabateo”.

Ana Sola Loja



Federico García Lorca

Nació en fuente Vaqueros (Granada) el 5 de junio de 1898

Hay almas a las que uno tiene ganas de asomarse, como a una ventana llena de sol.

Échame una mano, maestro Federico, por fa, ya que ambos recordamos a Murcia, tú por tu apellido, Lorca, yo porque soy murciana de nacimiento.

Por favor préstame parte de tu riquísimo vocabulario para poder expresarme con la fluidez, originalidad y riqueza con que te expresabas tú.

Las cosas más inverosímiles parecían de lo más normales en tus poemas.

Derrama entre mis letras torpes y humildes, migajas de tus metáforas, de tu exquisito vocabulario y de tu gracia.

El que quiere arañar la luna, se araña el corazón.

Píntame por un día ese color verde, las lenguas azules y la corbata carmesí.

¿Me prestarías a Preciosa a la que creían soltera y a don Pedro el llorón?

Su luna de pergamino Preciosa tocando viene (una pandereta)

Por un anfibio sendero de cristales y laureles.

El silencio sin estrellas
huyendo del sonsonete.

Cae donde el mar bate

Su noche llena de peces.

La poesía no quiere adeptos, quiere amantes.

Tu estilo de escritura era único, incomparable, pues aunaba la armonía de sus versos y la hondura de sus personajes.

Todo eso unido a tu originalidad y profundo sentimiento, hace que entre los poetas de sangre, para mí seas único, excepcional, maravilloso, especial. Exquisito en tu profundidad, tierno; genial y vital, son alguno de los adjetivos que te deseo asignar.

La poesía no quiere adeptos, quiere amantes.

Entre los poetas de sangre, eres único y vital.

Nos dejaste una herencia incomparable por tu apertura, tu valentía y la riqueza incomparable de toda tu poesía.

El teatro es poesía que se sale del libro para hacerse humana.

Tu postrer sufrimiento me entristece en lo más profundo, y siento una profunda vergüenza, porque entre nuestros hermanos, estuvieran los que ahitos de envidia e ira, te segaron la vida a tan tempranos años. Como no me he preocupado de nacer, no me preocupo de morir.

Pero se equivocaron,

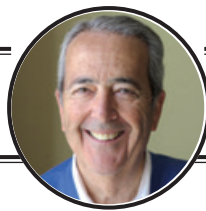
No te mataron.

Tu sangre regó y abonó la tierra.

Ellos solo la sembraron.

Ana Sola Loja

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

Carmen de España

Estamos hechos de la materia de nuestros sueños

Conserva María del Carmen García Galisteo un deneí en el que al echar la cuenta de su nacimiento sale que ya cumplió 90 años. Sin embargo de todo esto ella ya no se acuerda. Y es que a Carmen Sevilla el Alzheimer le ha comido la memoria.

Aquella mujer que nosotros sí recordamos, fue un prodigio de belleza, de una valía y tesón profesional dignos de elogio. Carmen ha sido la elegancia del cóctel luciendo visonazo y mercedes con chófer en la puerta, para que nadie olvide que ha triunfado.

Sus dos maridos pasaron por el altar, como Dios manda, Augusto Algueró fue el primero, al que siguió Vicente Patuel. Se divorció del primero y enviudó del segundo. Con Algueró tuvo un hijo, que es su pasión.

Fue Valerio Larazov el que la hizo renacer convirtiéndola en modelo de la equivocación, porque encontró en ella una mina televisiva. Una autentica angustia para los guionistas. Sus equívocos, trasplantados a «Cine de Barrio», terminaron por ser lo más desatinado, natural y estimulante del paisaje de la televisión de la época, en la que estábamos rodeados de ignorantes, momias de folclore y famosillas de telebasura.

No se trata de chafardear de una artista afectada por un deterioro incuestionable, es poner de relieve la crónica de una vida, la de Carmen, así como la



de otras muchas de su gremio en vísperas de desaparición. Me refiero a Paquita Rico, Marujita Díaz, Concha Piquer, Sara Montiel sin olvidar a la Lola de España, que inundaba de lunares el escenario.

Cantaoras, tonadilleras, cupletistas cada vez quedan menos, quizás ninguna. Porque la palabra folclórica

lleva una carga ofensiva, de aires hirientes, razón por la que las madres acompañaran a las futuras estrellas. Y es que ellas llevaban en sus volantes la resistencia, el encanto de lo prohibido, la libertad de la esclavitud y el amor censurable. Diosas del escenario, incluso después de él, venciendo una España gris y azarosa en la que lo que no era pecado estaba prohibido. Se convirtieron en aventajadas feministas, que consiguieron vivir de su arte en una profesión de mala fama, sin la ayuda del macho ibérico de la época. Ganaron a pulso su caché, se casaron por amor y descasaron por engaño, pero lograron vivir por ellas mismas.

Carmen vivió en un mundo de escaparate al que se asomaban, incluso ministros a los que llamaba «oye tú» pidiendo un programita en la tele y que le concedieron la Medalla de Oro al trabajo. Hoy forma parte de los que están sin estar. Fue la Garbo con decencia, la Greta de lo español.

Nono Villalta

Qué importa

Qué importa si han descubierto miles de constelaciones y asteroides, o que en el universo haya basura cósmica de tanto satélite inútilmente destruido, que da vueltas sin sentido aparente alrededor del universo, lejos de toda percepción, si a fin de cuentas solo se trata de ingentes cantidades de chatarra sin utilidad.

Qué importa que existan otros mundos similares al nuestro si cuando el hombre pueble su superficie, tras viajar durante años a la velocidad de los neutrinos, su primera labor será parcelarla, la llenará de policías y de gente salvaje que se mata por un dios, una nación y una enseña.

Qué importa que las religiones te prometan la eternidad en la gloria cuando se produzca la resurrección, si es suficiente un segundo de gozo, por ejemplo, con el beso de una mujer dulce y hermosa para que te sientas inmortal sin necesidad de morirte.

Qué importa si el ser humano se considera el dueño del mundo, con una inteligencia que le permite inventar la maquinaria más perversa de exterminio, si un estúpido microbio, tiene capacidad para fulminar toda la humanidad en un par de días.

Qué importa si los políticos riñen por tener más poder, sean de un bando u otro, y que esto te obligue a discutir con los amigos si tomas partido, si con solo llamar al camarero y pedir otra ronda de cañas y espantos el mundo será mejor.

Qué importa si los sabios dicen que somos una mezcla de azufre, hidrógeno, oxígeno y carbono, si todos esos ingredientes te llevan a conmoverte con la Venus del espejo de Velázquez, los versos de Machado o la luminosidad de un cuadro de Sorolla.

Qué importa si la formulación de las cuatro leyes de los agujeros negros nos han acercado a casi to-

car la piel de Dios si la caricia de una mano femenina te hace sentirte un dios.

Qué importa que la NASA enviara un objeto a 6.600 millones de kilómetros de la tierra — no sé con qué intención— si no puedes remediar las lágrimas de una niña hambrienta en el Zaire.

Qué importa el descubrimiento de la bomba de neutrones y la fibra óptica, si una noche de botellón y frenesí puede llevar a miles de jóvenes a un coma etílico.

A fin de cuentas todos los sueños que tuviste en tu juventud y las conquistas de la era moderna, se resumen a jugar una partida de dominó en el hogar del jubilado y centrar tu estado de ánimo en el resultado óptimo del análisis de orina y el de colesterol; todo lo demás da lo mismo.

Nono Villalta



~ La Marmita de Lola ~



Por Lola Narváez

Sayalonga

Su núcleo urbano se encuentra a 359 m. de altitud sobre el nivel del mar y dista de Málaga capital 55 km. Se asienta sobre una topografía accidentada, la carretera para llegar es sinuosa, sigue las curvas del nivel del terreno.

El pueblo, está enclavado en la cresta de una montaña que recorre la calle principal. El paisaje urbano se caracteriza por la adaptación de las edificaciones a la orografía, configurándose así una red de calles en cuesta o escalonadas que se complementan con otra serie de calles y callejones perpendiculares a las curvas de nivel.

La única plaza del pueblo, que preside el edificio de la Hermandad de Labradores, se encuentra al comienzo de la arteria principal. Las viviendas antiguas son de dos plantas. Los huecos de las ventanas son pequeños con el fin de defenderse de las inclemencias del clima. La configuración de sus calles delata el origen morisco del núcleo.

En un ensanche de la calle principal se encuentra la iglesia parroquial de Santa Catalina, construida en el siglo XVI.

En sus fiestas encontramos el 28 de febrero, Día de Andalucía. El primer domingo de mayo, Día del Níspero, fiesta declarada de Interés Turístico. Se celebra en plena temporada de recogida del fruto donde se dan a conocer los productos derivados del níspero como la dulce mermelada o el sabroso de níspero y los productos típicos del lugar. El 7 de septiembre, Día de las

Candelarias. El 7 de octubre, Romería de Ntra. Sra. Del Rosario, Patrona del pueblo, se celebra con una romería en peregrinación al río, donde se reúnen los vecinos del pueblo y visitantes para comer y disfrutar de una completa jornada en plena naturaleza. El 29 de octubre, Romería de San Pedro.

Sus especialidades en gastronomía son: el guisado de hinojos, las migas, los chicharrones, las tortitas de Semana Santa hechas con harina, matalahúva y sal, que se comen con miel de caña.

Entre sus platos se encuentra la famosa Sopa Cachorreñas, plato exquisito apreciado por los buenos catadores.

Lo que muchos desconocen es su modesto origen. Fue en tiempos de la filoxera cuando dio en aparecer este plato. En estas tierras de la Axarquía malagueña, antes florecientes por sus ricos cultivos de la vid y poco después arruinadas por la aparición de tan devastadora plaga. Las gentes vivían principalmente de sus cultivos de uva. Una de las familias de Sayalonga, hubo de agudizar el ingenio para poder poner en la mesa algo más que pan duro y algo de aceite. De los naranjos silvestres que adornan las calles, recolectaron algunas naranjas agrias y con ellas prepararon un excelente guiso, las que posteriormente serían bautizadas como sopas cachorreñas. Estas sopas tenían como ingredientes principales: naranjas agrias, pan, aceite, sal, ajos y agua, una sopa para pobres, pero con un resultado sorprendente. Pronto, estas sopas fueron conocidas en toda la Axarquía, siendo adoptadas en casi todas las cocinas malagueñas de aquellos tiempos.

Hoy en día la podemos encontrar en Google con cambios sustanciales, pero se siguen llamando SOPAS CACHORREÑAS.





CREMA DE Castañas



Es tiempo de castañas, os propongo una receta con este rico y nutritivo fruto.

Ingredientes:

- 250 gr de castañas ya peladas (yo las puse en el microondas con agua 4 minutos para pelarlas)
- 1 bulbo de hinojo (reservar las ramitas para servir)
- 2 cebollas gordas
- Un poco de mantequilla y otro poco de aceite de oliva
- Medio litro de agua con una pastilla de caldo de verdura
- 200 gr de nata para cocinar
- Taquitos de pan frito para servir
- 1 cucharada de semillas de anís tostadas y machacadas, para servir

Elaboración:

Picar el hinojo y las cebollas. En una olla poner la mantequilla y el aceite y rehogarlas con un poco de sal. Cuando estén agregar las castañas, el agua con la pastilla de verdura y la nata; dejar cocer a fuego lento tapado unos 20 minutos, probar de sal y triturar. Servir con daditos de pan frito, los anises machacados y las hojitas de hinojo. Para 4 raciones. Si no es tiempo de castañas podemos hacer esta sopa con castañas secas (pilongas). Lavarlas bien con agua y dejarlas en remojo dos días. Ponerlas a cocer con todos los ingredientes menos la nata que la incorporaremos cuando las castañas estén tiernas y seguiremos cociendo unos minutos más

Lola Narváez

Tarta de QUESO

Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada pequeña
- 300 gr de queso Filadelfia
- 1 yogur natural
- 4 huevos
- 2 cucharadas de harina rasas
- Mermelada de arándanos para decorar

Elaboración:

Batir los huevos y agregar la leche condensada, el queso y el yogur. Mezclar hasta que quede homogénea. Espolvorear las cucharadas de harina y mezclar bien. Poner en un molde desmontable de 22 o 24 centímetros con papel de horno en el fondo. En horno precalentado a 180° cocer unos 45 minutos. Pinchar y cuando el pincho salga limpio estará listo. Dejar enfriar y poner por encima una capa de mermelada. Guardar en el frigorífico.



Lola Narváez

~ De todo un poco ~

*Por Paqui González*

Carta a los reyes

Hay dos maneras de difundir la luz: Ser lámpara que la emite, o el espejo que la refleja. Lin Yutang

Me sentía la persona más feliz del mundo contemplando sus caritas, una amplia sonrisa se dibujaba en sus rostros, cada paquete que habrían, era una exclamación de sorpresa y alegría al descubrir su contenido, todo les gustaba y daban las gracias con una chispa de luz en sus ojos.

Con qué poco se conformaban, unos caramelos, un lápiz, un cuaderno, un muñeco de plástico, un cuento... ¡Cuánto valor le daban a lo poco que recibían! ¡Que satisfecha me sentía al verlos tan felices!

¡Cuánta diferencia había entre aquellos dos mundos, el de la abundancia y el de la pobreza!

Unos niños que habrían paquetes y paquetes de regalos, sin darle importancia amontonándolos, para abrir el siguiente.

Y otros niños que al abrir aquellos humildes paquetes no cabían en sí de gozo, ya que lo más simple, a ellos les parecían grandes tesoros, cosas que otros niños no les daban importancia y destrozaban sin reparo, a ellos les llenaban de ilusión porque carecían de lo más elemental.

Lo que más me sorprendió, fue ver aquella carita de grandes ojos negros muy abiertos al coger aquel muñeco de plástico estrechándolo contra su pecho, al tiempo que me decía con palabras a medias: gracias por traerme a este bebé, yo lo cuidaré como mamá cuida a mi hermanita, gracias también por traerme un lápiz y un cuaderno, cuando aprenda a escribir le mandaré una carta a los reyes Magos, para que se la den a mi papá que se fue lejos a buscar trabajo para



darnos de comer, pero se perdió en el mar... mi mamá dice que se fue al cielo y desde allí nos cuida para que nada malo nos ocurra, por eso yo quiero escribir una carta para que él la lea y vea como su niña mayor ya aprendió a escribir, le diré muchas cosas que pasan aquí con los mayores y los gobernantes, aunque dice mamá que los niños no entendemos lo que ocurre, yo creo que si lo sabemos, no tenemos nada que comer, en los campos nadie siembra y las pocas tiendas que hay, no tienen nada para vender, aunque no hay dinero para comprar.

Me estremecían aquellas palabras en una personita que me miraba con unos ojos tan penetrantes y tristes como sus palabras.

Paqui González

El Parque de Playa Virginia

*La magia es creer en ti mismo, si puedes hacer eso,
puedes hacer cualquier cosa. Anónimo*

Desde que en el mes de Junio se abrieron los parques después del confinamiento, cada día un equipo de limpieza y conservación de los mismos, realiza una perfecta labor para que toda persona que lo desee, pueda pasear por ellos sin temor a contagios, y nuestros niños puedan jugar y correr tranquilamente.

Entre ellos hay un hermoso parque en la barriada del Palo dedicado al futbolista que fuera del Club Deportivo Málaga, Pipi.

Ha sido remodelado recientemente y tiene una extensión de 11.222 metros cuadrados.

En ellos se encuentran zonas de paseo, de juegos, un nuevo mobiliario para los peques con toboganes y torreones. Aprovechando una pista de patinaje en desuso, se ha habilitado como campo de fútbol en memoria del jugador, dicho parque lleva su nombre: Alberto Suarez "Pipi"

Las farolas, bancos y papeleras se han sustituido por unas nuevas más modernas, hay zonas de césped, paseos de albero, un auditorio dedicado a Curro Román y una laguna artificial, con fuentes y saltos de agua con un sistema de reciclado de ésta, donde se encuentran las figuras de tres marengos tirando del copo. Obra de Idecua-Arte urbano.

Estos hombres representan como era la vida en la barriada del Palo, que fue en su día una zona hu-

milde donde los hombres de la mar hacían las faenas de arreglo y cosido de los útiles de pesca en la puerta de sus casas, así como, pintado y arreglo de las barcas con las que salían a pescar, regresando al amanecer con los copos llenos de boquerones y chanquetes.

Paqui González



~ La Brújula ~

*Por Mercedes Sophía Ramos*

FEBRERO mes del amor

El romanticismo está denostado, no está de moda y a veces es motivo de mofa o burla, sin embargo, en estos tiempos de total confusión y vorágines que presionan a todo los países del mundo, el Amor debe brillar en cualquiera de sus múltiples manifestaciones, él es tan potente que debería ser la única manera de salvar situaciones complicadas o extremas, sería nuestro refugio más inmediato, todos sus resortes nos atraen felicidad y cordura, nos produce paz y es eso justamente lo que nuestros ánimos requieren.

Por mucho tiempo que pase o queramos denigrar

su gran afecto a los seres humanos el Amor cuidará notablemente de nosotros, nos calmará y ayudará a continuar entre grandes encrucijadas. El Amor cuando es de verdad aparece también a cualquier edad, no tiene límites ni altas barreras, su indescriptible presencia se hace visible de inmediato siendo imposible apartarlo o esconderlo.

Por tantas cosas bonitas que nos ofrece celebremos su día en el mes de Febrero y demos gracias por haber conocido sus maravillosos efectos.

Mercedes Sophía Ramos

La Princesa Tazgona Y LA PEÑA DE LOS ENAMORADOS

Existen mil leyendas distintas sobre la historia de Tazgona y Tello, todas ellas coinciden en el hecho principal que culminó la base histórica de este relato de amor.

Todo ocurrió entre Archidona y Antequera, preciosos pueblos hermanados y fronterizos. Al final de la Edad Media el reino nazarí de Granada organizaba las distintas y contiguas ciudades a partir de mandatarios o alcaides árabes, ellos representaban a su rey y se erigían a sí mismos los mismos privilegios, de manera que dentro de su jurisdicción tenían los mismos atributos y boatos que el propio rey, su condición le permitía tener su propio palacio y su es-

tirpe reconocida. En esos caminos que conducían a escenarios de espléndida belleza se abrazaron las vidas de Tazgona y Tello.

El declive musulmán era patente, las revueltas se sucedían de manera persistente, los cristianos apostaban por una revolución que desembocara en la conquista del territorio Al-Ándalus. De alguna manera e irremediablemente los andaluces tenemos a bien haber compartido durante siglos la cultura árabe, ella nos dejó infinitos conocimientos y espléndidos regalos arquitectónicos, aún en Archidona se sigue celebrando un rito al recuerdo de los moriscos llamado: "La Zambra Morisca" todo ello

nos hace diferentes al resto de España, siendo un sello ineludible que todavía compartimos en ambas culturas.

En esos tiempos de trifulcas nació la princesa Tazgona en Arx-Domina = “señora de las alturas” (Archidona), bellísima y con conceptos muy diferentes a su padre, ella era contraria a enfrentamientos, sus ideas eran muy diferentes a las que practicaban en su ámbito, andaba por palacio a hurtadillas, escurridiza a protocolos que en cierta medida la obligasen a rendirse en compromisos y reglamentos en los que no creía, siempre que podía se mezclaba con cristianos, considerando que su condición de hija de rey no tendría que mermar su tendencia amigable con los conciudadanos y su entorno.

Sin más consideraciones Tazgona bajaba frecuentemente a los calabozos donde se encontraban prisioneros cristianos que su padre había ajusticiado, en una de sus muchas visitas entabló una pequeña conversación con un prisionero llamado Tello. El amor empezó a emitir su lenguaje invisible, poco a poco fue envolviendo a la pareja en redes que ellos mismos tejían deliberadamente.

A escondidas y sin treguas empezaron a entregarse promesas eternas, sus palabras: “te amo, te quiero, sólo tú, para siempre...”confinaban a la pareja dentro de un mismo corazón. El Sol del Amor los introducía en el interior de una esfera donde no hacía falta nada más.

La princesa consiguió liberar a Tello, desde ese día ellos se veían continuamente a medio camino entre sus respectivos pueblos. Se cuenta que la Noche de Navidad la celebraron en medio del campo de un modo muy especial, olvidándose de creencias contrapuestas, los amantes se regalaron flores y encendieron velas haciendo referencia a las distintas tradiciones que profesaban. Los enamorados y su amor inventaron entonces el modo más sencillo de impartir dádivas ideas que hoy se pudieran ejemplarizar en las guerras religiosas que sufre nuestro tiempo.

Los ojos color humo de Tazgona buscaban amorosamente la figura de su amante, mientras ella subía por una escalinata alta y llena de múltiples impedimentos, las rencillas, celos, intereses y compromisos les seguían ferozmente, esa presión implacable fue el detonante del amor, siendo muy pronto sor-

prendida y quedando su secreto al descubierto ante la indignación de cristianos y moros. Ambas familias al enterarse detalladamente de la unión emprendieron una cruzada violenta y armada en contra de la pareja.

Los Romeo y Julieta andaluces y en formato real se sintieron acorralados, huyeron de los bandos que enfurecidos les seguían, corrían entre gritos y pedradas, sin más dilación subieron monte arriba, hasta la cima más alta de la peña, desde allí, se divisaba la vega antequerana y todos sus yacimientos, al juntar sus manos sintieron una suave brisa llena de silencio, fundidos en un beso saltaron al vacío mientras gritaban: Te amo...te amo...

A veces, al pasar por esos bellos parajes nos parece escuchar entre las montañas esas bonitas palabras de amor.



~ De esto y aquello ~

*Por Leonor Morales*

La cesta de enero

¡Y qué cesta! Si todos los años es un sacrificio su-
birla, ¿cómo lo haremos en este 2021 según nos
está dejando la economía el maldito coronavirus?
Vemos cómo muchos sectores que parecían firmes
y rentables, (Hostelería, Transportes, Agencias de
Viajes y un largo etc) han caído estrepitosamen-
te; cómo, muchas familias que parecían tener ase-
gurados sus puestos de trabajo y su porvenir, se
ven obligadas a buscar el sustento en los Bancos
de Alimentos y cómo ha crecido el número de los
sintecho que deambulan por las calles de nuestras
ciudades.

El gobierno se da mucha prisa en anunciar las pres-
taciones de ayudas, pero estas llegan con cuenta
gotas y, a muchos, ni siquiera les llegan. Las necesi-
dades indispensables cotidianas no tienen espera,
y las llamadas “colas del hambre” crecen y crecen
cada día. En ellas se ven personas que ni en sus peo-
res pesadillas hubieran pensado nunca encontrarse
en semejante situación. Los millones de euros que
la EU nos ha otorgado no acaban de llegar y... bue-
no, aquí andamos al “sálvese quien pueda.” (Esto lo
estoy escribiendo dos días antes de Nochebuena y
no sé si para cuando salga la revista las cosas ha-
brán mejorado. ¡Ojalá!)



Y mientras llegan las ayudas estatales ¿qué se pue-
de hacer para aliviar la situación? Hay una palabra
muy importante que pronunciamos con frecuen-
cia, pero con excesiva frivolidad: SOLIDARIDAD.
Parece que a toda la humanidad se nos ha dado
la oportunidad de ejercerla. Si algo hemos apren-
dido de la angustiosa situación que nos trajo
el coronavirus, es nuestra total vulnerabilidad:
Lo peor que le está pasando a uno de nuestros
congéneres, puede ocurrirnos a nosotros en cual-
quier momento, nadie está libre de nada, la zona
de confort en la que nos movemos puede tam-
balearse en cualquier momento. Está claro que
necesitamos los unos de los otros para sobrevi-
vir y que no hay ninguna desgracia en el Planeta
Tierra de la que podamos decir: “A mí esto no me
incumbe.”

Hay que actuar como si todos fuéramos responsa-
bles de todo. Los miembros de una familia ejercen
entre sí su solidaridad para sacar su casa adelante.
Los miembros de un municipio tratan de que su lo-
calidad sea vivible para todos sus vecinos. Los ciuda-
danos de un país se tienen que unir más cuando se
presenta un problema común... Ahora el problema
es universal. Este virus no discrimina, ataca a todos
por igual: Blancos y negros, ricos y pobres, hombres
y mujeres, de derechas y de izquierdas... Por eso hoy
toca, más que nunca, unión y solidaridad. Es la úni-
ca manera de luchar contra el enemigo.

Que los que tienen la suerte de estar mejor ayuden
de forma solidaria a los que están peor, porque las
cosas podrían haber sucedido al revés y porque aún
queda pandemia por pasar y no sabemos cómo ni
cuándo terminará. Unidos y solidarios. La única fór-
mula para subir la cesta de enero y todas las de-
más. ¡FELIZ AÑO 2021!

Leonor Morales



Por fin: ¡¡¡La Vacuna!!!

Supongo que para cuando salga este artículo, muchos ya tendremos puesta la primera dosis. Y digo tendremos porque por edad estoy en primera línea, detrás del personal sanitario y de las residencias de ancianos. De momento acabo de saber que en la UE empezará la vacunación masiva el día veintisiete de diciembre, en el nefasto año 2020 (¡tan bonito que parecía!) Año para no poder olvidar.

Después de pasar estas Navidades tan atípicas (aunque quizás hayamos pensado más en su auténtico significado precisamente por las circunstancias que las han hecho únicas) nos disponemos a enfrentar este nuevo año con mucha incertidumbre, pero con mucha ilusión y esperanza. Y no cabe duda de que la vacuna contribuye a que nos sintamos más optimistas. No pensamos que sea la panacea que rápidamente va a terminar con la pandemia, pero sí que, con su ayuda, poco a poco, vamos a vencerla. ¡Ay! ya estamos todos pensando en los besos y abrazos, en los emocionantes encuentros que nos traerán las próximas Navidades. Las saborearemos más: Lo más deseado es lo que más se disfruta; el deseo nos enseña a valorar las cosas y con esta abstinencia impuesta por la pandemia ¡cuántos detalles en los que no reparábamos hemos aprendido a valorar! Sí, saldremos de esto con nuestra escala de valores bastante trastocada. (Al menos, algunos)

No todo el mundo confía en la vacuna. Muchos no creen en su eficacia y se niegan a vacunarse. Es verdad que con respecto a este virus y su propagación

se nos han dicho tantas cosas y las contrarias, han habido tantas órdenes y contra órdenes, tanto baile de cifras y tanta confusión, que la desconfianza cunde casi tanto como los contagios.

Pero hay que creer en las vacunas. Científicos como Jenner (1776) o Pasteur (1885) descubrieron y crearon vacunas eficaces como la de la viruela y la de la rabia que salvaron y aún pueden salvar muchas vidas. No tenían los medios ni las ayudas con que cuentan los científicos actuales, posiblemente ni su preparación, pero las consiguieron. Después han venido otras como la de la difteria, el sarampión, el tétanos, la poliomielitis y muchas más, de las que ha quedado constancia de su validez.

¿Por qué ahora que contamos con científicos preparados, con magníficos laboratorios dotados del material más sofisticado, con la implicación económica de las grandes empresas farmacéuticas vamos a dudar de la eficacia de las vacunas realizadas contra este maldito virus? A nadie de los implicados (y menos a los políticos) les interesa fracasar, por lo que, digo yo, se habrán extremado las medidas oportunas. Esperemos sin perder la calma y sin descuidar todas las medidas de protección que los sanitarios nos recomiendan, durante todo el proceso de vacunación, y... ¡confiemos en la llegada de nuestra antigua normalidad! La del contacto físico y la cercanía que tanto necesitamos. Eso sí, sin olvidar lo aprendido durante esta cruel pandemia. ¡¡¡ABRAZOS!!!

Leonor Morales



~ Contracostumbre ~



Por Isabel Pavón

8 DE FEBRERO DE 1937

La desbandá

Lo que quiero contaros es lo que yo mismo vi en esta marcha forzada, la más grande, la más horrible evacuación de una ciudad que hayan visto nuestros tiempos... Norman Bethune.

También yo, sin entrar en bandos políticos, deseo contaros algo aunque sólo sea para guardar memoria de mi familia.

Ocho de febrero de 1937. Mi abuela paterna, cuyo nombre abandero, salió de casa corriendo como alma que persigue el diablo. No tenía manos suficientes para agarrar a varios de sus hijos, los más pequeños. Verdaderamente era el diablo de la guerra el que iba tras ellos, el que se situaba delante y por uno de los costados que daba al mar. Toda la población civil de Málaga se vio bombardeada.

Con anterioridad, los hijos mayores se habían ido al frente. Allí estaban, unos en tierra y otros en el mar. Cada cual luchaba en el bando que le había tocado en suerte, si es que la guerra guarda en sus entresijos alguna fortuna.

Con mi abuela nunca hablé del tema porque de eso no se hablaba y menos las mujeres. Sin embargo, mi padre, el más pequeño de los siete, lo sacaba a relucir con frecuencia durante sus últimos años de vida. Recordaba que su hermana Esperanza se perdió buscando caña de azúcar para calmar un rato el hambre y la encontraron con una familia desconocida varios días después. Se acordaba de la manta raída con la que su madre los protegía cuando empezaban a venir las bombas desde el mar. ¡Vaya protección llevaban!

En aquella huida no había buenos ni malos, ricos ni pobres, sí mujeres y hombres, niñas y niños que

huían de una muerte segura sin protección ni alimento alguno.

Mi padre nos contaba que con las prisas, mi abuela olvidó abrir la puerta de la jaula al pajarillo cantor que le alegraba las mañanas, cuando algún rayo de sol se colaba por el balcón. A él, un chiquillo de ocho o nueve años, aquella imagen de la jaula cerrada que privó de libertad y vida al especial inquilino, animado a trinar con tan solo ver acercarse una hoja de lechuga, tampoco le fue posible olvidar.

A ratos descansaban sentados sobre unas piedras salpicadas de salitre y hacían recuento de los muertos que habían visto en el camino. Lloraban los adultos. Los niños no eran capaces de procesar el horror. Como el pajarillo, también ellos se sentían enjaulados en aquel entresijo de caminos sin poder escapar ni hacia adelante, ni hacia atrás, ni tierra adentro ni hacia el mar. Se hallaban sin salida.

Tuvieron suerte y caminando llegaron hasta Murcia. ¡Qué curioso!, en plena guerra encontraron a uno de mis tíos que servía en la Marina. Se instalaron allí durante varios años y, cuando volvieron a Málaga, su casa no existía.

¡Cuántas historias quedan por contar de aquel suceso! ¡Cuántos se fueron a la tumba sin pronunciar palabra alguna por causa del miedo!

Isabel Pavón

Diferentes observaciones

Estaba sentada aguardando que su amiga enfermera terminase su turno e ir a casa juntas. Parecía una enferma más en aquella sala. Varias personas esperaban oír sus nombres para ser atendidas por el médico de urgencias. Dio a su alrededor un repaso rápido con la mirada. A Carmen no le gustaban los hospitales. Tampoco le agradaba el olor a medicina que impregnaba el aire. Detrás del mostrador dos hombres con bata blanca hablaban en voz baja y revisaban historias médicas. Una de las lámparas del techo estaba fundida y esparcidos por el suelo quedaban restos de alimentos de alguien que no quiso alcanzar la papelera.

Frente a ella descansaba una mujer. El color de sus mejillas hacía sospechar fiebre. Tenía los ojos cerrados. La cabeza inclinada hacia atrás. Se apoyaba en la pared. Estaba claro que su ropa había sido elegida al azar: un vestido estampado en verde y amarillo y zapatillas de estar por casa. Lo que observaba no parecía grave, quizás una simple infección. ¿Tendrá hijos?, se preguntaba. No. Si los tuviera estarían aquí con ella. O quizá trabajen a estas horas. O se lleven mal entre ellos. Puede ser que ella esté a punto de jubilarse.

Dos metros a la derecha un hombre delgado leía la prensa mientras, por sus venas, entraba el líquido transparente que bajaba, gota a gota, desde una bolsa de plástico. Al poco rato, el hombre abandonó el periódico sobre un asiento vacío y se dirigió al baño empujando con rapidez el soporte de su remedio. Por equivocación entró en el de señoras. Entre los congregateados se produjeron miradas cómplices y algunas sonrisas desganadas a causa de sus padecimientos.

Todo aquello le aburría. Ojalá su amiga no se demorase demasiado, quería marcharse ya.

De vez en cuando se oía una voz que indicaba el número de sala hacia donde debía dirigirse alguno de los presentes. Ese momento le parecía el más opor-



tuno para mirar el reloj y comprobar, una vez más, cuánto tiempo había pasado. Por miedo a no encontrar aparcamiento, tenía la manía de llegar demasiado temprano a todas partes.

Cuando llamaron a la señora del vestido verde y amarillo sintió enfado, como si le hubiesen quitado la única distracción que le quedaba. Volvió a mirar la hora.

Al mismo tiempo, alguien que desde un ángulo distinto también observaba a la mujer recién nombrada, se levantó de prisa al notar en sus andares un leve mareo. Le ofreció su brazo y ella no dudó en agarrarse con fuerza. La acompañó hasta la sala de rayos y esperó a que terminara para acompañarla de vuelta hasta su asiento.

¡Qué cosas! Mientras unas personas observan menuencias, otras están pendientes de las necesidades y se ponen manos a la obra.

Voy por la calle y noto me miran raro y es porque llevo el pelo relijao en un trapo, ¿y qué? Mientras ellos en mi se están fijando cosas más graves están pasando y no lo quieren ver, y no lo quieren ver.

De la canción Me miran Raro, de Little Pepe

Isabel Pavón

~ Lo que no te dije ~



*Leonor Morales y
Mercedes Sophía Ramos*

Le resultará extraño recibir carta de una desconocida

Málaga 18 de diciembre de 2020

Sr. D. Leopoldo Echevarría

Muy señor mío: Le resultará extraño recibir carta de una desconocida. Pero si le refresco la memoria con una historia, seguro que me localiza. Y si no es así, da lo mismo, se la cuento igualmente. La historia ocurrió hace cincuenta años, cuando usted era un prestigioso empresario, dueño de un almacén de vinos y licores que abastecía a toda España de las más exquisitas y exóticas bebidas alcohólicas procedentes de todo el mundo.

Yo entré a trabajar como secretaria del encargado del almacén y tenía que anotar todas las entradas y salidas de las mercancías. Estaba llena de ilusión porque era mi primer trabajo, porque era muy joven, porque cobraría mi primer sueldo, y... ¡quién sabe! Quizás, podría encontrar en aquella empresa el amor de mi vida. Sí, estaba pletórica. Pero tuve la mala suerte de “entrarle por el ojo” al jefazo. Venía con asiduidad al almacén y nunca se iba sin darme un toqucito por aquí o por allá y sin soltarme un cumplido que, muchas veces, rayaba en la grosería. El encargado se reía viendo mis apuros y me aconsejaba que no me lo tomara a mal, que él era así, pero que no pasaba nada.

Hasta que pasó. Una tarde me mandó recado para que fuera un momento a su despacho. Su secretaria no había podido venir y necesitaba dictar una carta urgente. Era casi la hora de salida. Yo me puse nerviosísima, pero el encargado me tranquilizó nuevamente asegurándome que no pasaba nada. Nada, inada de nada!

¡Ay! Primero fueron halagos y promesas. Ante mi negativa fue poniéndose nervioso y violento, y al final... El ataque fue feroz y despiadado. ¡Adiós a mis sueños, a mis ilusiones, a mi inocencia juvenil! Mi vida quedó rota en mil pedazos, que ya nadie podría recomponer.

¿Por qué le escribo ahora? Sé que está usted viejo y enfermo. Vamos, más “pallá que pacá”, por lo que estará necesitado de una buena confesión ya que usted es creyente, de los que van a misa ¿no? Pues quiero ayudarle a hacer un buen examen de conciencia. Verá:

“Padre, me acuso de machismo, de clasismo (a alguien de “su clase” no se lo hubiera hecho) de prepotencia, de un egoísmo feroz, capaz de atropellar lo más sagrado con tal de satisfacer mis más bajos instintos y mi ego. Me acuso de no empatizar con el sufrimiento de nadie ni sentir la menor compasión por mis víctimas... De seguir adelante con mi impecable vida de honorable empresario después de arrancar brutalmente a una niña (eso era yo) su tesoro máspreciado. Total, me acuso de ser un capullazo de los gordos, -por no emplear el “azo” que de verdad Merezco.”

Supongo que además habrá otros pecadillos, ¿no? Usted verá. Espero que mi carta le sirva para hacer la confesión que le libre del infierno. Aunque no sé, no sé...

Deseando haberle sido útil, le saluda atentamente
Remigia Gutiérrez.

Leonor Morales



La imperfecta mitad

carta dirigida a mí

Hace algún tiempo pensaba que mi vida y mis decisiones eran de mi absoluta propiedad, mi imperfecta mitad y mi libertad se aliaban para disponer de todas las cosas que requerían una decisión inmediata, bajo mi criterio lo dubitativo no valía y si tenía que apostar por lo que yo creía mejor o más idóneo era capaz de saltar barreras infranqueables.

Más tarde las circunstancias y la propia vida me demostraban que no siempre acertaba y no sólo eso, incluso acertando no eran tan magníficos los resultados, todo era como una carrera de fondo, por el camino me adelantaban otras opciones que seguramente hubiesen sido más satisfactorias.

El proyecto final de mi decisión quedaba muy alejado de las expectativas por mí imaginadas, estar dentro o fuera o a mitad suponía una correcta imperfección.

Eso no significaba que no me sintiera orgullosa y que mi poder sobre mí quedara tambaleado, era sencillamente que la fluidez de los acontecimientos tenían mucha más potencia que las previstas y además que las decisiones en sí tenían muchas más confluencias de las esperadas, parecía que tuvieran vida propia y quisieran competir conmigo.

En todo ese círculo fui comprendiendo la latitud infinita que podría tener dejarse llevar, abandonarse en brazos del mundo sin metas ni previas programaciones, andar al páiro no significaba no afrontar compromisos o no entregarse a planes trepidantes y concisos, lo

que requería era aprender a dejar de lado la ansiedad por desear tener cumplido todo lo que en el radio de la decisión cabía.

A medida que pasaba el tiempo fui avanzando por caminos impassitos inimaginables, así, muy despacio entendí que más que las decisiones es la vida la que propicia y ordena deliberadamente una gran parte de la existencia, y, que poco a poco los resultados de los proyectos ideados por mis decisiones quedaban eclipsados por la vorágine de nuevas etapas o acontecimientos inesperados.

Realmente, los Tres Pilares de la Felicidad, esos a cuyos lazos nos queremos abrazar durante toda la vida, no siempre dependen de nuestras disposiciones, esos vacilan y es el viento quién los trae o los lleva a su merced. Por ello, hoy ya sé que no soy dueña exhaustiva de nada concreto, sí que puedo reinventarme pero jamás configurar mi vida en base a las previsiones o planificaciones que se circunscriben previamente y mucho menos culparme o escudarme en el miedo ni en nada parecido que suponga lo impensado o inesperado.

Por todo lo pensado me dirijo esta carta para no olvidarme nunca que la sobrada frase “Yo Decido” la tengo deliberadamente desterrada. Creo que es mucho más reconfortante emprender sueños, creer firmemente en ellos y así atraerlos, en esta clara nube de palabras los sueños nunca fallan y permanecen en mí vivos para siempre.

Mercedes Sophía Ramos



~ Salud ~

*Por Nicanor Sabín*

La asesina silenciosa

No penséis que por el título, he pasado de escribir sobre cosas de medicina a novelas policíacas. Ya me gustaría a mi parecerme aunque fuera de lejos, a Agatha Christie pero no, hoy voy a hablar de la Diabetes Mellitus o como se la conoce coloquialmente, la enfermedad del azúcar. Ya hablaban de ella los egipcios, y el nombre de Diabetes viene de los griegos. Lo de Mellitus se le añadió unos cuantos siglos más tarde, ya que estos enfermos eliminan azúcar en la orina lo que le da un sabor y olor dulzón.

Los síntomas más característicos son los que llamamos las tres P : Polidipsia (beber mucho), Polifagia (comer mucho) y Poliuria (orinar mucho). No son los únicos ni parecen siempre, pero si notamos alguno de ellos y además tenemos antecedentes familiares, no está de más consultar con nuestro médico.

La glucosa, es decir el azúcar, es fundamental para el metabolismo de las células de nuestro organismo, muy especialmente las del cerebro. La hormona que regula la glucemia en sangre es la Insulina fabricada por el Páncreas. Cuando hay un defecto en la fabricación o una resistencia a su acción para que la célula utilice la glucosa, su concentración se mantiene elevada de forma persistente y estaríamos hablando de la diabetes.

Para su tratamiento tenemos tres grandes armas:

La dieta: Tomar alimentos que no aumenten mucho la glucosa en sangre.

- Evitar dulces, miel, pasteles, galletas, helados, es decir alimentos con azúcares refinados.
- Disminuir (no eliminar), el consumo de carbohidratos: arroz, pastas, patatas legumbres, galletas integrales y/o de soja. Frutas muy azucaradas: plátanos, chirimoyas papayas...
- No hay problemas con las carnes, pescados, quesos y embutidos tomados de forma prudente.
- Aumentar el consumo de verduras como acelgas,

lechuga, alcachofa, berenjena, espinacas, espárragos, purés de verduras...

- Tomar algo cada 3-4 horas con alguna tisana o infusión sin azúcar.

El Ejercicio físico hace que el organismo consuma el azúcar de la sangre. Cada uno de acuerdo con sus condiciones y capacidades. Si se puede al aire libre y si no en el propio domicilio.

Medicamentos: por una parte las pastillas que llamamos antidiabéticos orales y si no es suficiente las inyecciones de Insulina.

Aquí es muy importante la implicación del enfermo: primero para utilizar los aparatos que con un simple pinchazo en el dedo nos mide la cantidad de glucosa que tenemos en ese momento y luego si fuese necesario, para pincharse él mismo la insulina con unas plumas precargadas muy fáciles de usar. Esto que en principio puede parecer muy complicado, no lo es. Al contrario hay niños que desde muy pequeños aprenden a controlarse y a pincharse cuando lo necesitan. Yo tengo algunos pacientes con más de 90 años, que con unas simples explicaciones y alguna clase práctica lo hacen perfectamente cada día, y eso que algunos eran incapaces hasta de tomarse la tensión.

Si no controlamos los niveles las complicaciones con el tiempo, afectan a todos los órganos. Así hablamos de macro y microangiopatía diabética (los vasos sanguíneos), retinopatía diabética (retina del ojo), Nefropatía diabética (riñón), polineuropatía (nervios periféricos) pie diabético, etc. Son lesiones que se van produciendo muy lentamente de forma silenciosa que a la larga nos pueden hacer mucho daño. Pero si nos implicamos, aprendemos a autocontrolarnos, a mejorar nuestro estilo de vida y, si fuera necesario, a pincharnos, seremos capaces de mantenerla a raya y librarnos de sus malas intenciones.

Nicanor Sabín González

EL DÍA DE LOS ENAMORADOS

SÍ

Mi opinión sobre este día tan romántico...

Recuerdo desde muy joven aquella película española de El Día de San Valentín. Yo creo que todas las jovencitas nos enamoramos entonces de aquel apuesto Ángel que velaba por los enamorados, y todas buscamos a nuestro ángel del Amor.

Aunque la vida ha cambiado bastante, no deja de ser un gran día para todas las parejas. Confieso que a mí me encanta ese día...

Todos los enamorados se hacen regalos y promesas de Amor eterno, los grandes almacenes hacen su agosto con los regalos, y las confiterías endulzan esos momentos con bombones y golosinas en forma de corazones.

Y aunque pienso que el que lo inventó tenía sus miras, no deja de ser un gran Día para todas las personas románticas.

NO

Mucha gente es partidaria de que haya un día reservado para los enamorados. Pero eso no tiene que ver para que a mí no me guste que sea un día en el que parece que todo es perfecto; hay que comprar regalos, ir a comer, llevar el desayuno a la cama con una rosa incluida en la bandeja,... Pero una pregunta clave: "¿Él a ella o ella a él? Porque es el día de los enamorados, ¿No? En fin; que si tenemos un día dedicado a eso es porque las cosas no marchan muy bien, y ese día hacemos cosas que no realizamos el resto del año. El día de los enamorados debería ser cada día de la relación de una pareja, y no habría que dedicarle un día especial. Piénsalo bien.

SUDOKU

Mª Carmen Pérez

		7		9	1	2	3	
			8					
6			7					
5		6			7	3	4	
4								5
	3	2	1			7		6
					8			
					9			
	4	3	2	1		8		

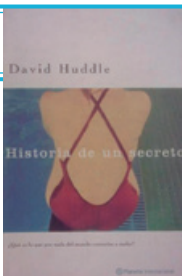
6	5	8	9	1	2	3	4	7
3	9	1	6	7	4	5	8	2
7	2	4	8	3	5	6	9	1
9	8	7	4	5	1	2	3	6
5	1	6	2	9	3	8	7	4
2	4	3	7	8	9	6	1	5
8	9	5	3	4	7	1	2	6
1	6	7	5	2	8	4	9	3
4	3	6	1	2	9	7	5	8

Solución

LIBROS

HISTORIA DE UN SECRETO

Historia de un secreto es un libro de David Huddle publicado por Planeta Internacional en 2001. Su título original es The Story of a Million Years. Comienza con la narración de una adolescente que cuenta su aventura sentimental con el marido de una amiga de su madre. La novela tiene 194 páginas que componen diez capítulos de fácil lectura. El relato de la joven se entrecruza con otros personajes que expresan su manera personal de tal vivencia. Además de interesante es un ejercicio de escritura a imitar para todos los que gustan de contar el mismo relato desde el punto de vista de los distintos participantes.



Isabel Pavón

LA BUENA SUERTE

La nueva novela de Rosa Montero, Premio Nacional de las Letras Españolas. Después de cada derrota puede haber un nuevo comienzo. ¡Merece la pena adentrarse en su lectura!
Fecha de publicación original: 27 de agosto de 2020 Género: ficción literaria.



Paqui Pérez

CINE

MILADA

Interesante drama biográfico de 2017 con 124 minutos de duración. Desde muy joven Milada Horáková se con-

virtió en defensora de los derechos humanos. Colaboró con la Cruz Roja. Primero se enfrentó al régimen nazi en Checoslovaquia. Luego al comunismo. Ayudó a muchos a huir de estos dos regímenes políticos. Está dirigida por Davir Mrnka, con la ayuda ofrecida por la hija de Milada sobre los recuerdos que guardaba en su memoria. Esta gran mujer fue torturada durante mucho tiempo y eso no hizo que se rindiera en sus convicciones.



Isabel Pavón

