

141* MARZO/ABRIL '21 * MÁLAGA CON SUS MAYORES

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales





Autor: Abdelaziz Sibera Bougaba

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 Ruíz

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

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

IMPRIME

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

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

Al comienzo de la primavera tenemos la celebración del día Internacional de la Mujer Trabajadora, el COVID-19 no nos ha dejado salir a la calle, como otras veces, para pedir por los derechos de la mujer. Nuestra querida Semana Santa Malagueña, que tanto disfrutamos, está también suspendida. Visitaremos los Tronos pidiéndole a Nuestro Señor Jesucristo y a su Madre por el bien de la Humanidad, y por esta agobiante situación de pandemia, para que llegue muy pronto la deseada normalidad; ésa que cuando la teníamos no la sabíamos valorar, nos parecía tan normal, pero ya con la vacuna, pronto pasará todo esto. ¡Mucho ánimo!

SUMARIO

EVENTOS	Entrevista a la Fundación Harena	03
COLABORADORES	Una experiencia humana	05
ENTRE LÍNEAS	La laguna de la barrera	06
	De China	07
CAMINANDO VOY	Romper las barreras	08
	¿Buscas el calor del sol?	09
PINCELADAS	Hijo	10
	4 de marzo de 1931	11
MI MESA CAMILLA	Decir la verdad	12
	Al pan, pan	13
LA MARMITA DE LOLA	Teba	14
	Merluza a la sidra / Tarta de Santiago	15
DE TODO UN POCO	La nueva normalidad	16
	La cantera de Valle-Niza	17
LA BRÚJULA	Desafiar a la naturaleza	18
	Andalucía y su multiplicidad	19
DE ESTO Y AQUELLO	Pues sí	20
	Mi nuevo microondas	21
CONTRACOSTUMBRE	Ladrona	22
	Felicidades no gracias	23
LO QUE NO TE DIJE	Málaga 10 de enero de 1950	24
	Llegasteis a mi antes de teneros	25
SALUD	Artrosis	26
AGENDA Y MURO	Sudoku/ chiste gráfico/ Si o no. El libro digital/película	27



Solera ha querido hacerse eco de la labor que está haciendo la Fundación Harena, en el acompañamiento de las personas mayores. Por eso nos hemos puesto en contacto con ellos para dar a conocer su magnífico servicio, a través de la “Revista Solera”.

Sus visitas las hacen personas voluntarias a residencias, hospitales y casas particulares. Pero, a día de hoy, con la situación de la pandemia con el COVID-19, se hace por teléfono. Lo importante es el bienestar de los abuelos/as para que no se sientan solos; de esta forma tienen la ilusión de recibir esas llamadas en las que se van a encontrar acompañados por alguien al otro lado que los escucha, con una agradable y animada conversación.

Tener ilusión es bueno para todos, algo que se aprecia muchísimo a cualquier edad. En nuestra entrevista a la Fundación, tuvimos el placer de ser atendidos por Doña Estefanía, a quien le lanzamos las siguientes preguntas:

¿Cómo comenzó a fraguarse esta fundación, cuál fue su génesis?

Fundación Harena es una entidad sin ánimo de lucro nacida en 2007 como fruto de la iniciativa de un grupo de ciudadanos de a pie que decidieron unirse para construir una sociedad más justa y comprometida. Para hacerlo, nos centramos en la intervención social con personas mayores en la provincia de Málaga y también con programas de cooperación al desarrollo.

¿Qué grupo de personas componen la Fundación, como miembros de su organigrama?

La fundación está compuesta por una junta de patronos. El organigrama quedaría de la siguiente forma:

- Presidente
- Vicepresidente
- Secretaria
- Vocales
- Gerente

También contamos con un equipo de profesionales de diversos ámbitos que son los encargados de gestionar el proyecto a diario. Se dividen en tres departamentos:

- Voluntariado
- Comunicación
- Proyectos

¿De cuántos voluntarios podemos estar hablando?

El número de voluntarios suele oscilar entre los 200-250 cada año, pero el año 2020 llegamos a los 1000 voluntarios. Hay mucha gente solidaria en nuestra Málaga querida y en momentos de necesidad como éste, que estamos pasando, no han dudado en responder. Además, se cambió el sistema de trabajo, pasando de un acompañamiento presencial a uno telefónico para evitar riesgos de contagio. De este modo, no perdíamos el contacto

con los mayores. En la actualidad llevamos los dos programas a la vez.

¿Cuántas provincias de España lo tienen?

Sólo llevamos a cabo el programa en Málaga. Fuera de España tenemos los proyectos internacionales en Perú y Etiopía.

¿Sólo a las personas mayores, o también a otras que por sus problemas de inmovilidad reciben estas atenciones?

Nuestro programa se centra en personas mayores de 65 años. Somos los únicos especializados en este sector en Málaga. Tenemos convenio con el Distrito Sanitario de Málaga Guadalhorce y una relación estrecha con los Servicios Sociales, así que los profesionales de estos sectores nos derivan a los usuarios.

¿Hay una edad estipulada para poder ser voluntario?

Tener más de 18 años es el único requisito. Lo que se valora es el compromiso y las ganas de pasar tiempo con una persona de una generación distinta, aprender de sus vivencias, compartir historias, un café o cualquier cosa que se les ocurra.

Nuestros voluntarios son maravillosos, participan de forma activa en la fundación y nos hacen partícipe de momentos únicos que derivan de su acompañamiento.

¿Cómo se sostiene este gran proyecto económicamente?

Como todas las fundaciones haciendo malabares con las cuentas. Básicamente la financiación viene de las subvenciones públicas y privadas a cuyas convocatorias se presenta la entidad.

Y por último, cuál es el proyecto en el que están participando junto con el Ayuntamiento, la Cruz Roja y el Teléfono de la Esperanza. ¿Cuánta gente trabaja en esto y qué plazo tiene?

El Ayuntamiento ha creado este proyecto cuyo objetivo es conocer la situación real de los mayores

de 80 años en Málaga. Es un proyecto ambicioso, pero sin duda imprescindible, ya que gracias a él hemos podido contactar con toda esta población, ofrecerles apoyo en lo que necesitan y escucharles, sobre todo esto último. Es primordial que se sientan atendidos y confíen en que tienen el respaldo del consistorio y de su área de derechos sociales.

El resto de entidades que participan: Cruz Roja, Teléfono de la Esperanza y nosotros, Fundación Harena, lo hacemos con el ánimo de aportar nuestra experiencia para enriquecer el proyecto y de este modo conseguir que la cobertura ofrecida sea la más amplia posible, desde acompañamiento con voluntarios hasta el apoyo de profesionales psicólogos.

El proyecto tiene como fecha de finalización el mes de febrero, teniendo una vigencia de 6 meses. Está a la espera de renovación.

Muchísimas gracias a Doña Estefanía, por atendernos y explicarnos este arduo proyecto, en el que son beneficiadas las personas que más lo necesitan por su edad, junto al inconveniente de su poca movilidad. Es una labor muy importante “en dos sentidos”: el bien que se le hace al que se llama, junto con el bien que recibe el que los llama.

El acompañamiento es mutuo, porque se crean lazos de amistad; de la verdadera, puesto que no hay por medio ningún interés fuera de hacer feliz al otro. Siendo al mismo tiempo, feliz uno mismo. Hay un refrán que dice: “según lo que siembras, después recogerás lo que antes fuiste sembrando”. Puedo decir que ha sido muy enriquecedor hacer esta entrevista por la amabilidad que nos han ofrecido, lo que hemos aprendido y el gran motivo por el que fue creada dicha Fundación.

Yo, por mi parte puedo dar testimonio propio de ello, soy una de las voluntarias y antes de empezar, creía que iba a dar algo a los demás; finalmente, me encuentro que soy yo misma la que lo recibo.

Mi más sincero agradecimiento en nombre de Solera y en el mío propio. ¡Mucho ánimo y adelante, siempre adelante!

~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

La laguna de la Barrera

*«Dejadme las montañas y las flores
Los pájaros, la umbría.
Y el brillante nacer del nuevo día
Y los setos gozosos...»
M^a Eugenia Candau Rámila*

Ahora, que caminar por calles concurridas se ha convertido en un ejercicio de riesgo, poder hacerlo dentro de la ciudad y rodeado de naturaleza es todo un privilegio. Uno de esos lugares donde disfrutar de un relajante paseo es El Parque Forestal Laguna de La Barrera. Está situado en el distrito de Teatinos-Universidad y se extiende en torno a la laguna del mismo nombre. Se trata de una laguna artificial cuyo origen está relacionado con al desarrollo industrial de Málaga en épocas pasadas. Es la depresión originada por la extracción de arcilla para la fábrica de tejas y ladrillos que había en La Colonia de Santa Inés. Esto ocurrió hace más de 30 años, cuando se pinchó un acuífero mientras se realizaban esas labores.

La laguna ha pasado por múltiples vicisitudes a lo largo de los años. Durante bastante tiempo estuvo abandonada, pero cuando los vecinos de la zona se enteraron de que había un proyecto para rellenarla y construir (es una valiosa zona de expansión de la ciudad), se organizaron para impedirlo y han continuado luchando a lo largo de los años para conseguir que ese lugar, casi inhóspito, se convirtiera en el precioso parque del que hoy disfrutamos.

En 2018, el Ayuntamiento de Málaga, hizo realidad la antigua petición de los vecinos de enviar agua a la Laguna de la Barrera y así evitar el riesgo de que pueda desaparecer algún día. Actualmente recibe el aporte del río Lillo o de las Casillas y agua sobrante de la depuradora del Atabal.



Recientemente el Parque ha pasado a llamarse Parque forestal Laguna de la Barrera «M^a Eugenia Candau Rámila», en homenaje póstumo a la arquitecta municipal que, junto a Juan Antonio Marín, lo diseñó. En 2020, en un acto organizado por el Ayuntamiento de Málaga, se inauguró una escultura en su honor, obra de Chema Lumbreras, que representa a una niña con un libro en la mano y un bello poema a sus pies, cuya autora es la propia María Eugenia: un canto de amor a la Naturaleza y a la Humanidad.

La laguna tiene una dimensión de 14.850 metros cúbicos, llegando a superar los tres metros de profundidad en algunas zonas. Sus aguas son ricas en plancton, lo que hace posible el desarrollo de numerosas especies de peces y reptiles. Además es un espacio natural de descanso de aves acuáticas y migratorias.

El Parque es el único sistema lagunar urbano de toda Andalucía y ocupa una superficie de más de 50.000 metros cuadrados. Está considerado como un jardín botánico con casi cien especies diferentes de plantas. Pasear por sus senderos repletos de vegetación, pasando la mirada en sus aguas de reflejos cambiantes, es un auténtico placer para los sentidos.

Martina Romero Ruiz

De China

Creo que fue a finales de los noventa cuando empezaron a instalarse entre nosotros “Los Chinos”, esos bazares abarrotados de todo tipo de artículos que iban sustituyendo en cada barrio a los “Todo a cien”. Recuerdo que por esa época tuvimos en la escuela a nuestra primera alumna china. Hoy es algo normal, en las aulas de nuestro país conviven niños de muchos países y etnias.

Se llamaba Elena, aunque ese no era su verdadero nombre sino el que sus padres le pusieron para que se integrara todo lo posible. Elena Yu tenía seis años cuando entró en primero de Primaria, el curso que yo impartía. Parece que la estoy viendo: tan pequeñita, tan menuda, con su melena brillante y una sonrisa preciosa. No hablaba nada de español, pero tardó poco en empezar a chupurrear algunas palabras con un acento andaluz muy gracioso. Se reía por todo y los demás niños la acogieron muy bien, sobretodo las niñas más grandes que la llevaban de la mano a todas partes como si fuese una muñeca.

El curso avanzaba y después de Navidad la mayoría de los niños comenzaron a leer. Yo les mandaba de tarea que leyeran en casa con sus padres, aún sabiendo que en algunos casos como el de Elena era imposible; la chiquilla no pasaba de las primeras letras, pero a pesar de todo yo estaba contenta porque cada vez hablaba mejor y se la veía feliz.

Una tarde se acercó a decirme que había venido su «agüela» de China. A partir de entonces empecé a notar que se esforzaba más. Yo tenía por costumbre hacer una Fiesta de la Lectura cuando alguno de mis alumnos se «soltaba» y leía de corrido frases enteras. Invitaba a la profesora y a los niños de segundo curso a la celebración y a los homenajeados les ponía una banda con la leyenda: «Ya sé leer», luego les aplaudíamos y terminábamos con música, baile y reparto de chuches.



Todos esperaban ilusionados que llegara ese momento del que eran los auténticos protagonistas.

El día en que Elena lo consiguió estábamos las dos pletóricas. Como siempre invitamos a la otra clase a acompañarnos. La seño de segundo estaba también muy contenta y en un arranque de entusiasmo la cogió en volandas, la subió a una mesa y le preguntó mientras nos miraba a una y otra:

—¿Pero a ti quién te ha enseñado a leer así de bien, Elenita?

Y la niña, sin contarse un pelo, dijo con el mismo entusiasmo:

— “¡Mi agüela! “

Es una anécdota simpática que nunca olvidaré y que me hizo comprender lo importante que es para un niño la atención y el cariño de su familia. La abuela de Elena, recién llegada de China, hizo por ella lo que sus padres no habían podido o querido hacer: se sentaba por las tardes a «leer» con ella. Y ese amor fue lo que la motivó, mucho más que todo mi esfuerzo, a alcanzar su meta.

Maritina Romero Ruiz

~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

Romper las barreras

*Lo que más temes no tiene poder. Tu temor a ello es lo que tiene el poder.
Enfrentar la verdad te liberará. (Oprah Winfrey)*

Romper las barreras de los temores que nos vuelven ineptos para caminar y conseguir aquello que nos proponemos cada día sin pensar en los obstáculos es algo muy difícil. Para ello, tendremos que superar grandes barreras y habrá que seguir luchando por las nuevas locuras que se nos ocurran en nuestras sienas plateadas.



sacar lo maravilloso que tenemos dentro para que no seamos estanques en nuestros corazones y no se nos apaguen las ilusiones.

Es como el río, siempre fluyendo y dando vida por donde va pasando. No somos un estanque, con las aguas estancas dando de beber a los mosquitos; somos arroyuelos que van empapando la tierra para que a su paso florezca lo mejor que hay en cada corazón.

No he podido por menos que fijarme en esta diminuta planta que se ha abierto paso en medio de un tronco de árbol resquebrajado, rugoso y no atrayente, en el cual se ha sentido poderosa y al mismo tiempo protegida de las inclemencias del tiempo, entre otras, hasta llegar a una altura y capacidad suficientes para resistir los vientos adversos.

No te pares, camina con esas ganas de hacer posible los sueños que algún día tuviste y no llegaste a realizar. El tiempo siempre te va dando la oportunidad que crees haber perdido; no cierras los ojos, todo está por llegar, cada amanecer con la audacia de un nuevo día, arrancando de él las horas que aún están por estrenar, en las que nuestra escritura tiene que ser valiente, dinámica y arrolladoramente fresca, además de atrayente.

Había dos opciones: o el tronco sintiéndose apagado y frágil decide desaparecer; o lucha y se abre a la vida desde su interior, como si unas manos acariciadoras lo estuvieran cuidando. De esa forma, seguir dando lo que hasta ahora ha estado haciendo, proporcionar un fruto para el cual fue plantado, es decir, cumplir su misión en la vida. Del tronco viejo sale la vida, de lo rugoso la belleza, de nuestras arrugas y sienas plateadas, los sueños que aún anidan en nuestro corazón lleno de sabiduría gracias a los años vividos compartidos y asimilados.

El mencionado “tronco” pudo pensar en algún momento que ya no servía y surgió la vida cautivando a los que, como yo, vamos mirando con la esperanza de ver las cosas buenas que emanan del fondo de cada corazón y de la propia naturaleza. ¡No te dejes engañar por lo que parece no ser válido; te puede sorprender más de lo que piensas, pues en cada rincón surge la fuerza que te da el aliento que tú necesitas para seguir caminando!

¿Por qué algunas veces tenemos la osadía de pensar que ya todo acabó? ¡Nada de eso! Lo que nos falta de agilidad nos sobra de entusiasmo, de ganas de



¿Buscas el calor del Sol, o...?

¿Te persiguen las sombras? A veces te dicen: “Quítate que me tapas el sol, tienes mala sombra”. Y tú te echas a un lado, donde hay otra persona que te dice: “Y a mí también me tapas; aparta”. Te entran ganas de decirle: “¿Por qué no te vas tú a otro lado y me dejas tranquila?”

Intentas buscar un sitio para que también a ti te dé el sol, pero mira por dónde la zona a la que te has ido está llena de unos preciosos árboles que te van cubriendo con sus alargadas siluetas a lo largo del camino y no consigues estar al sol; pero a ellos no les puedes decir que se muevan de su sitio, o que te molestan sus sombras, solo queda seguir caminando para de esa forma encontrar el idílico espacio para que tú también puedas dejar que te dé el sol que tú necesitas, ese sol que es la estrella más importante del Universo, y Rey para poder dar luz y calor a las sombras que llevas dentro de ti.

Caminas para ver si en algún recodo del camino se pudieran desvanecer tus “sombras” como se desvanece el azucarillo en el café. Hay tanto que aprender, y tanto que olvidar, que, en algunos momentos de tu existencia por estos lares, sólo deseas que desaparezcan los momentos feos y quedarte con los buenos.

La vida tiene vaivenes que a veces no sabemos cómo gestionar, no tenemos capacidad de mirarlos con perspectiva, como se mira un buen cuadro para

poder deleitarse con lo que los pinceles, manejados por la mano maestra del pintor, ha plasmado en el lienzo; y como sabes, requiere una cierta distancia. La misma que requiere que salgas de tus oscuras sombras para ver el problema desde una buena distancia, y desde ahí poder encontrar la solución al “meollo” de lo que tanto te está alterando.

Recuerdo un día, en el que escuché unas palabras: “Nunca te pongas a darle vueltas con tu cabeza cuando tengas un problema, sea grande o pequeño; es lo peor de todo, de esa forma el tamaño se agranda de una manera descomunal, o como dicen hoy en día, brutal”. Al final, termina por ser algo que te agobia, te destroza y te hunde hasta la extenuación. Apárcalo, busca soluciones, pide ayuda, pero nunca te creas que tú solo puedes con todo, y procura atender a los consejos que te den las personas que te quieren y que tienen más experiencia que tú por haber vivido más años; ellos lo ven desde fuera, y desde ahí es desde donde se pueden arreglar. ¿Por qué no confiar en el otro?, ¿crees que solo tú eres el que sabe? ¡Ni mucho menos!

Hay un dicho que es muy cierto: “El que obedece, no se equivoca” ¡Pues hala, a buscar el remedio a tus sombras para que se vuelvan luz y te alumbren como el sol que estás buscando incesante!

Paqui Pérez



~ Pinceladas ~



Por Ana Sola Loja

Hijo

¿Has encontrado una palabra cuyo significado encierre en sus cuatro letras un significado más grande que ésta?

Es la creación paso a paso de "cada pedacito" de su cuerpecillo y aunque no la vemos, también la incorporación de su alma tomando posesión de él. Es algo que rebasa los límites de nuestra inteligencia.

Hijo, repítela y verás que sólo el decir la te llena el corazón y sientes algo dentro de ti que te supera, que te colma del más puro sentimiento, pues no hay otro superior al que se siente hacia ese "pedazo" de tu cuerpo y de tu alma, que es ya en su pequeñez, mucho más grande que tú misma.

Lo perderías todo si él necesitara algo de tí. ¿Verdad? Estoy segura.

Cuando no existían los adelantos de ahora, pasabas los 9 meses sin tener ni la menor idea de cómo era ni si era varón o hembra, pero no te importaba. Fuera lo que fuera ya lo "mimabas", lo protegías de todo movimiento violento, de todo peligro por pequeño que fuera.

Desde que sientes que "bulle" en tus entrañas, ya pasa a ser lo más importante y valioso que tienes. Ya vives para él, te alimentas pensando en él, mides tus pasos y hasta el menor roce te hace sufrir si piensas que le has podido hacer el más mínimo daño.

Yo quise tenerlo de la forma más natural, paso a paso, sin nada que mitigara los dolores o acelerara el proceso. Quería "saborear" ese desgarrarte tú para facilitarle la salida a él. Y procuré poner todo de mi parte "alfombrándole" su salida a la vida.



Y si eso ocurre sin haber visto de él nada, que sería al contemplarlo, olerlo, oírlo, comunicarnos de alma a alma?

Ya nacido, cada día, que digo yo, cada minuto, es un tesoro que guardas en tu corazón.

Conforme va creciendo y podéis pasear juntos, miraros y comunicaros de palabra. Es un tesoro inenarrable y duradero como la vida misma.

Todo cuanto recibes de él te llena de vida, nada te parece pequeño ni con poca importancia.

Ahora que mi hijo es mayor, pasa a ser el que decide y dirige todo lo importante de nuestras vidas, y te dejas con todo placer en sus manos... y gozas sabiendo que "ha tomado el mando" para quitarte problemas y preocupaciones.

Te enorgulleces al saber que todo lo programa para aligerarte de preocupaciones, para darte satisfacciones y hacer del recorrido que te quede de la vida, si no un camino de rosas, porque siempre surgen problemas, si un sendero que te conduzca placidamente y sin sufrimientos, hasta que Dios decida que permanezcamos en esta vida.

Yo le pido excusas si en algo no he obrado como debiera haberlo hecho, pero cualquier sufrimientos que le haya causado, me duele a mí en lo más hondo de mi ser.

Le doy las gracias por su amor, pues no hay nada por muy importante que sea, que se acerque al gozo que Dios me ha regalado al haberme permitido ser su madre.

Ana Sola Loja



4 de marzo de 1931

El despertador

En un pueblo de la provincia de Murcia, Moratalla, nació yo. Y precisamente hoy día 4 estoy cumpliendo nada menos que 90 años.

Empezaré por el principio:

En 1884 y en un pequeño pueblo de la sierra de Jaén, nació mi padre.



Todos elogiaron sobremanera su valentía al viajar siendo muy joven a Argentina, donde vivían unos tíos suyos que lo invitaron con todo cariño para que pasara allí una larga temporada.

Tenían un negocio importante de relojería que le permitió aprender concienzudamente todo lo concerniente al funcionamiento de los relojes.

A su regreso a España, después de pasar allí una larga temporada, trajo una serie de arcones con toda clase de piezas y herramientas, y por supuesto dominando sus arreglos y reparaciones. Desde relojes antiguos de pared a los más nuevos de la industria.

Entre todo aquel material trajo un reloj despertador que es el que figura sobre estas líneas y al que tenía un gran cariño, pues la música que despertaba era la “marcha real” de la que era un gran aficionado y admirador.

Después de establecerse definitivamente en España y formar un feliz hogar con mi madre, vino al mundo mi personita, la cuarta, y muy deseada por todos, pues había 8 años de diferencia con la última de sus hijas que ya estaba en el mundo, Fuensanta.

Como dicho despertador era su favorito, lo tenía en la mesita de noche y por lo tanto presenciando todo el alumbramiento.

Siempre que lo contaba lo hacía con lágrimas en los ojos, pues en el justo instante en que abrí los ojos, junto a mi llanto y movimientos de brazos y piernas, como es normal en los bebés, el reloj se puso en marcha y se escuchó entre las lágrimas de emoción de los asistentes, con toda fuerza y claridad, la marcha real.

MI padre llorando cogió de la mano a mi madre y le dijo lleno de emoción:

Anita, nos ha nacido una preciosa princesa, demos gracias a Dios por ello. Todos se abrazaron y dieron gracias por mi feliz llegada.

Desde entonces, pese a los muchos lugares donde hemos vivido y los muchísimos años pasados, no se ha separado jamás de nosotros, y aunque muy deteriorado por el paso del tiempo, lo sigo conservando con todo cariño en recuerdo de lo que para mis padres y la familia supuso escuchar la marcha real en aquel preciado momento.

Lo he contado no porque se trate de mí, sino por ser algo no común y cargado de emoción para toda la familia.

Recuerdo con toda alegría y cariño como mi padre, al cumplir yo catorce años, me dio la gran sorpresa de regalarme un bonito reloj de pulsera, siendo la única niña del pueblo que tenía uno.

Lloré de emoción y me sentí la más afortunada, pues las amigas se pasaban el día pidiéndome que se lo prestara para ponérselo un ratito.

Siempre digo que soy de Caravaca, porque mi madre fue de maestra allí siendo yo tan pequeña que no recuerdo nada de Moratalla.

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

¿Decir la verdad?

Tu verdad no; la verdad y ven conmigo a buscarla. La tuya, guárdatela.

A. Machado

Para comenzar, un dato. Según un informe publicado, el 65% de los habitantes del mundo no es capaz de diferenciar una noticia real de una falsa. También afirma que el 57% de la población no está capacitada para conocer si una información procede de una fuente fiable o no. Ante esta perspectiva, luchar contra noticias falsas (fake news se dice ahora) parece haberse convertido en uno de los principales objetivos del ciudadano actual.

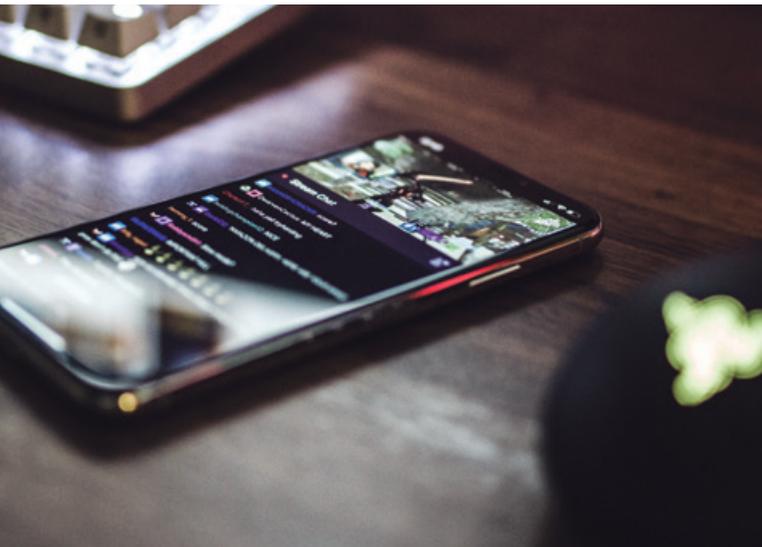
El cronista deportivo de un periódico local se llevaba a matar con su colega del otro diario de la misma localidad. Un día regresó de cubrir un partido y se puso a redactar la crónica. Los goles, las jugadas, las lesiones, las tarjetas y la actuación del trío arbitral. Lo de siempre. Nada reseñable hasta que llegó al apartado de incidencias. Entonces escribió: «Césped en mal estado. Día lluvioso y desapacible. Escasa entrada de público. En las gradas, presenciando el partido, se encontraba el delegado del diario (tal) acompañado de una mujer que no era su esposa».

Entre la verdad inútil e incómoda y la llegada de una nueva era —la de la posverdad— caracterizada por la inundación de mentiras ampliamente difundidas y creídas, el ciudadano se enfrenta a las noticias falsas que están desbordadas en Internet y ninguna de las fórmulas planteadas para corregirlas ha funcionado hasta el momento.

La tecnología digital ha masificado el acceso de la gente a estas comunidades en las que no hay reglas de juego para comunicarse. Cualquiera puede, desde su teléfono, escribir un mensaje y acceder a miles, hasta millones, de lectores. Se trata de contenidos breves por naturaleza, y emocionales en su mayoría, que se leen mientras se aborda el autobús.

Son mentiras negras, entendidas como un recurso con una connotación dañina y ofensiva, que se producen con una intención perversa de beneficiar al que las propaga y dañar al receptor. Las mentiras negras o antisociales —perversas y provechosas solo para el que las emite— quiebran las relaciones, pues impulsan la desconfianza y solo tratan de obtener un beneficio, económico o de poder, para conseguir mejorar su posición en los mercados.

Es el momento de no dejarse manipular; no es difícil detectar la falsedad de estas noticias que nos permitirá no difundirlas con la posdata de: ¡Pásalo!



Al pan, pan

Un colectivo de maestros panaderos artesanos acudió calentito a la Real Academia de la Lengua con 4.200 firmas y una protesta semántica sacada del horno: en tiempo de enfado, los panaderos piden a la RAE muy justamente “acabar con la connotación negativa” del refrán “pan con pan, comida de tontos”.

Yo no sé si es una buena idea la de los panaderos (como si al lenguaje se le pudiera domar), pero sí acierto a adivinar la importancia que -seas de donde seas- tiene en este país el pan. De trigo o de espelta. Solo o acompañado. Recién hecho o pasado por la tostadora. En forma de hogaza o de baguette. De fábrica de pueblo o de tahona de barrio. Pan, comida de tontos, no, hombre, por Dios. Pan, comida de todos.

Regresar a aquel primer recado de la infancia (“compra dos y tráeme la vuelta”). Volver a la Nocilla y a los quesitos. Al foigras y al aceite de oliva o a la manteca colorá. A la leche migada y al parque con palomas. A aquel cuscurro que era imposible resistirse a morder y a la rebanada ancestral. Ni himnos ni fronteras ni leches: al pan, pan.

Para un español medio el pan es lo mismo que el asado para un argentino o el té para el asiático. Algo imprescindible en una buena comida. Un modo de acompañar y de juntar gente en torno a una mesa. Un imán y una forma de memoria colectiva.

Pueden darte un mal asiento, una servilleta de papel, probar tu comida, se pueden olvidar tu postre incluso el vino (yo diría que hasta con la compañía), pero ojo con tocarte ese último pedacito de pan. Ese mendrugo que tu habías reservado justo para un final redondo y no otro.

Además, ¿te puedes fiar de alguien que no come pan? No es de fiar el que no moja en la salsa del plato con sencillez, moviendo los dedos como el que toca el violín. Lo mismo que no te puedes fiar de alguien que no ha visto las tres entregas de El Padrino o que dice que ha vivido en Huelin y jamás ha viajado en el 1.

Baroja fue panadero en una tahona cerca de Madrid antes que escritor. Bien que aprovechó este dato el cachondo de Rubén Darío: “Las obras de Baroja tienen mucha miga”. A lo que don Pío replicaba: “Observo en Darío que es escritor de mucha pluma”.

Todos los productos que se trabajan a mano traen una aureola de paz, una tranquilidad de soledades, una recompensa que disfrutas más tarde. Me da lo mismo el refranero. Que haga lo que quiera la RAE. La gente de bien sube todos los días a casa con una “viena”. Pan, ¿comida de tontos?, que te lo crees tú. Pan, comida de todos.

Nono Villalta



 ~ *La Marmita de Lola* ~


 Por Lola Narváez


 Foto: GueEdiciones - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=91194889>

El municipio de Teba se sitúa en la zona de los embalses del Guadalhorce, al noroeste de la provincia de Málaga. Se eleva unos 550 metros sobre el nivel del mar. El terreno es montañoso y en su término se hallan los cerros de Román y Gordo.

Hallazgos arqueológicos realizados evidencian la presencia del hombre prehistórico en lugares claves de la topografía tebana, como en el castillo de la Estrella, Cueva de las Palomas, poblado de los Castillejos, las ruinas romanas del cortijo del Tendedero, Torre del Olivar y ruinas romanas del cortijo de El Tajo. Gran parte de todos los hallazgos se pueden ver en el Museo Municipal de Teba y en el Museo Arqueológico Provincial de Málaga.

Teba, en su conjunto, puede ser considerado como uno de los mejores ejemplos de arquitectura popular andaluza, en la que destaca el armonioso trazado y su homogénea conformación. Desde el Castillo de la Estrella se puede contemplar una completa panorámica del núcleo urbano, declarado conjunto histórico artístico.

Como edificios singulares destacan la iglesia parroquial de la Santísima Cruz, construida en el siglo XVIII. La Ermita del Rosario, Ermita del Carmen y Ermita de Nuestro Padre Jesús.

En su historia se relatan dos hechos producidos en Teba: En la conquista de la Villa por Alfonso XI el 20

de enero de 1389, entre las víctimas de la batalla, destaca la muerte de Sir James Douglas, caballero leal del rey Roberto I de Escocia que luchó junto a las tropas cristianas frente a los moriscos. Este hecho se relata en una lápida que existe en la villa ofrecida por el pueblo escocés de Melrose, con el que Teba está hermanado, y que fue traída por los descendientes de aquel caballero británico que perdió su vida en la conquista de este pueblo malagueño.

Tras la conquista de Teba, Alfonso XI, nombra señor de Teba a don Juan Ramírez de Guzmán, con título de conde vinculado a su persona y herederos. La familia Ramírez de Guzmán entroncó con la de Martín Fernán de Portocarrero, quien también tomó parte en la conquista de Teba. Una de las descendientes de estas familias, alcanzó renombre mundial: Eugenia de Montijo Guzmán Portocarrero, condesa de Teba, que llegaría a ser emperatriz de los franceses al contraer matrimonio con Napoleón III.

Sus fiestas, el 15 de mayo romería de San Isidro Labrador, 16 de julio feria del Carmen, los días 10 11 y 12 de agosto feria del pueblo y el 7 de octubre romería de la Virgen del Rosario, Patrona de Teba.

En su gastronomía, la porra tebeña y el cordero a la pastoril.



MERLUZA A LA Sidra



Ingredientes:

- Un poco de aceite de oliva
- 3 diente de ajo picados
- 1 cebolla roja troceada
- 1 tomate pera
- 1 manzana
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- 250 cl. De sidra natural
- 4 rodajas de merluza salpimentadas
- Sal y pimienta

Elaboración:

Poner en una olla de fondo grande el aceite, los ajos, la cebolla y el tomate triturado, rehogar todo con un poco de sal. Añadir la cucharadita de pimiento choricero y la manzana troceada, rehogar un poco y añadir la sidra. Tapar y dejar cocer 10 minutos. Apartar y triturar. Poner al fuego y colocar las rodajas de merluza, tapar y dejar hacer 5 minutos. A media cocción darle la vuelta a la merluza. Yo acompañe este plato con patatas fritas.

Lola Narváez

Tarta de SANTIAGO

Ingredientes:

- 4 huevos
- 300 gr. De azúcar
- 300 de almendras molidas (utilice las de Mercadona)
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de licor de almendra
- Azúcar glas

Elaboración,

Batir los huevos y el azúcar con varillas eléctricas si tenéis hasta que triplique su volumen. Mezclar la harina de almendra con la ralladura de limón y la canela e ir incorporando poco a poco a los huevos con movimientos envolventes y por último el licor. Poner papel de horno en la parte de debajo de un molde de 24 centímetros desmontable y los lados untados con mantequilla, poner la masa. Cocer en horno precalentado a 170° 30 minutos. Dejar enfriar y con una plantilla en forma de cruz poner encima y rociar el azúcar glas.



Lola Narváez

~ De todo un poco ~



Por Paqui González

La Nueva “Normalidad”

*No te preocupes demasiado por lo que dicen de ti, ni siquiera
Dios ha logrado caerle bien a todo el mundo.*

Todos los talleres hemos tenido que adaptarnos a la Nueva Normalidad, unos con más trabajo que otros, pero al final vamos consiguiendo nuestros objetivos. En este caso hablo del taller de radio para los mayores, este taller lleva en antena más de 12 años y ha sido todo un reto para las personas que han pasado por él. Muchos de ellos, yo diría casi todos, no habían visto un micrófono más que en las películas, pero les llamaba ese gusanillo de la comunicación y comenzaron de la mano de un buen compañero D. Antonio Guadamuro, que les fue guiando por ese camino tan interesante que es la radio.

En este tiempo han pasado por el taller muchos compañeros llenos de ilusión por compartir con los oyentes, noticias, eventos, y sus propias vivencias. Muchos ya no están, unos porque se cansaron y otros por diferentes razones, pero el taller sigue en antena cada semana, hoy guiados por una voz joven y dinámica como es Fran Martín.

Las nuevas tecnologías se han impuesto a marchas forzadas desde el confinamiento en el mes de Marzo y hemos tenido que reinventarnos para seguir adelante, porque los mayores no podemos quedarnos atrás en ningún momento ya que te-

nemos energía y vitalidad para acometer cualquier desafío, y siempre salimos airosos de las mil batallas que nos presente la vida.

Entre las personas que forman el grupo de radio contamos con un gran abanico de gente maravillosa, con un mismo objetivo: informar a los oyentes y pasar un rato agradable con los demás compañeros, y aunque solo nos veamos online, todos nos conocemos y ayudamos a que los programas salgan adelante.

Nuestro lema: Siempre Adelante

Paqui González



La Cantera de Valle-Niza

Las ideas no son responsables de lo que los hombres hacen con ellas.

WERNER KARL



Hay unas canteras que pocas personas conocen y están muy cerquita de Málaga, concretamente en la costa malagueña antes de llegar a Vélez Málaga. Una de mis excursiones este verano por la costa me llevó hasta ella, es apasionante conocer la historia de nuestro entorno, se trata de la cantera de Sant Pitar. Esta tan cerca del mar que fue atacada por los piratas cuando estaba en su apogeo allá por el año 1727, allí trabajaron un centenar de canteros sacando las piedras para construir la torre de nuestra Catedral y el castillo del Marqués levantado justo detrás de la cantera, hoy escuela de hostelería. Su explotación como cantera, solo duró 30 años. Según el historiador y arqueólogo municipal D. Emilio Martín, esta fue vendida a un particular que construyó 365 paseros y estuvo funcionando como centro de producción de pasas hasta que en 1877 la filoxera arrasó los viñedos sobre todo de la Anarquía. Desde entonces ha estado abandonada.

Después de algunos años de adecuar el entorno y restaurar la ermita, ésta hoy es centro de interpretación de la piedra, además cuentan con un museo que consta de varios espacios: la portada de sillería, la capilla de los canteros, el poblado, las cuevas rupestres y la zona de los paseros. En las estancias rupestres se encuentran escavadas en la roca la que fue iglesia eremita en los siglos VII y IX.

Hoy se puede visitar solicitándolo al Ayuntamiento de Vélez Málaga y la entrada es gratuita

Yo aconsejo, que aprovechando los días de sol y la temperatura ideal que tenemos en Málaga, hagan una visita a este paraje tan especial de nuestra costa oriental.

Paqui González

~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

Desafiar a la naturaleza

En tiempos pasados algunos inventores exponían la posibilidad de hacer volar a las personas mediante aparatos y artilugios diversos, ellos estudiaban a los pájaros para determinar cuál era su mecanismo y su estructura física para determinar las pautas a seguir y así poder emular el vuelo en nosotros los humanos.

Leonardo Da Vinci fue uno de ellos, quizás el más importante en ese campo, él dio pasos agigantados que proponían el vuelo y sus resortes aplicando técnicas muy avanzadas para esa época, de hecho algunos de sus inventos a propósito del vuelo dieron claves directas y concisas en el terreno de la aviación actual. Sus propuestas revolucionaron la ingeniería aerostática siendo tenidas en cuenta para la elaboración de diseños mecánicos de altísima resolución.

Básicamente la modernidad avanza velozmente en todo tipo de tecnologías, siendo realmente beneficioso para el bienestar común, los progresos no tienen vuelta atrás, las grandes agencias como la Nasa u otras apuestan por adelantarse a algo tan preciso como lo es el tiempo, cruzan la barrera del sonido visitando el espacio y sus múltiples exponentes, sus fotografías muestran al mundo que el Universo es inmenso y que existen infinitos lugares por descubrir en el futuro, para conseguir todos esos extraordinarios progresos se han necesitado años de investigación e infinidad de estudios científicos.

Aquí en nuestro mundo algunos terráqueos hacen lo imposible para superar retos a la misma naturaleza,

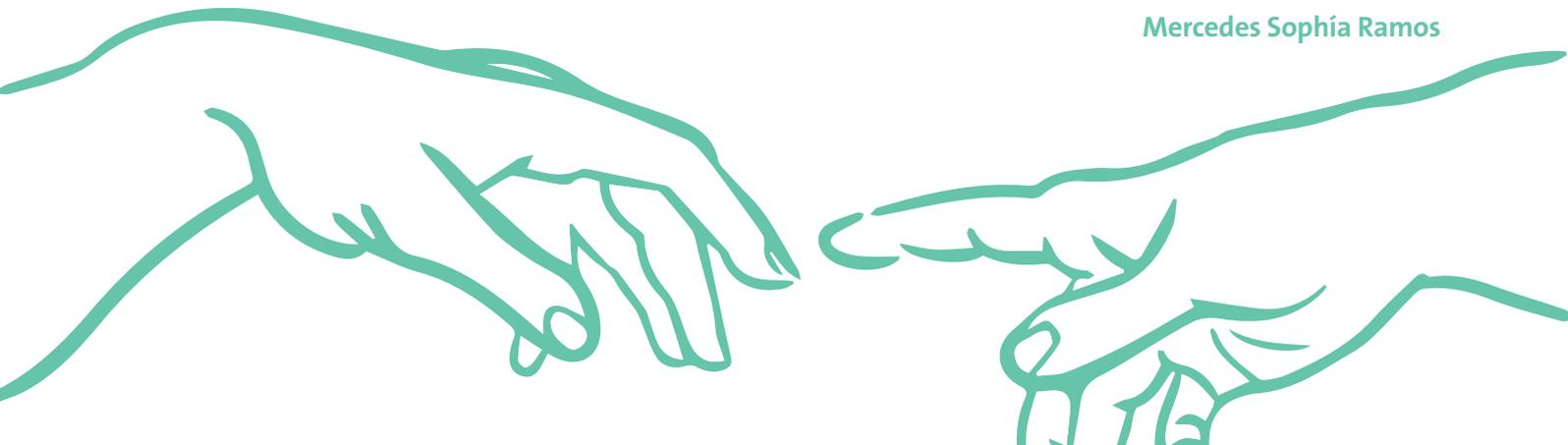
se lanzan al aire sin más estudios que su osadía y su despropósito, su temeridad roza desesperadamente a sus propias vidas, la demostración de algunos de esos pseudodeportes de alto riesgo intentan eliminar las muchas limitaciones con que contamos los seres humanos, se ha de entender que son los pájaros los que vuelan, los que tienen alas y autonomía para planear sin motor que los dirija, se comprenderá también que no se debe desafiar a la naturaleza subiendo a la montaña más alta del mundo a cincuenta grados bajo cero, tampoco no es nada difícil de entender que no somos peces para descender por las profundidades del mar e intentar vivir en él, todo ello es arriesgar por arriesgar buscando tal vez la débil aprobación de unas cuantas personas que en su contubernio le prometen ofrecerle la gloria.

Sin ir más lejos, nuestro campeón mundial del Rally París-Dakar, Carlos Sainz, ganó el primer puesto el pasado año. Su ambición por destacar lo llevó a participar este mismo año, a pesar de no tener la edad adecuada para ser un deportista de élite lo volvió a intentar quedando en tercer lugar, su respuesta cuando estaba encima del podium fue declarar que ese tercer puesto no le aportaba nada, para el campeón ese lugar era muy poca cosa.

La pregunta sería: ¿Por qué se presentó de nuevo, jugándose otra vez la vida, si ya consiguió ser campeón del mundo?

La respuesta la dejo a los lectores/as.

Mercedes Sophía Ramos



Andalucía y su multiplicidad

A Andalucía se le quiere y siempre nos corresponde, ella siempre está contenta, su sencillez y nobleza la hace más grande y bella

Nuestra condición de andaluces y andaluzas nos deriva a la historia con su contenido amplio y diverso, son muchas las mezclas que cronológicamente han ido transcurriendo imparablemente en Andalucía, son relevantes las distintas culturas que han impregnado muy favorablemente nuestros conocimientos. El arte y la arquitectura hablan sin voz de nuestra esencial naturaleza, siendo interminables los estudios a colación del potencial andaluz y sus múltiples propiedades, sería bueno mirarla a través de sus distintas perspectivas.

No se trata de un discurso vehemente que se refiera el amor a la tierra o el orgullo de sentirse andaluz, más bien es asentarnos en la realidad y afrontar el purismo sin adornos ni brillos, no es necesario recurrir a ningún otro valor sino apelamos a Andalucía, a ella se ha de reclamar como la esencia de todo lo que pudiera ser casi perfecto.

Como todo lo supremo Andalucía es una sola con muchas cosas a la vez y en esa belleza nos perdemos a sabiendas que cualquier dirección nos guiará hasta ella.

Obviamente la historia lo cuenta todo detalladamente, es muy fácil consultarla y exponer nuestro criterio, los estudios profundos y fehacientes sobre ella ya están por suerte absolutamente descubiertos, por tanto, con toda ella desvelada y desnuda podemos más si cabe respetarla y admirarla.

Por otro lado, queda vivo nuestro lenguaje, nuestra particular manera de hablar es selecta con un fondo personal e irrepetible, a veces, denostado muy injustamente, sin embargo, es entendido en todos aquellos países donde la lengua dominante es la española, en cambio, televisión española tiene que recurrir con frecuencia a traducir dialectos en faldones a pie de la noticia, algunas de las personas que no deseen

o no puedan leer esa traducción se quedarán directamente sin información, lo que se transcribe en una lamentable equivocación al someter a nuestro idioma a un segundo plano a favor de dialectos de pequeñas extensiones o comunidades.

A Andalucía no le hacen falta traducciones ni parapeto alguno, ella por sus cualidades está fuera de cualquier otra consideración.

Mercedes Sophia Ramos



Photo by Sergio Verdejo gutierrez on Unsplash

~ *De esto y aquello* ~



Por Leonor Morales

Pues sí, llega la primavera

Claro, aquí me tenéis ¡como cada año! No puedo contribuir a mejorar la pandemia, pero sí puedo mejorar vuestro ánimo, y ya se sabe: “Con buen ánimo, todo parece mucho mejor”

¡Pobres humanos! Este año tengo que superarme para compensar un poco con mi presencia lo mal que lo estáis pasando. Los prados, los jardines públicos y privados, las terrazas y balcones, las jardineras de plazas y paseos... Todo tiene que lucir con las flores más hermosas y coloridas, como nunca ha disfrutado antes este nuestro dolorido mundo. Sus variados aromas entrarán por las ventanas abiertas, inundando las viviendas de un fresco perfume primaveral. Los árboles frutales tendrán abundantes y sabrosos frutos. Incitaré a las aves cantoras a que lancen al aire sus más alegres y deliciosos trinos, y poblaré los campos de sutiles mariposas, rutilantes como estrellas aladas. Las aguas cristalinas de los arroyos, bajarán bulliciosas y cantarinas por las laderas de las montañas y... (Iba a decir en busca de las transparentes aguas del gran río en la llanura, pero seguro que mentiría en lo de transparentes, así es que mejor me callo.)

La Vida vuelve pujante, incontenible por doquier, mostrando que todo el que atente contra ella es derrotado. Así es que... ¡Aplicaos el cuento!

En el añito que llevamos de pandemia los hombres habéis escrito muchas cosas, algunas muy sensatas,

otras no tanto. Hay una frase (no recuerdo de quien es) que me impactó: “No somos los dueños del mundo, somos sus invitados”. Verdad. Pues como invitados del más generoso anfitrión que existe, deberíais comportaros: Con respeto y agradecimiento. Cualquier anfitrión que fuese agredido y ninguneado por sus invitados los echaría de su casa ¿no? Pues eso. Estáis comprobando que hay posibilidades. Una alianza leal con la Naturaleza siempre es más rentable que proceder a esquilmarla y deteriorarla sin compasión para obtener a corto plazo beneficios materiales. Sus leyes son inmutables. Acatarlas toca, no hay otra opción.

Queridos humanos, sé que entre vosotros hay mucha buena gente ¡muchísima! y espero que pronto salgáis de ésta. Y digo yo: ¿No sería el proceso más rápido si todas las Farmacéuticas del mundo estuvieran fabricando vacunas masivamente y todas las personas facultadas para ello estuvieran vacunando sin parar? ¿Por qué no se hace? ¿Dónde está el inconveniente? ¿Será que la inteligente especie humana no es capaz de ponerse de acuerdo ni siquiera estando en peligro de extinción? No sé, no sé...

Bueno, yo a lo mío. ¡A esparcir la vida nueva y poderosa por todo nuestro hermoso planeta! ¡Qué suene un cántico vibrante de ilusión y esperanza! ¡Un canto de vida para un futuro próximo sin pandemia, con una humanidad que se abraza, más consciente y madura! ¡ANIMO! Os quiere, La Primavera.

Leonor Morales



Mi nuevo microondas

El viejo, de repente, dejó de calentar. Lo encendías y funcionaba; el plato daba vueltas, se encendía la luz y hacía su ruidito habitual, pero faltaba lo principal: Los alimentos ni se descongelaban, ni se calentaban, ni se cocinaban. ¡Nada de nada! Y los comercios “no esenciales” cerrados. ¿Puede ocurrir mayor desgracia en una cocina que quedarse sin microondas?

Mi hijo, que todo lo soluciona en un pispas con su ordenador, lo abrió, buscó, tecleó y al ratito me informó: “Mamá, mañana por la tarde tienes aquí un microondas estupendo, mucho mejor que este tan antiguo”

Yo me apañaba muy bien con ese tan antiguo, así es que me quedé un poco escamada pensando en las modernidades que pudiera traer el nuevo.

Llegó puntualmente, tal y como mi hijo había anunciado. ¡Oh, sí! Era un magnífico microondas con capacidad suficiente para guisar incluso con invitados. Y, por supuesto, con muchísimas modernidades. Cuando vi que en su puerta había un panel con once opciones marcadas con once circulitos y unas letritas diminutas en inglés (en mis tiempos de estudiante se llevaba el francés) me dije: “Mal empezamos” Pero allí estaba el folleto explicativo que me aclararía las dudas. ¡Dios! ¿Qué era aquello? ¿Un folleto o una enciclopedia? Estaba anonadada. Mi hijo me animó: “Ya verás que pronto te haces con él, yo te ayudo”

Aquello era un galimatías. La enciclopedia sí estaba en español y traía amplias explicaciones para el microondas, el gratinador, el descongelador y la vaporera, (un aditivo que acompaña al electrodoméstico para poder guisar al vapor carnes, pescados, verduras, patatas, legumbres... “¿Ves, mamá? Comida sana” Sí, pero cada alimento según su naturaleza y su cantidad tenía un código que había que

buscar en unas tablas interminables de la enciclopedia, para después marcarlo en el panel de los circulitos. Y para todas las opciones había que marcar también en este panel, el tiempo y la intensidad. Estas dos últimas es lo único que tenía en cuenta en el viejo; se controlaban girando dos ruedecitas con números, muy fáciles de manejar. No tenía ningún problema. Pero ahora...

Empezaba con ánimo y buena disposición: “¡Venga, chica, que tú puedes...!” Pero en cuanto me veía delante de la enciclopedia y del panel de los circulitos sufría tal ataque de ansiedad que me sentía desfallecida, mareada y aturdida, como si tuviera que hacer un examen.

Pues bueno, a los cuatro días de tener el microondas instalado en mi cocina, había resuelto el problema. Sí, así de rápido. Llamé a mi hijo y le dije: “Niño, vas a tener que hacer un reajuste en tu agenda de trabajo; porque desde hoy mismo, con este bicho vas a guisar tú.”

(Les irá bien, seguro ¡Son de la misma generación...!)

¡Uf! ¡Qué a gusto me he quedado!

Leonor Morales



~ *Contracostumbre* ~

Por Isabel Pavón

Ladrona

He comprado una almohada. La otra era tan vieja que había perdido su textura. Aunque no me incomodaba, después de dudarlo mucho aposté por el cambio.

Ahora tengo la sospecha de que la nueva, elegida a propósito con poco grosor, está robando mis sueños. Cada mañana despierto vacía, sin nada concreto en el cerebro. Me noto atolondrada. Por el contrario, advierto que ella está tomando forma. La veo más mullida, como más satisfecha. Cada día se redondea más. Se ensancha hasta tal punto que, por la noche, cuando me acuesto, más que tumbada parece que duermo sentada. Tendría usted que ver la cara tan mala que tengo al levantarme. Doy gracias a Dios por el invento del maquillaje.

Cuando fui a comprarla, aquel hombre me convenció de que el producto era genial, justo lo que yo necesitaba. Toda feliz me llevé la fina almohada a casa y como si fuera una novia sostenida entre los brazos del novio la noche de bodas, la entré al dormitorio.

Ahora que la estoy tratando me doy cuenta que se nutre obsesiva y compulsivamente de mis sueños. Crece y crece en la oscuridad. A veces me acuesto la siesta con el único propósito de engañarla haciéndome la dormida y oír si suena algo en su interior, si mis sueños se sienten apretujados o si están contentos y no desean volver a mi cabeza. Oigo palabras muy lejanas y me cuesta entenderlas. Aguanto la respiración y me concentro en lo que escucho. Pero mi almohada nueva es tan inteligente que empieza a sacudirme creyendo que estoy muerta. ¡Qué sería de

mí si ella fallece!, ¡de qué manera seguiría creciendo! Frases como estas las oigo decir en tono de lamento y, para no irritarla más de la cuenta, vuelvo a respirar con fuerza.

Estoy cogiendo miedo porque noto que ¡la muy ladrona!, es muy inteligente y al mismo tiempo está loca. He intentado devolverla pero me piden la factura y no sé dónde la he puesto.

Recuerdo que el vendedor no me gustó a primera vista y debí hacer caso a mi intuición. La ladrona que se ha instado en mi cama bien podría ser otra cosa distinta a lo que ven mis ojos. Eso me han dicho en la consulta los expertos. Antes de la próxima visita el mes que viene, me han pedido que observe bien, que averigüe si lo que he metido en mi dormitorio es algo que se ha disfrazado con tal de entrar en mi casa, una religión sin promesas, de esas que te comen el coco y luego no puedes escapar de ella, o un vicio destructor, alguien camuflado a quien inocentemente me he entregado abriéndole la puerta. Dicen que hasta que no lo averigüe no pueden empezar a buscarme el tratamiento.

Haciendo cuentas de lo que va a costarme todo esto he pensado otra cosa. Como no quiero complicaciones, he decidido tirarla directamente a la basura y así me ahorro pasar malos ratos y liarme durante meses con especialistas. Lo único que busco es tan simple como sentir que estoy en la gloria cuando duermo. Eso es lo que quiero.

Isabel Pavón





8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

Felicidades no, gracias

El 8 de marzo es el Día Internacional de la Mujer Trabajadora. Nuestro día, señoras y señores. Como es costumbre, nos felicitarán en todos los medios de comunicación. Recordarán la historia de cómo surgió esta festividad y la de sus víctimas. En ellos alabarán nuestras múltiples cualidades y, en definitiva, nos harán la pelota durante algunas horas. Todo esto, claro está, con la expresión del rostro y la modulación de la voz estudiadas para el caso.

¿Qué soy? ¿Qué somos las mujeres? Díganoslo.

He aquí, con todo respeto, mi queja a los hombres:

Felicidades no, gracias. Mejor trátennos de igual a igual todos los días del año.

Felicidades no, gracias. Posiciónennos en el lugar correcto para siempre.

Felicidades no, gracias. Páguennos lo mismo que cobran los varones por realizar, mes a mes, igual tarea.

Felicidades no, gracias. Patronos nuestros, las mujeres no decidimos tener o no el ciclo menstrual, molesto y doloroso hasta rabiarse algunas veces. Nació con nosotras. No era algo optativo. Gracias a él y a vuestra colaboración (en ese menester algo escasa), estamos todos en el mundo desde que es mundo (perdonen la redundancia).

Felicidades no, gracias. No nos despidan cuando el interior de nuestros cuerpos albergue un ser humano. Saben de sobra que el proceso dura treinta y seis semanas aproximadamente. Tengan paciencia, vale la pena.

Felicidades no, gracias. No nos riñan cuando lleguemos cansadas al trabajo después de cuidar toda la

noche al hijo enfermo mientras hay maridos que descansan.

Felicidades no, gracias. Una vez regresamos a casa, en ella nos espera otra jornada sin límite de horas. No crucen de acera mentalmente dejándonos solas. Hagan su parte. Colaboren. Pongan con nosotras el cascabel al gato de la ropa, la plancha, los platos, la compra, el polvo, el orden, los suelos, el buen ambiente. Arremánguense con nosotras. No tengan miedo. Ninguna de estas tareas que menciono muerde.

Felicidades no, gracias. Denos comprensión cuando, en la noche, caemos como muertas en el multielastic.

Felicidades no, gracias. Entiendan en nosotras el efecto hormonal que intenta descontrolarnos.

Felicidades no, gracias. Cambien de actitud ya que las cosas rutinarias del día a día nunca van a cambiar si no ponen de su parte.

Felicidades no, gracias. No muevan lentamente la cabeza mientras leen mi escrito en señal de desacuerdo. La vida, para nadie es de color rosa. Quiérannos como se quieren a ustedes mismos.

Felicidades no, gracias. Por favor, no nos feliciten, esposos, hijos y amigos varones. Ustedes y nosotras no somos diferentes.

Es hora de aceptar que sigue existiendo un claro agravio comparativo que daña a las mujeres. Queda mucho por cambiar. Hagamos un futuro bien concertado y grato. Nada venza nuestra voluntad. Y cuando esto suceda, nos felicitaremos mutuamente por los logros conseguidos, codo a codo, al haber compaginado, gota a gota, el sudor de nuestras frentes.

Isabel Pavón

~ *Lo que no te dije* ~



*Paqui González
Paqui Pérez*

Málaga 10 de Enero de 1950

Querida amiga: hoy te escribo estas letras para decirte lo que hace tiempo debí hacer en persona.

No sé si recuerdas aquellos años en que las dos éramos como hermanas, yo tengo vivo en mis pensamientos cada momento y cada hora, cuando desde pequeñas compartíamos el bocadillo a la hora del recreo, nos cambiábamos de zapatos y de ropa para despistar a los chicos de la clase y más de una vez compartimos la misma mesa incluso la misma habitación a regañadientes de tus padres. Aún recuerdo el día de nuestra primera comunión, ninguna pudo dormir la noche anterior por los nervios, y luego cuando entramos en la iglesia en dos filas cantando aquella canción que hablaba de la Virgen santa y pura... ¡cómo me gustaba aquella canción, compuesta por la hermana Teresa, que nos decía: Siempre desafináis al final, porque lo hacéis? Y las dos nos reíamos a carcajadas... También recuerdo cuando comenzamos a salir con aquel chico que decía que nos quería a las dos y que se casaría en el rito musulmán para estar siempre los tres juntos... Pero la vida da muchas vueltas y lo que era cariño entrañable fue la forma más ruin de romper aquella amistad.

Por eso al encontrarme contigo aquel día, no supe qué decirte y corrí calle abajo para ocultar mis lágrimas, te hubiera dicho mil cosas, pero ya había pasado el tiempo y era remover un pasado que ya no volvería, aunque en mi corazón quedaba aquella amargura, el deseo que supieras toda la verdad, se hacía cada vez más latente, por eso hoy me armé de valor y cogí lápiz y papel y aquí me tienes diciéndote lo que ocurrió.

Hace algunos años lo encontré en el mercado, casi tropezamos porque yo iba sumida en mis pensamientos y él andaba un poco despistado. Al pedirme disculpas me miró fijamente y los dos quedamos sorprendidos por la casualidad. Nos fuimos a un café y allí hablamos y hablamos recordando viejos tiempos, y fue entonces cuando me dijo que las circunstancias mandaron y no pudo hacer otra cosa que casarse contigo, y luego vino la separación... Hoy volvió para buscarme y pedirme perdón, quería rehacer su vida a mi lado.

No sabía qué hacer, pues a mi mente venían aquellos momentos amargos, de vuestra boda aquel día de primavera... las flores de tu ramo fueron puñales que clavaste en mi corazón cuando al acercarte a mí me lo diste con aquel abrazo, así fue nuestra despedida y el fin de bonita una amistad de la infancia. A pesar de todo no pude negarme y comenzamos a vivir juntos, hoy tenemos dos hijos preciosos que llenan nuestras vidas.

Por eso hoy quiero que sepas toda la verdad, ya no te guardo rencor y Jamás olvidaré aquellos años, que fueron los mejores de mi vida

Recibe un abrazo de la fue tu buena amiga.

Tatiana González



Llegasteis a mí antes de teneros

Málaga, 20-05-60

¡Querido ser maravilloso!

No sé cómo comenzar esta carta pensando que algún día esto se pudiera hacer realidad; de cumplirse lo que hace varios días soñé. Aún no he perdido la sensación de la humedad en mi cara, con su olor característico, sus mocos y sus babas.

Es tan absurdo que creo que jamás se lo podré contar a nadie. "¿Quién podría creerme? Apenas lo puedo creer yo, cómo es posible soñar con un hijo que aún no he tenido".

He llegado a pensar que es mi madre, la que desde el cielo me está anunciando que dentro de unos años yo también seré madre. Todo esto se cumplirá si Dios quiere.

Es tan desconcertante, absurdo y al mismo tiempo tan extraordinario, que me siento feliz de haber podido sentir semejantes sensaciones en una noche que siempre recordaré como mágica; supongo que jamás la podré olvidar, o eso creo yo, pues han pasado varios días de esa noche y sigo con la misma sensación en mi cara, tras sentir las caricias de mi futuro hijo.

Fueron pasando los años y este sueño se cumplió un veintitrés de mayo del a las once y veinte de la mañana. Cuando por vez primera vi su carita, no pude dejar de estremecerme al comprobar que era el bebé con el que soñé años atrás, siendo aún muy joven. Pensé en mis adentros: "¿Cómo puede ser esto posible?" ¡Por supuesto, guardé silencio!

Pero no hay uno sin dos. Años más tarde tuve otro sueño; esta vez era la carita de una niña, pensé que no podría volver a suceder; no podía tener más hijos por prescripción médica. Pero se volvió a cumplir el dos de noviembre del recién estrenada la noche, a la una de la madrugada llegaba mi segundo sueño hecho realidad

Desde luego han sido dos maravillosos regalos que Dios nos ha concedido a mi marido y a mí, poder disfrutar de nuestros hijos; colmándonos de gran dicha y gozo.

No sé si esto es muy normal que le pase a las futuras mamás; sólo puedo decir que a mí me pasó y es algo que nunca he podido olvidar, porque sigo sintiendo muy a menudo sus caricias de bebés sobre mi rostro.

Me despido con el corazón lleno de amor por esos dos tesoros que me han colmado como madre y nos han hecho tan felices como padres. ¡Hasta siempre queridos hijos, os queremos con todo el alma!

Paqui Pérez



~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

Artrosis

En cuanto oímos la palabra artrosis inmediatamente pensamos en las personas mayores. Pero lo cierto es que no solo afecta a persona mayores, máxime si tenemos en cuenta el aumento de la esperanza de vida y la actitud mucho más activa que caracteriza a la sociedad actual.

La artrosis también conocida como osteoartritis u osteoartritis, es una enfermedad articular degenerativa que puede afectar a uno o a todos los tejidos que la componen: hueso, cartílago y tejidos blandos. Las articulaciones que más frecuentemente se ven afectadas son la cadera, rodillas, manos, pies y columna vertebral.

El síntoma inicial y fundamental es el dolor asociado a la movilidad y a los esfuerzos. Suele calmarse con el reposo. Hay muchos tipos de dolor: agudo, crónico, continuo, intermitente, punzante, fijo, irradiado, fulgurante quemante etc.

En medicina hablamos de dolor Nociceptivo causado por daño en el cuerpo y la respuesta de este. Es el típico del postoperatorio, lesiones deportivas lumbalgia aguda... Dolor Inflamatorio por daño en tejidos blandos del aparato locomotor, suele ser poco intenso pero continuo. Dolor Neuropático por alteración del sistema nervioso sensorio-perceptivo, suele definirse como punzante, fulgurante o como quemazón. Es importante describirlo y contestar a las preguntas que nos hace el médico para que pueda ir acercándose más fácilmente al diagnóstico.

Posteriormente aparecen problemas de movilidad, sobre todo si afecta a los pies, rodillas y cadera. Puede ser especialmente incapacitante cuando afecta a la columna. En ella tenemos 7 vértebras cervicales, 12 dorsales 5 lumbares y el sacro, cada una de ellas se articula con la superior y la inferior mediante las llamadas facetas articulares. Además están los discos intervertebrales que hacen de amortiguadores que si se rompen, pueden extruirse hacia fuera y forman las llamadas protusiones y /o hernias. Dentro de la columna va la médula espinal de la que salen las raíces nerviosas, que al unirse forman los nervios (radial, cubital ciático...). Por último se encuentran los ligamentos y los músculos.

Por eso el dolor de espalda es tan frecuente, tan variable y tan raro que sea puro, más bien suele ser una mezcla de

todos ello : dolor por contractura muscular, dolor por alteraciones en las raíces nerviosas, dolor por la degeneración del cartílago y del hueso etc. La mayor parte de ellos son benignos y desaparecen de forma espontánea o con medidas físicas sencillas, de las que hablaré mas adelante. Es importante hacer un diagnóstico diferencial con las Espondiloartropatías que son enfermedades inflamatorias como la espondilitis anquilosante, artritis psoriásica, artritis que se asocian a la enfermedad de crohn o la colitis ulcerosa. Suelen ser crónicas aparecen en gente joven y tiene un tratamiento diferente.

Por último otra manifestación importante de la artrosis son las deformidades de los huesos (más visibles en manos y pies) y que se pueden acompañar de contracturas y/o atrofas musculares con el consiguiente aumento del dolor.

Para su diagnóstico, además de la historia clínica, contamos con un gran apoyo como son las pruebas de imagen: radiografías simples, TAC, Scanner, resonancias etc y la analítica de sangre.

En cuanto al tratamiento lo primero y más importante son las medidas físicas, empezando por la educación del paciente y su familia. Es fundamental asesorarles sobre las actividades que pueden dañar a las articulaciones y las que son beneficiosas para las mismas. Proporcionar consejos dietéticos si precisan perder peso o para que no aumente. Ejercicio aeróbicos que puedan realizar de acuerdo con su edad y condiciones físicas. Higiene postural. Aplicación de calor calor y/o frío local. Infusiones con efecto analgésico o antiinflamatorio. Masajes. Fisioterapia.

En un segundo escalón los médicos disponemos de un gran arsenal medicamentoso, desde las cremas tópicas y analgésicos mas sencillos hasta, si fuese necesario, los derivados morfínicos, pasando por los distintos tipos de antiinflamatorios y relajantes musculares. Debemos ponernos en manos de nuestro médico de cabecera y los especialistas que serán quienes dispongan el tratamiento mas adecuado incluidas las infiltraciones y la intervención quirúrgica, que en muchos casos con unos resultados excelentes y que nos permiten recuperar una muy buen calidad de vida.

Nicanor Sabín González

LIBRO ELECTRÓNICO

NO

Aunque sea un adelanto el uso del libro electrónico, yo prefiero siempre el uso del libro de papel. Su textura, su suavidad, la forma de impresión, el olor que percibes cuando lo tienes en tus manos, hasta el sonido de las hojas al ir pasando, es casi un tesoro que no debemos dejar que se extinga. Puede durar siglos y hasta ser objeto de decoración y es fácil su manejo si has de buscar una página leída y es sencillo de usar.

El libro de papel es parte de la naturaleza de la que cada vez nos vamos apartando más. El paso de las hojas es un estímulo que te invita a seguir leyendo y descubriendo qué te espera en las páginas siguientes. Si es antiguo tiene otro aliciente más, pues está impregnado del olor de los años y el saber que otras manos lo han acariciado y te dejan sus huellas.

SÍ

El libro electrónico o libro digital, también conocido como e-book, ofrece muchas ventajas.

Merece la pena invertir en él, no es excesivamente caro y a cambio podremos disponer de infinidad de títulos donde escoger gracias a bibliotecas virtuales como por ejemplo la plataforma eBiblio, que es un servicio gratuito de préstamo de libros electrónicos online a través de las bibliotecas públicas de nuestro país. Para acceder solo hace falta un carné de socio de biblioteca.

Es muy cómodo y ligero, basta descargar el libro elegido y podrás leerlo en cualquier parte. Las baterías suelen ser de larga duración.

La pantalla del libro electrónico está diseñada para que no cansa a la vista y permite agrandar el tipo de letra. Se pueden hacer anotaciones al margen.

Es un dispositivo más: para alguien a quien le guste leer es imprescindible.



PARA REÍR



SUDOKU

M^a Carmen Pérez

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

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

Solución

CINE

UN PEQUEÑO FAVOR

Un pequeño favor es una película de 2018. La trama está basada en una relación de amistad desequilibrada. Es muy interesante y particular el trato que se da entre dos mujeres que acaban de conocerse. Anna Kendrick, como Stephanie Ward, tiene un canal de televisión en el que expone unas recetas que nadie toma en serio. Blake Lively, como Emily Nelson, es directora de una empresa de moda. Viven vidas diferentes. Mientras a una le falta todo, a la otra le sobra la comodidad y el lujo. Emily sale de viaje y no se sabe nada de ella. Es aquí donde comienza la trama e investigación de Stephanie que busca a su reciente amiga y no para hasta descubrir qué le pasó.

Fue dirigida por Paul Feig y Anna Kendrick. Mezcla misterio, suspense y comedia.



Isabel Pavón



Fotografía: Paco Olalla