

142* MAYO/JUNIO '21 * MÁLAGA CON SUS MAYORES

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales



AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA

**SOLERA**

Ayuntamiento de Málaga

PORTADAEstatua de
Félix Rodríguez de la Fuente.
Autor Nicanor Sabín**EDITA**Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
Área de Derechos Sociales.
Sección de Mayores**DIRECCIÓN**

Francisca Ramos Montero

COORDINACIÓN

Fernando Jiménez Salmerón

DISEÑO Y MAQUETACIÓNTel.: 902 271 902
Editorial MIC www.editorialmic.com**EQUIPO DE REDACCIÓN**Francisca González Burgos
Leonor Morales Calvo
Lola Narváez Reyes
Mari 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
Sabín González, Nicanor
Santiago Gómez, Antonio
Sibera Bougaba, Abdelaziz**IMPRIME**Editorial MIC
DEPÓSITO LEGAL E ISSN
MA-1168-97
ISSN: 2171-0201PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y SOLICITUD
DE EJEMPLARES GRATUITOS
C. Concejal Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 928 420
revistasolera@malaga.eu

Editorial

En Solera llevamos años trabajando para llegar a las personas mayores, un colectivo que en estos momentos ha sido el más castigado por el COVID. Desde aquí nuestro ánimo y fuerza para todas aquellas personas que de alguna manera han sido afectadas por esta terrible pandemia. En nuestro taller de prensa desde el principio el objetivo siempre ha sido crear una revista llena de alegría y pasión. Marcar una sonrisa en el rostro de nuestros lectores y lectoras. Estamos muy ilusionados porque la revista crece, ahora podéis seguir a la familia de Solera desde las redes, solo tenéis que entrar en Internet y desde la aplicación de Facebook buscar Solera En La RED.

Os estamos esperando.

SUMARIO

| | | |
|---------------------------|---|-----------|
| EVENTOS | Entrevista al Teléfono de la Esperanza | 03 |
| COLABORADORES | El ajuar | 05 |
| ENTRE LÍNEAS | El compromiso | 06 |
| | El forastero | 07 |
| CAMINANDO VOY | Me dirijo a ti | 08 |
| | Pasos pausados | 09 |
| PINCELADAS | El silencio sonoro | 10 |
| | Quién cuida a nuestros mayores | 11 |
| MI MESA CAMILLA | Lo de siempre | 12 |
| | Leer un libro | 13 |
| LA MARMITA DE LOLA | Alameda | 14 |
| | Bacalao a al crema / Engañamaridos | 15 |
| DE TODO UN POCO | Calle Paseo de Reding | 16 |
| | Un buen policía | 17 |
| LA BRÚJULA | Javier Laserna | 18 |
| | Los influyentes | 19 |
| DE ESTO Y AQUELLO | Almirez y fuego lento | 20 |
| | Entre paréntesis | 21 |
| CONTRACOSTUMBRE | Luto | 22 |
| | Resiliencia de la palmera | 23 |
| LO QUE NO TE DIJE | Al ángel malva | 24 |
| | Cartas presas | 25 |
| SALUD | Covid-19 y salud mental | 26 |
| AGENDA Y MURO | Sudoku/ Si o no. Correo electrónico / Libros / Cine | 27 |

ENTREVISTA

Teléfono de la esperanza

TE ESCUCHAMOS



El acrónimo ASITES muy pocos sabrán de qué se trata. Tampoco les dirá nada este teléfono 952 261 500 aunque ambos están indefectiblemente unidos. Se trata de la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza, que en Málaga comenzó su andadura en abril de 1976, siendo reinagurada la sede, con instalaciones más funcionales en 2020, año que Julia Alonso toma la dirección.

«Queremos contribuir a hacer felices a todos aquellos que se nos acercan y solicitan nuestra ayuda», nos dice su directora «para ello contamos con la ayuda inestimable de 120 voluntarios que, repartidos en turnos de cuatro horas, dan acogida a las distintas demandas que se nos plantean. Psicólogos, abogados, siquiátras, trabajador social, personal de administración y ayudantes». Estos profesionales han atendido 8.035 llamadas durante 2019, habiéndose alcanzado 13.200 en 2020.

«Teléfono de la esperanza, te escuchamos» es la respuesta que los voluntarios dan al atender cualquier llamada. El perfil de las personas que llaman —no se les pregunta por datos que les puedan identificar— según el género fueron: 66% mujeres y 34% hombres, de todas las edades, principalmente entre los 31 y 55 años. «Hemos observado un perfil nuevo en los usuarios del teléfono: hombres maltratados y jóvenes de entre 18 y 30 años. Impartimos —continúa su directora— cursos y talleres para mejorar la salud emocional, resucitación cardiopulmonar, lectura y otros».

«Sin ninguna duda, el Teléfono de la Esperanza es el servicio que más eficacia ha demostrado en la prevención del suicidio; en España más de 3.600 personas, diez al día, acaban con su vida (más víctimas que los accidentes de tráfico), es necesario pues, normalizar el hecho de que se hable del



¿HABLAMOS? NO ESTÁS SOLO
Teléfono de la Esperanza 717 003 717

suicidio en los medios de comunicación. Tenemos un programa especial de formación de un año de duración para los orientadores que atienden las llamadas de ayuda a suicidas —nos relata Julia Alonso— terminado el cual son evaluados por una comisión.»

Existe una faceta poco conocida de la asociación de la que nos habla su directora: **«en junio de 2019 iniciamos un nuevo proyecto de atención a los mayores que se encuentran en soledad. Contactamos telefónicamente con ellos una vez a la semana y que tengan la ocasión de hablar con alguien. Mensualmente nos reunimos en nuestra sede, para compartir un desayuno amenizado con alguna actividad lúdica.»**

Se acerca el final de la entrevista y me falta una pregunta tónica aunque inevitable: ¿cómo conseguís financieros?. **«Nuestro principal valedor, con un 30% del total de los ingresos, es el Ayuntamiento de Málaga, otras fuentes son donaciones de distintos colectivos, otros socios económicos, donativos de empresas y particulares, cursos, talleres y otras actividades.»**

Sería injusto olvidar a cada uno de los que forman el Teléfono de la Esperanza en Málaga, donde he podido constatar que el trabajo que realizan estos voluntarios trasciende la esfera de los asuntos humanos, para situarse en la entrega a los demás de manera alegre, amigable y entusiasta. Muchas gracias a todos ellos por su desinteresada labor.

~Colaboradores Solera~

Recuerdos, Mercedes de la Torre Galeas

El ajuar

El ajuar se guardaba en el baulillo. Las mujeres que tenemos una edad sabemos lo que eso significa.

Recuerdo perfectamente cuando mi madre me regaló aquella bolsa de pan. Un día abrió el armario, la sacó y me dijo: "Toma, guarda esto para tu ajuar". Yo era muy chica, y no sabía exactamente el significado de aquella palabra.

Poco a poco me fue comprando diferentes piezas: una toalla, una mantelería pequeña (la llamaban "tu y yo"), unos pañitos de ganchillo, unos metros de encaje -hecho por ella- para un juego de cama, etc. Y así, poco a poco yo aumentaba mi ajuar. Un día le pregunté a mi madre, que significaba eso del ajuar y el porqué de ir guardando estas cosas. Entonces me enseñó un pequeño baúl que ella conservaba y que yo siempre había visto en mi casa. Era en el que ella había empezado a hacer su ajuar. Esto no significaba que tuvieses novio, o te fueses a casar, eso estaba por llegar, era en esos momentos una incógnita.

Era importante tener un fondo de armario. Después cuando iniciabas el noviazgo, se intensificaba el aumento de piezas del ajuar. Se incorporaba la lencería con vistas al futuro casamiento, sábanas, toallas, mantelerías... Y así poco a poco, con gran sacrificio en la mayoría de las familias, se preparaba aquel baúl que aportaba la novia como una especie de dote. Si por circunstancias no deseadas, aquel noviazgo se rompía, aquel ajuar se guardaba. En caso de iniciar otra relación, se hacía uno nuevo; por suerte no era lo más corriente, pero había algunos casos de muchachas que terminaban "solteronas", con uno o varios ajuares que terminaban convertidos en reliquias o entregados a generaciones posteriores, acompañados del relato de historias casi siempre tristes y dolorosas.

Pero el destino principal, deseado y feliz, era que el largo noviazgo, acabase en boda. La novia acom-

pañada de las mujeres de la familia preparaban el futuro hogar, desde una habitación hasta una casa completa, donde todas las piezas encontraban su lugar y así poder enseñar la casa de la novia. A ello se dedicaban unos días antes del casamiento, disfrutando la protagonista de mostrar la cantidad y calidad de su ajuar, dispuesto en orden y con el máximo de gusto, dando envidia a las que ya se habían casado, quizás no con tanto y de ejemplo a las que venían detrás que tomaban buena nota de lo que era una casa de novia "de postín", donde no faltaba de nada. Y el broche de oro lo ponía el que las sábanas, mantelerías, toallas y todo lo posible, fuese marcado y bordado con las iniciales de los futuros esposos. El ajuar estaba pensado para disfrutarlo por largos años, cumpliendo la promesa conyugal de amor eterno.



Hoy este relato es casi imposible de hacerlo realidad, pero os puedo asegurar que en muchos fondos de armario, duermen algunas de estas piezas, heredadas de generación en generación, casi sin haberlas usado, pues eran pequeños tesoros, hechos por las manos primorosas de nuestras madres, abuelas y también diría por alguna tía-abuela.

He buscado en un diccionario antiguo, año 1923, dice así: **AJUAR**: Conjunto de muebles o trastos de una casa. Conjunto de muebles, alhajas y ropas que aporta la mujer al matrimonio.

~Entre líneas~



Por Martina Romero Ruiz

Crispación



Es una suerte, me digo cada mañana, poder mirar el cielo, las flores de mis geranios y el mar a lo lejos; percibir el aroma del café en la cocina, pensar esto que escribo, amar y expresarme, sentirme viva y estarlo.

Que es una suerte vivir en un país como el nuestro, tener derecho a la Sanidad Pública, a la Educación, a las prestaciones sociales, ...Tener libertad.

Vivir en una democracia, a pesar de todos sus defectos, es un privilegio.

Que vivir en un mundo como éste, moderno y desarrollado, aún con sus desigualdades y catástrofes, es una suerte. Porque este mundo globalizado, brutal a veces, imperfecto, ha hecho posible que los científicos intercambien sus conocimientos y desarrollen vacunas contra la Covid-19 en tiempo récord.

Es una suerte y tendríamos que estar contentos, pero no es así.

No miramos a los demás, sólo nuestro propio ombligo para fijarnos únicamente en «lo que nos falta». Como

niños caprichosos, nunca tenemos bastante. Y hablamos de lo que no entendemos, despoticamos por todo y nos enfurecemos.

Y como siempre ocurre en tiempos convulsos, aprovechando la inseguridad y el descontento, surgen voces rabiosas que se propagan, como el propio virus, a través de todos los medios. Detrás están los extremismos que se dedican a crispas a la sociedad lanzando bulos, medias verdades y mentiras flagrantes. Escuchar discursos, ver por la calle carteles con mensajes de intolerancia y fanatismo, leer comentarios que comparten y justifican discursos de odio y xenofobia, produce tristeza y da mucho miedo.

No digo que haya que vivir «en los mundos de Yupi», ser unos papanatas a los que todo les parece bien o unos pasotas a los que todo les da igual. Lo que digo es que por mi parte, voy a procurar no caer en la continua crispación que algunos provocan. Quiero vivir con serenidad, tener esperanza y fe en las personas. Pensar que tengo suerte y siempre, como dice la canción de Mercedes Sosa, dar «Gracias a la Vida».

Martina Romero Ruiz



El forastero

Cada primavera, cuando las tardes se volvían tibias y largas, subíamos al prado. Al salir de la escuela nos tumbábamos al sol a observar los pájaros, los pequeños insectos que bullían entre la hierba alta. Pero desde que cavaron su tumba en aquel rincón cubierto de amapolas, dejamos de ir durante una temporada. Teníamos miedo. A veces hablábamos entre nosotras del hombre que está allí enterrado, del suceso que tanto nos impresionó y que apenas comprendíamos.

Fue en septiembre, durante las fiestas de la cosecha, cuando apareció por primera vez en el pueblo. Se llamaba Martín. Según mi tía chica, era el hombre más guapo y bien *planta* que había visto en su vida. Llegó en el tren y pasó un tiempo alojado en la pensión de la calle Mayor. Era frecuente verlo pasear en compañía del alcalde, del maestro o del médico. Siempre tan bien puesto como un marqués. Durante varios meses fue el tema preferido de nuestras madres cuando se sentaban a coser. Según las mujeres era el pretendiente de Carmina, la hija del farmacéutico. Nadie llegó a saber en qué trabajaba o si lo suyo era vivir de las rentas, pero parecía que el dinero le sobrara.

Mi padre solía mandarme a por vino al bar de la Plaza, allí fue donde lo conocí. Una barba espesa y bien recortada afilaba su cara risueña. Me fijé en sus manos, blancas y finas, tan distintas a las de los hombres del pueblo. Recuerdo que me miró. Sus ojos eran como brasas, negrísimo, brillantes. Eché a correr cuando noté que me sonrojaba.

Durante aquel invierno frío y lluvioso apenas se le vio. Las vecinas comentaban que al anochecer salía del pueblo camino del cortijo de la Jacinta, una mujer joven y guapa con el marido en la cárcel. Escuché decir: “están amancebaos”. Yo no sabía que quería decir aquella palabra, pero me sonaba a algo oscuro, misterioso, algo que a los niños no nos estaba permitido conocer, como cuando le preguntaba a mi madre qué era “estar con el mes”, o qué le había pasado a la Eulalia que la habían dejado “hueca” y me daba largas y yo

me imaginaba a la pobre telefonista como el pellejo de un gato resecaado al sol.

La criada del farmacéutico iba diciendo que la Carmina estaba mala desde que se enteró y que el alcalde había pedido referencias a la Guardia Civil sobre aquel tipo, no le parecía de fiar. Por entonces, Martín ya no bajaba al pueblo. Se había instalado en el cortijo.

El marido de Jacinta regresó al pueblo una mañana. El coche de línea lo dejó en la plaza y entró en el bar, a esas horas medio vacío. La mayoría de los hombres estaban en la siega. Alguno de los parroquianos tuvo que comentarle algo sobre su mujer, porque se bebió de un trago el aguardiente y se marchó sin mediar palabra.

Era mediodía, acabábamos de salir de la escuela. El sol caía a plomo sobre la plaza, solo unos viejos jugaban al dominó en la puerta del bar. Nos habíamos sentado en un banco a la sombra de un castaño cuando escuchamos las voces. Por una de las cuestas bajaba un grupo de campesinos; a su paso, las mujeres se asomaban a las puertas y se unían a la comitiva. Delante venían los guardias, traían esposado a un hombre renegrido, la camisa y las manos cubiertas de sangre, un gesto feroz en la cara. Había matado a Martín, allí arriba, en la Fuente Alta. Luego, al atardecer, cuando el médico lo vio, bajaron al muerto en un carro. La gente se congregó en la plaza pero a mí no me dejaron acercarme.

Los que lo vieron contaban que tenía en el pecho y en el vientre dos heridas, dos flores rojas de sangre coagulada. También escuché decir que la Jacinta iba detrás, el pelo enmarañado y la mirada perdida. Sola.

El cura no quiso enterrarlo en sagrado y le cavaron una tumba en aquel rincón del prado donde cada primavera crecen las amapolas.

Maritina Romero Ruiz

~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

Pasos pausados, mente abierta

El fondo del corazón está más lejos que el fin el mundo. (Proverbio Danés)



No importa que tú vayas con un caminar lento y pausado, pero nunca dejes que tu mente se pare, procura que sea abierta con una capacidad de admiración a todo lo que tienes a la vista recreándote en su belleza, junto con el compañero que sigue tus pasos. Lo mejor que puedes hacer es tener esa valentía de saber adaptarte en cada momento y en cada situación al entorno que te rodea, para no ser algo que chirríe o sea discordante. La orquesta consta de muchos músicos y en ella hay armonía. ¡Vosotros sólo sois dos!

Sientes una llamada fuerte y clara en tus oídos, pero es posible que se tape el camino desierto de tu corazón de piedra en el que estáis en estos momentos de vuestra vida en común. En la historia de cada persona hay toda una trama hecha de hilos invisibles, y en la tuya junto a él no va a ser menos. Los protagonistas son vuestros propios pensamientos y temores, los cuales quieres que permanezcan anónimos, pero sin cuya cooperación no serían posibles aquellos acontecimientos a los que tú deseas llegar, y seguramente él también.

El asunto está en quién da el primer paso. ¡Sé valiente, derriba las piedras de tu corazón que se está convirtiendo en una muralla, así podrás sentirte ligera como una pluma que acaricia el viento y seréis felices!

Acércate a él, tómallo de la mano, llévalo a tu vera con grandes deseos de hacerlo partícipe de lo que llevas tan adentro de ti. Cuando uno está pasándolo mal, cuánto ayuda que te den la mano, o un beso, o un abrazo en silencio, o una mirada de complicidad entre dos personas que se aman, no hace falta decir nada. Las caricias y la ternura nunca sobran, especialmente ahora, pero no únicamente en esta triste forma impuesta que tenemos de vivir debido a la pandemia. Es cierto que dar la mano, tocar, dar un beso, hacer una caricia, son “cosas prohibidas”, pero no para la persona con la que convives y caminas; él ha de sentirse amado, acogido, escuchado, atendido y animado, ¿No te gustaría lo mismo para ti seas hombre o mujer?

Despeja las brumas de tus tristes pensamientos, haz que se disipen como la niebla mañanera, que el sol rompa las nubes hasta llegar la plena luz acariciando vuestros rostros. Así, al igual que sentís el calor en vuestra cara, dejad que penetre en vosotros.

Fíjate en el entorno según vais andando, en la cálida y suave niebla, como si no quisiera molestar, se va retirando armoniosamente con suavidad, sólo os queda lo siguiente, atreveros a ser descaradamente felices en estos momentos de vuestras vidas en compañía el uno del otro, nada hay más importante que aprovechar el tiempo AMANDO HASTA QUE TE DUELA EL ALMA.

Paqui Pérez



Querido lector de Solera

Me dirijo a ti, sí, a mi querido lect@r de Solera, no te conozco, pero te siento como una persona excepcional y única. Tu vida sólo la conoces tú y habrá habido en ella mil situaciones de todo tipo: alegres, tristes, complicadas, dolorosas, pero no quiero ahora hablar de nada de eso tan negativo para ti.

Quiero dedicarte unas letras para darte las gracias por leernos y al mismo tiempo desearte que tengas mucho ánimo en estos tiempos con el maldito COVID-19 que nos va a volver a todos loc@s, porque nos falta algo muy importante en nuestro día a día que casi ni le dábamos la importancia que tiene, ya que nunca nos ha faltado de esta manera; se trata de las personas a las que tanto queremos, con sus abrazos, volver a ver a nuestras familias y disfrutar de cada uno de ellos, poder coger en brazos a nuestros niet@s y bisniet@s, o darles un abrazo enorme a los ya hombres y mujeres de los que tan orgullos@s estamos, ésos que nos dan la vida.

El salir con l@s amig@s a tomarnos el desayuno sin tener miedo a contagiarnos, quedar para ir al cine o al teatro. Tantas y tantas cosas que nos faltan cada día y ya ha pasado ¡un año!

Pero tenemos muy buenas noticias, la vacuna ya se está poniendo y dentro de poco, tod@s estaremos inmunizad@s, comenzando a tener una vida, como se dice ahora, volveremos a la “nueva normalidad”, dejaremos atrás los malos recuerdos para comenzar el nuevo camino del encuentro, los abrazos, las caricias, los paseos sin la odiosa mascarilla, que siempre o casi siempre se nos olvida.

Y ahora, mientras llegan nuestros más grandes deseos, cuando tengamos ganas de escuchar a los nuestros, no esperemos a que nos llamen, démosle la sorpresa de llamarl@s con mucha alegría, contémosles cosas agradables y sin quejas, nada de que nos duele tal o cual cosa, que duelen un poquillo, pero no se nos va a quitar el dolor comentándolo. Preguntémosles cómo les va. A nuestra edad, el tiempo se mide de otra forma, y los nuestros tienen mil cosas que hacer, así éramos nosotr@s a sus edades, siempre corriendo de un lado



para otro sin tiempo para nada: la casa, los niños, los colegios, los deberes, el trabajo, etc...

No carguemos con la mochila de nuestros problemas y malos recuerdos, eso nos hace tener un peso sobre nuestras espaldas insoportable. Cojamos la maleta de las cuatro ruedas y pongamos en ella todos y cada uno de los más queridos y amados recuerdos disfrutándolos como si los volviéramos a vivir, sintiendo hasta las caricias que en ellos tuvimos, junto con el no olvidado olor a aquel grandioso ramo de flores que nos regalaron causándonos una inmensa alegría, porque hubo momentos muy buenos.

Me despido de ti con un profundo agradecimiento, deseándote todo lo mejor. ¡Mucho ánimo y adelante campeón@s de la edad de oro!

Paqui Pérez

~ Pinceladas ~



Por Ana Sola Loja

El silencio sonoro

Sí, me angustia sobre manera, cuando por la tarde, asomada a mi terraza, me paso el tiempo contemplando, palpando y viviendo la desolación reinante precisamente en este que es uno de los más bulliciosos barrios de Málaga:

El Cruce del Puente de Armiñán, Cruz del Molinillo, Huerto de los Claveles y Avd. de la Rosaleda, que habitualmente está saturado de un tráfico incesante y ruidoso.

Y compruebo angustiada que el silencio “**suen**a”.

Me tapo los oídos para no escucharlo, pues me sobrecoge, pero ya no hay vuelta atrás, pues ha calado hasta el fondo de mi alma. Es un sonido hueco con un interminable eco que oprime todo mi ser.

Me produce una inmensa tristeza, angustia, desencanto, impotencia, y yo diría que hasta me duele el corazón, si eso fuera posible. Y no es un sueño, no, ni es una dolorosa pesadilla, es una palpable realidad.



Miro al cielo, cuyas escasas nubes, remedando lo que ocurre abajo, también se mueven con pausa y casi ni cambian sus variantes formas que las hacen parecer con frecuencia vivas y hasta a veces juguetonas.

Parece que la tierra “se ha parado”. Esa es mi sensación. Y me hago miles de preguntas a las que no encuentro respuesta. Cada uno, desde el más cercano hasta el taxista que un día me trajo a la casa, te da, como si ellos tuvieran la certeza del porqué, una respuesta a esta excepcional situación.

Casi todos coinciden en que es una “silenciosa batalla” entre los países más poderosos de la tierra, económicamente hablando. Otros dicen que son experimentos en laboratorios “secretos”, y que se les ha “ido de las manos”, pues es increíble que esté involucrado en profundidad todo el planeta.

Cuando por un momento estoy distraída, luego me es muy doloroso volver a la realidad. Pero el profundo silencio permanece ajeno a cuanto pensemos de él, y actúa con autonomía propia, actúa libremente.

Un entrañable, competente, espiritual y gran amigo, me acaba de decir: No te hagas tantas preguntas.

Y ha sido como una sacudida de sabiduría que me ha cimbreado todo mi ser: Realmente lleva toda la razón. El mundo no lo dirijo yo, y mi desarmonía, aunque yo sólo sea un habitante del planeta, no va a colaborar favorablemente.

El famoso y maravilloso escritor E. Tolle, aconseja ante todas las situaciones muy sabiamente: **ACEPTACIÓN**.

No resignarse ni aguantarse, no, **ACEPTAR** en el silencio interior y conservando siempre nuestra armonía.

Ana Sola Loja



¿Quién cuida a nuestros mayores?

El ser humano, salvo excepciones, se cuida a sí mismo por instinto mientras está en las condiciones idóneas para hacerlo; cuando somos niños se ocupan de esa tarea nuestros padres y ahora desde que empezó la crisis, los abuelos la comparten.

Pero ¿Quién cuida a los mayores, a los abuelos? De un tiempo a acá lo están haciendo personas de otros países, en su gran mayoría sudamericanos.

La vida está tan difícil, que estos cuidadores, alivian a los familiares que por distintos motivos les es imposible hacerlo. Yo valoro su labor, pues también fomentan el calor humano del que tan necesitados estamos todos. Conozco en mi entorno a muchos de ellos, mujeres y hombres, y en general, por su idiosincrasia, son muy educados y respetuosos tratando de manera especial a quienes por sus años o su estado de salud, necesitan atención, cuidados, compañía y cariño. A veces les hablan de "tú", cosa que nos choca, pero es sólo cuestión de forma sin otra repercusión.

Es muy importante que hablemos el mismo idioma, aunque cada país disfruta de una riqueza de modismos, fonética y giros especiales que a todos nos enriquece. Yo tuve la suerte de vivir varios años en Venezuela por mi trabajo, y aprendí a respetar, comprender, amar y convivir con personas de otras costumbres dignas de conocerse.

Los mayores merecen lo mejor, pues ellos no escatimaron sacrificios cuando soportaron circunstancias tan adversas, que sólo derrochando amor como ellos hicieron, las pudieron superar.

En la actualidad son incontables las familias con personas mayores que reciben amorosos y eficientes cuidados de estos seres del sur que son dignos de ser tenidos en cuenta por sus muchas e innumerables condiciones humanas.

Son sumamente educados, tiernos y cariñosos con nuestros abuelos. Yo lo puedo acreditar por cómo han tratado a mi hermana que los ha necesitado. Hemos conocido de varios países, pero últimamente tratamos muy de cerca con paraguayos.



Son dignos de conocerse, están bien preparados, su trato es único porque saben no pasarse de la raya por mucha confianza que tengan.

Entre un número elevado de ellos con los que por distintos motivos tengo un trato más cercano destacaría a Zedy, un joven sumamente educado, preparado para realizar toda clase de labores y todas ellas de forma eficiente. Es cariñoso, atento, educado, yo diría que exquisito, pues sabe ser complaciente, cariñoso, pero jamás se pasa de los límites de la educación.

Yo aseguro que en los años de vida que tengo, 90, es la persona con la que más bien me he sentido con su trato y eficiencia.

Para las plantas tiene un don, porque las trata con cariño y conoce sus necesidades y mejores condiciones de vida. Parece que se hablan.

Ha congeniado con toda la familia, a todos nos atiende en nuestros cuidados. Su mujer es cariñosa, competente y dulce como todos ellos. Sonia.

Detesto a las personas que por ser ciudadanos de otro país, no los miran con el mismo cariño y respeto que a los españoles.

Recordemos que somos ciudadanos del mundo y creados por el mismo Dios y por lo tanto, hermanos.

Ana Sola Loja

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

Lo de siempre no debería cambiar nunca

La mujer esperaba su turno en el ambulatorio del barrio. Pronto sería examinada por el Otorrino, que hurgaría en el enmarañado habitáculo de su oído en el que aún persistía el eco de los primeros sonidos que oyó de pequeña. Las historias que su madre le contaba antes de dormir se agitaban en el conducto auditivo junto a las primeras coplas populares de su pueblo, el sonido repetitivo de la tabla de multiplicar en su escuela, la sierra de la carpintería, el pifano del afilador avisando de su presencia, la charanga de los días de feria, el anuncio del tapicero, el pido intenso de la máquina del tren, las canciones de la radio del programa de discos dedicados.

Fueron estos sonidos los que sellaron su cambio de la infancia a la mocedad; cuando oyó por primera vez las palabras de amor que le dijo un novio en aquel verano ya olvidado. Es muy probable que el cerebro sea capaz de guardar la resonancia de todo aquello que nos ha hecho feliz, el del aire en los chopos en primavera, la lluvia golpeando los cristales del dormitorio en noches de vela, el del estruendo lejano que vaticina la tormenta.

Es todo lo que va de ayer a hoy. Una época en la que tu padre era tu padre y no tu amiguite, los profesores aún eran maestros y el caldo de la abuela lo hacía la abuela. Los bancos, Dios mío, tenían mostradores de caoba, ser cultos no era un deshonor. No expresábamos nuestros sentimientos a voces por la calle, no se habían inventado tantas alternativas de pareja ni el amor por internet. Los escritores

escribían para la gloria y no para el premio Ciudad de Alcorcón. Mandábamos y recibíamos cartas y a los poetas se les dedicaban bustos, nunca un nuevo tramo de circunvalación. Uno podía fumar sin ser asimilado a un delincuente y en los restaurantes no faltaban los riñones al Jerez. Y es que no debería cambiar nunca lo de siempre.



Sin embargo esta mujer de 67 años llevaba una temporada sintiendo una molestia imprecisa y un insufrible run-runeo en los oídos, hasta que se despertó una madrugada y constató que su sordera era total. El doctor la tranquilizó al decirle que aquello no parecía grave, de manera que le aplicó en ambos oídos un chorro de agua tibia y vaselina que de inmediato descargaron una plasta negruzca irrecognocible. “Esta sustancia no la había visto nunca, no se trata de cerumen”.

Tras un análisis bajo el microscopio, tranquilizó a la mujer al determinar que aquella materia se componía de toda la inmundicia que almacenaba tras años oyendo estupideces, promesas incumplidas, palabras soeces, malas noticias y toda la mugre mediática que a diario emiten las televisiones.

Una vez eliminado el atasco auditivo, la mujer volvió a sonreír cuando le llegaron las notas de las cuatro estaciones de Vivaldi, la brisa del mar, el “te quiero abuela” de sus nietos e incluso el excitante gemido de su cónyuge en noches de pasión imbatibles.

Nono Villalta

La costumbre de leer

Cuanto menos se lee, más daño hace lo que se lee. (Miguel de Unamuno)

La decisión de leer un libro no es justamente una manera de huir de lo real, sino, probablemente, el camino más directo para interpretar todo eso que tienes delante. Los libros tienen una exacta función orgánica: filtrar y corregir. Es más sencillo luchar contra la idiotez que nos rodea desde el antídoto que dispensa una buena novela, un poema vibrante, un ensayo certero, un texto teatral afilado. No es que la lectura te haga más culto, pero sí te dispone a estar más avisado, más preparado, un poco más vivo. A un truhán lo puede hacer presentable, incluso lo potabiliza. A un idiota lo delata, porque inmediatamente te das cuenta que cuando lee es como el que hace cortas navegadas en un embalse con gorra de patrón de yate.



Con la lectura de un buen libro de manera asidua, se está mejor preparado para la suciedad que a diario cae como un tromba sobre el cuerpo limpio. También se descubre con más facilidad a la gente estúpida. Algunos sujetos, como las buenas novelas, llevan por dentro una historia además de la que cuentan. Esa suele ser su verdad.

El acto de leer (sabiendo lo que lees, y aciertas escogiendo las lecturas) te prepara sin esfuerzo para obtener todo el jugo de algunas maldades. Como a aquel señor que presumía de leer a Cernuda a la vez que servía de utillero moral para la invasión de Irak. Tengo mis dudas de que entendiera de qué va lo de Cernuda. Y lo que parece más delicado: apostar mi corbata más bonita a que si el poeta supiese de su

existencia lo despreciaría. Yo he sentido un poco de vergüenza de este personaje público sin pisparse de que los símbolos tienen más que ver con las vísceras que con la inteligencia. Ya lo dijo César Vallejo: “¡Cuidate, España, de tu propia España!”.

Lo bueno de los libros, lo mejor de leer, es que inmunizan contra ese relente de reglas impuestas que se clavan en los cerebros más frágiles, que convierten el pensar y dudar en un pecado. Hay personas de una gran perspicacia a los que se les nota la carencia de no haberse acercado a un libro en su vida. Leer también permite vivir a ras de la existencia, pero con un buen bagaje de libertad que no podrá nunca serle confiscado. Es el único tesoro por el que merece

arriesgar la sensatez. El enemigo está siempre en guardia. Ese virus de la ignorancia y el fanatismo. De los charlatanes de feria a tiempo completo. Un caldo en el que chapotean tantos de los que dan a la actualidad su feo color de actualidad. Aquellos que están en las televisiones y en los juzgados para todo. Y como bien dicen algunos: “Para esos no estoy yo”.

Nunca hasta ahora la gente había presumido de no haberse leído un puñetero libro en su vida, los analfabetos de hoy son los peores, porque en la mayoría de los casos han tenido acceso a la educación y ahora solo quieren ver en la televisión chismes con los más sucios trapos de portera, prefieren lo superficial frívolo, elemental, primario, algo fácil de entender y digerir. Así nos va.

Nono Villalta

 ~ *La Marmita de Lola* ~

 Por Lola Narváez



Alameda



Foto: © José L. Hidalgo Salguero/Turismo Costa del Sol/<https://www.visitacostadelsol.com>

Está situada en el extremo norte de la provincia de Málaga, en una encrucijada que circunda las provincias de Córdoba y Sevilla, a 430 m de altitud.

El origen romano de este municipio se apoya en la aparición en pleno casco urbano de unas **termas** con una cronología del siglo I-II antes de Cristo. Sus restos pueden verse en el mismo centro de la Villa.

Su trazado urbano es de estructura lineal. Muchas de sus casas responden al concepto de la **arquitectura popular andaluza**. En su plaza principal hay una bella fuente del siglo XVIII. Destaca la parroquia de la **Inmaculada Concepción** y el **Edificio de la Vicaria** construidos en el siglo XVIII.

Durante del siglo XIX, Alameda adquiere una gran importancia dada su abundancia de agua y su situación de cruce de caminos y punto clave de los que unían a Sevilla, Granada, Córdoba y Málaga.

El pueblo tenía en aquel entonces varias posadas para atender a los viajeros y era también un centro de atracción para contrabandistas y bandoleros.

En una de estas posadas, llamada de San Antonio, murió el 23 de septiembre de 1833 José María “**El Tempranillo**”, famoso bandolero. La leyenda cuenta que fue herido de muerte en el cortijo de Buenavista el día anterior por otro José María, apodado “El Barberillo”, que había sido su lugarteniente. Está enterrado en el patio de la parroquia de la Purísima Concepción.

En su **gastronomía** encontramos el arroz con conejo o liebre, porra con tropezones, migas, sopaipas y dulces como: pestillos, roscos, mostachones, magdalenas y mantecados artesanales.

Sus fiestas: La Candelaria el día 2 de febrero. En San Isidro Labrador, patrón de la Villa, se celebran fiestas durante tres días sobre mediados de mayo. En estas fiestas todos los vecinos se trasladan al campo montados en sus engalanadas carrozas, que son destruidas más tarde y se procede a preparar un almuerzo en el campo. Su feria la celebran a mediados de agosto con numerosos actos culturales.

Lola Narváez



BACALAO A LA Crema



Ingredientes:

Bacalao desalado en tiras, o bacalao fresco, o lomos de bacalao congelado (dejar descongelar, con papel de cocina quitar el exceso de agua)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 250 ml de agua con una pastilla de caldo de pescado
- Pimienta y nuez moscada
- Unas 15 almendras sin piel
- Media copa de jerez y media de coñac
- 200 de nata para cocinar

Elaboración:

Enharinar el bacalao y freír ligeramente.

En una olla poner un poco de aceite de oliva y rehogar los ajos y cebolla picados. Cuando esté, agregar la harina y sofreír un poco, poner el agua con la pastilla de caldo, hacer un poco y agregar el jerez y el coñac, la pimienta, nuez moscada, las almendras y un poco de sal. Dejar hacer unos minutos para que el alcohol evapore y añadir la nata. Dejar hervir a fuego lento unos 8 minutos, apartar y pasar la salsa. Poner al fuego y agregar el bacalao que dejaremos cocer a fuego lento unos 4 minutos.

Lola Narváez

Engañamaridos

Dulce típico de Valverde del Camino. Huelva.



Ingredientes:

- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 265 gr de harina
- 1 cucharadita de semillas de anís
- 2 tiras de piel de limón
- Aceite de girasol para freírlas
- Azúcar y 1 cucharada de canela molida

Elaboración:

Freír el aceite de oliva con las semillas de anís y la piel de limón, sin que la piel de limón se quemé. Apartar y dejar enfriar. En una fuente poner el vino, el aceite colado y un poco de harina, ir mezclando y agregando el resto de harina, amasar. Hacer bolitas toda la masa (según queráis que salgan de grandes) y con un rodillo ir estirándolas que queden muy finitas y en forma de lengua. Freír y apartar en un plato con papel de cocina para que escurran el aceite sobrante. Rebozar en caliente con el azúcar y la canela que la tendremos mezclada en una fuente.

Lola Narváez

~ De todo un poco ~



Por Paqui González

Calle Paseo de Reding

Nadie dijo que la vida sería fácil, solo prometieron que valdría la pena vivirla.
(Wilson Paternina Cordero)

Muchos malagueños desconocen el por qué de ese nombre, al bonito paseo junto a la plaza de toros de La Malagueta.

Teodoro Reding, que así se llamaba nuestro personaje, fue muy importante en la historia de nuestra ciudad y un gran héroe de nuestro país. Nació en Suiza en el año 1755 y ya a los 14 años se distinguió en las campañas de Menorca, Los Pirineos y Portugal. Tuvo una brillante trayectoria en el regimiento Suizo de Reding nº 3, unidad del Ejército Español.

Fue nombrado Mariscal de Campo en Irún siendo ya Coronel, y fue destinado a Málaga con su unidad en 1802 ganándose el reconocimiento y cariño del pueblo malagueño por su actuación ante la epidemia de fiebre amarilla, arriesgando su propia vida al procurar que nada faltase a los enfermos visitándolos casa por casa, haciendo un cordón sanitario con su regimiento, aunque muchos de ellos fallecieron por salvar a la población, siendo un trabajador eficaz, prudente y enérgico cuando hizo falta.

Con él no faltó la asistencia a nadie fuese quien fuese, desempeñando una gran labor social. Se preocupó que el río Guadalmedina fuese desarenado por su peligro para la ciudad de desbordamiento, estableció un hospicio para que muchos jóvenes recibieran alimentación, educación y aprendizaje de un oficio, e implicó a la ciudad en actividades de caridad.

Fue nombrado Gobernador Militar por el rey Carlos IV y corregidor Político de Málaga, en la Guerra de la Independencia, él encabezó la junta de Málaga, obteniendo la victoria en campo abierto sobre las tropas de Napoleón, seguido por miles de voluntarios malagueños. Málaga lo recibió con honores y le regaló: un sable, un

bastón y un caballo blanco. La corona de laurel se negó a ceñírsela y se la regaló a la Virgen de los Reyes.

En la batalla de Valls sufrió heridas de sable en la cabeza y los hombros, pero no murió de ellas, sino de una infección un mes después el 23 de Abril de 1809 intentando ayudar a los enfermos en su propagación del tifus en Tarragona, donde descansan sus restos.



Málaga le recuerda cada mes de Mayo y desde 2008, celebra un homenaje en su memoria y la de todos los hombres y mujeres que como él sacrificaron sus vidas por nuestros derechos y libertades, sin recibir nada a cambio a muchos kilómetros de sus familias.

Nuestra ciudad hace justicia a este héroe que dejó una profunda huella en Málaga, con un monumento a su memoria y desde el pasado año 2020 su figura luce en nuestra ciudad.

Paqui González

Un buen Policía

Un verdadero amigo, es quien te toma de la mano y te toca el corazón.
(Gabriel García Márquez)

Hoy voy a contar una historia real sobre un andaluz valiente, nacido en El Puerto de Santa María (Cádiz) y malagueño de adopción.

Ha sido galardonado con la más alta distinción que hoy se da a un miembro del cuerpo de Policía Nacional de España, habiendo estado en primera línea, cuando en el País Vaco había que dar gracias a Dios cada día por seguir con vida.

Su nombre es José Páez (Pepe) como todos le conocemos, él nos cuenta que entró en el cuerpo por casualidad, como una salida, ya que no tenía vocación y si muchas necesidades. Con 13 años ya trabajaba en el corcho en su ciudad natal, y más tarde en una fábrica de vidrio donde aprendió el oficio de soplador, pero el sueldo no daba para mucho y a veces ni cobraba. Entonces Pepe ya tenía 25 años, esposa y dos hijos, por lo que decidió presentarse a la prueba de ingreso a la Policía Nacional y es elegido de entre 500 aspirantes. Cuenta, que en su casa y para toda la familia fue una tragedia, pero él no se lo pensó y como un valiente se marchó a Badajoz para formarse. En 1980 hizo las prácticas en Zaragoza y fue destinado a San Sebastián. Allí fue escolta de un conocido político con el que le unió una gran amistad. Nuestro amigo venía cada 15 días a Málaga a ver a su familia y pidió plaza en nuestra tierra.

Así es como Pepe en el año 2000 es destinado a la comisaría de El Palo ganándose la confianza del barrio por su bondad y exquisita educación. Estando ya en Málaga le conceden la Cruz de la Orden del Mérito Policial con Distintivo Blanco y en el año 2015, fue condecorado con la Cruz del Mérito Policial con distintivo

Rojo, máxima condecoración para un agente, aunque siempre dijo que todo se lo debía a sus compañeros

Unos años más tarde es destinado a la comisaría Provincial, en la brigada de homicidios. Allí es conocido por su manera de interrogar, siempre con respeto y buena mano. Allí estuvo hasta su jubilación.

Hoy nuestro amigo Pepe, no descansa, pertenece al colectivo Biznaga Azul, donde realiza una gran labor social, y también pertenece al grupo de radio La Voz de los Mayores donde lleva con éxito sus entrevistas a personajes con su crónica negra y es querido por todos los compañeros de la radio.

Paqui González



~ *La Brújula* ~



Por Mercedes Sophía Ramos

Javier Laserna

INVESTIGADOR DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Javier Laserna, investigador constante y atrevido ha revolucionado el mundo de la inventiva diseñando una máquina capaz de simular el clima y temperatura de Marte.

Esta cámara marciana que simula la atmósfera de Marte la han bautizado con el nombre de “**LASERLAB**”.

El planeta rojo está ahora mucho más cerca de ser visitado gracias a este extraordinario avance.

La Universidad de Málaga se ha convertido en pionera indiscutible del genuino descubrimiento, según sus inventores, se realizarán diferentes pruebas hasta alcanzar las óptimas condiciones que permitirán ajustar meticulosamente todo el proceso.

El grupo de investigadores del laboratorio de Teatinos capitaneado por Laserna están profundamente satisfechos no solo por el éxito obtenido sino por el interés que la **NASA** ha mostrado en este proyecto.

Todos los renombrados investigadores del mundo han quedado fascinados por este gran avance, nadie esperaba que la ciudad de Málaga se convertiría en la sede de uno de los más codiciados inventos de este siglo. Su magnánima importancia conecta con la re-generación del indisoluble deseo de obtener vida en Marte en todas sus posibilidades.

La robótica en sus interminables trabajos científicos ha conseguido enormes logros y se espera que esa revolución ocupe una parte fundamental en nuestras vidas.

Aún todo está por llegar, aunque esas colaboraciones son notablemente indispensables para los avances definitivos en un futuro no demasiado lejano. Laserna y su equipo han puesto de manifiesto y contundencia sus conocimientos y su buena praxis para conseguir desde el laboratorio láser de la **UMA** estos pasos agigantados y efectivos en pos de la ciencia y la investigación. ¡¡¡**ENHORABUENA!!!**

Mercedes Sophía Ramos



Influyentes

... en castellano

Como todos sabemos, la palabra influencia en sí misma lo dice todo, su significado determina entre otras muchas cosas, dominio y poder, esos son elementos claves para absorber y dirigir deliberadamente el criterio y opiniones de los demás.

Hoy es muy común que nos encontremos en las redes multitud de personas que se dedican exclusivamente a idealizar dentro de sus parcelas, a una inmensa muchedumbre que les siguen desenfrenadamente. Su objetivo máximo es convencer con sus artimañas a un gran número de mujeres y hombres para engordar sus expectativas, esas no son otras que conseguir el mayor provecho, y eso se traduce directamente en obtener mucho dinero.

Lo llamativo de esta cuestión es que tales ejércitos de seguidores no son ni mucho menos unos mentecatos sin personalidad, lo más insólito es que todo ello está determinado por un fenómeno social que es conducido expresamente por un núcleo comercial perfectamente organizado.

Hace algunos meses publiqué en esta misma Revista un artículo que titulé “Informaciones y Vídeos” en él creo explicar detalladamente todos los entresijos que suponen el uso frenético de las redes y el intercambio de información contradictoria, cuya raíz confunde estrepitosamente el sentido común de las personas.

Bien es verdad, que no todas las/os influyentes son perjudiciales o negativos, existen bastantes que recomiendan una serie de tutoriales, ideas o estilos muy interesantes que ayudan y benefician a muchos colectivos. Lo menos atrayente de estos supuestos “acreditados” o en ocasiones *marionetas*, es cuando se entrometen en asuntos tan delicados como la salud, la educación e incluso se atreven a dar lecciones de



armas de seducción etc.... como si el amor tuviera que ser inducido o instruido, son entonces en esas arbitrariedades donde se empieza a cruzar el límite descontroladamente.

Por otro lado, la repercusión comercial impuesta por múltiples acreedores que publicitan y lanzan constantemente sus marcas a través de estas emergentes figuras tienen vía libre y nada de ética, a veces, han sido capaces de establecer una cierta hegemonía poniendo en duda o difamando cuestiones básicas y comprobadas por estamentos altamente cualificados.

La cuestión no es otra que los llamados en español *influyentes* son usados y usan alternativamente la capacidad natural de las personas para elegir todo aquello que su imaginario y deseo buenamente le plazca.

Mercedes Sophia Ramos

~ De esto y aquello ~



Por Leonor Morales

Almirez y fuego lento

*“Mi amante pidió mi mano / y yo no se la negué. / Como estaba en la cocina...
/ Le di la del almirez!”*



Mi abuela era la reina de nuestra cocina. Manejaba con maestría unos fogones de carbón con unas simples tenazas y un soplillo redondo, de esparto, con mango de madera. Controlaba las ascuas manteniendo la temperatura que cada guiso requería, avivándolas con el soplillo si había que freír, o dejándolas mortecinas cuando la cocción de los alimentos requería fuego lento. ¡Todo un arte, imposible de adquirir en ningún manual de restauración! (Como se llama ahora al arte de cocinar. A veces se tiene la duda de si se refieren a la cocina o a muebles, cuadros, calzado...)

Pues bien, mi abuela con sus tenazas y su soplillo hacía maravillas. Había un tercer elemento imprescindible en sus dominios: Un almirez de cobre. Por modestos que fueran los platos elaborados (y en la posguerra lo eran por necesidad) mi abuela les preparaba en su almirez, el molido correspondiente, convirtiendo unas simples patatas cocidas en un apetitoso manjar. Ajos, perejil, cominos, pimienta en

grano... “Hay que echarla a los guisos recién molida para que no pierda su esencia” A veces también trituraba pan frito, y para platos muy especiales, almendras. Pocas veces porque eran caras. No admitía en su cocina los sobrecitos de colorante amarillo. “Azafrán o nada.” Decía que, aunque el azafrán tampoco fuera barato, se necesitaba tan poquito para sazonar un arroz, que no arruinaba a nadie el emplearlo.

Me gustaba estar en la cocina con mi abuela y ayudar en lo que podía. Una mañana, mientras preparaba un molido machacando los ingredientes con la “mano” del almirez, cantó con música de jota, y llevando el ritmo con el sonido cantarín de la molienda, la letrilla que encabeza este escrito. No tenía mucha voz, pero entonaba muy bien y, sobre todo, lo hacía con mucho salero. El sonido del almirez es vivo y alegre; nada que ver con el eco sordo de los morteros de madera o mármol. A mí me encantó el cante y no paré hasta aprenderlo. Cada vez que oía el repiqueteo del almirez, aparecía yo en la cocina y... ¡no había más remedio que repetir el ritual de la jotica!

Mi abuela mimaba su almirez que lucía siempre reluciente sobre una estantería. Había que fregarlo muy bien, y sobre todo dejarlo bien seco, porque si no, el cobre, criaba cardenillo, que era venenoso. (Eso decía)

Tenía fama de buena cocinera. Cuando alguna vecina le preguntaba: “Señora Manuela, ¿Cuál es su secreto para que todo le quede tan rico?” Ella siempre contestaba: “Nada, hija, almirez y fuego lento.”

¡Cómo recuerdo la sencilla sabiduría de mi entrañable abuela Manuela!

Leonor Morales



Entre paréntesis

A veces nos encontramos en nuestras lecturas un paréntesis en medio de un párrafo o de una frase larga. Se pretende, generalmente, aclarar algún aspecto secundario del asunto que se está tratando. Al terminarlo volvemos sin dificultad al punto de partida, para retomar el tema principal donde lo habíamos dejado. Si son demasiado largos pueden crear confusión en el lector, al apartarlo excesivamente de la línea argumental.

En esta vida cada uno de nosotros va formando su propia historia, interrumpida, a veces, por algún paréntesis más o menos largo: Una enfermedad, una interrupción en nuestro trabajo, la espera de un acontecimiento trascendental para nuestra trayectoria... Cuando la situación de espera termina retomamos de nuevo el rumbo y... ¡Adelante con nuestra andadura hacia la eternidad!

Ahora, en los tiempos que corren ¿no tenéis la sensación de estar viviendo en medio de un gigantesco paréntesis? La “Nueva normalidad” que pretende llenar nuestra vida dándole el aspecto de “normal” no satisface a nadie y todos esperamos con ansiedad la vieja: la de la libre circulación, la de poder ir a bares, espectáculos, comercios y parques sin miedo a las multitudes... Pero sobre todo el calor humano de los abrazos de nuestros seres queridos, tan necesarios como el respirar. Cada cual lo lleva como puede y hay muchas personas que se han reinventado e incluso han encontrado actividades muy gratificantes en las que ni se les había ocurrido pensar. Siempre hay algo bueno en los paréntesis. No obstante todos pensamos en salir de éste cuanto antes y retomar nuestra antigua existencia. ¿La retomaremos? Para muchos, sobre todo los más viejos (¡cuántos se nos han ido!) ya no será lo mismo.

La Vida no entiende de paréntesis y sigue cumpliendo con su misión de cambiar nuestra existencia llevándonos del nacimiento a la muerte; pasando – con suerte – por la niñez, la pubertad, la juventud, la madurez y la vejez. Se madura y se envejece. Con el en-

vejecimiento se van perdiendo facultades y dos años es mucho tiempo para quienes ya tenemos más de los ochenta. No seremos los mismos. No llevaremos el mismo ritmo a la salida del que llevábamos a la entrada. También en los niños será diferente, pero para mejor. Y habrá, seguro, muchas personas más a quienes las circunstancias las colocará, para bien o para mal, en algo distinto a lo que vivían antes de que apareciera esta situación.

Yo no seré la misma; noto como si dentro de este paréntesis perdiera con más rapidez que antes, parte de mis facultades. Pero, bueno, también sé que por mucho bajón que haya dado, por muchas actividades que se me nieguen, hay una en la que seguiré siendo una campeona olímpica: En la de repartir a mis seres queridos, toneladas de besos, caricias, abrazos, achuchones varios bien apretaditos... Y después ¡Lo que Dios quiera!

Leonor Morales



~ *Contracostumbre* ~

Por Isabel Pavón

Luto, alivio de luto, medio luto

Esta claro que la costumbre de usar luto fue diseñada con ensañamiento hacia las mujeres. Era de absoluta obligación que toda su carne estuviese cubierta de negro, incluido el rostro por un opaco velo. Daba penita verlas. Lo considero un maltrato más, ya que a los hombres apenas se les exigía una banda negra en el brazo, un botón en la solapa o una simple corbata negra durante algún tiempo.

Las mujeres estaban obligadas a cumplirlo rigurosamente cada vez que moría algún miembro de la familia, y las familias eran mucho más largas que las actuales.



Foto: © Andrés Horrillo

La regla durante las primeras semanas era no salir de casa bajo ningún pretexto, y a ninguna se le ocurría infringirla. Ver televisión, en caso de que la hubiera, o escuchar la radio, estaba prohibido. No podían esbozar sonrisa alguna. Se les permitía hablar, pero en voz baja. Alguien cercano hacía el favor de hacer la compra mínima sin lujos. La pena había que demostrarla.

Fuera verano o invierno, era obligatorio el mencionado velo que cubría por completo la cabeza, las medias tupidas, los zapatos cerrados y sin tacón, las enaguas, el vestido de manga larga.

No recuerdo ahora cuánto tiempo correspondía por cada familiar, pero sí sé que para los padres era uno, para los hermanos otro, para los hijos, para los abuelos, para los suegros, y así hasta el infinito y más allá. Cumplido este, comenzaba el alivio de luto. El velo desaparecía, las medias no tenían que ser tan opacas. Pasado de nuevo el tiempo, llegaba por fin el me-

dio luto. En el vestido podían aparecer adornos con colores discretos, más bien oscuros, grises, marrones. Más adelante se permitían unas motitas de color blanco.

Para una mujer, saltarse alguno de estos pasos hacía que fuera mirada como delincuente. La juzgaba todo el mundo. No faltaba la vecina que contaba los meses o los años del fallecimiento mucho mejor que la interesada, llevaba la cuenta de si se cumplía o no a rajatabla. Por eso, para que la enlutada no estuviese en boca de la gente, era preferible pasarse de tiempo que quedarse corta.

Por todas estas normas, mi abuela María fue vestida de luto desde su nacimiento. Dos lacitos negros adornaban sus muñecas por el fallecimiento de algún familiar cuyo parentesco no recuerdo. Al ser la más pequeña de un numeroso grupo de hermanos, a todos vio morir. Se le impidió de por vida vestir los colores con los que me habría gustado verla. Cuando al final de sus días se quedó ciega, la ropa ya no suponía para ella ningún problema, pero en su memoria permanecía esa pena.

Con el paso del tiempo parece que hemos aprendido que el dolor y la pérdida de un ser querido se lleva dentro, que no hay que andar demostrándolo, que quienes nos aman lo comprenden, nos apoyan y que la pena verdadera no está contenida ni representada por ningún color ni se somete a normas.

Resiliencia de la palmera

La resiliencia es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos. En un principio se interpretó como una condición innata luego se enfocó en los factores no solo individuales, sino también familiares y comunitarios y actualmente en los culturales. Los investigadores del siglo XXI entienden la resiliencia como un proceso comunitario y cultural, que responde a tres modelos que la explican: un modelo «compensatorio», otro de «protección» y por último uno de «desafío». También se define como un proceso de competitividad donde la persona debe adaptarse positivamente a las situaciones adversas. Wikipedia.

Para las personas que pasean a diario por este parque de Fuengirola, la palmera de la foto les es muy conocida. Su tronco es robusto y fuerte. Sin embargo, al llegar a tal altura, algo pasó que cambió su manera de crecer. Más aún, diría que estuvo mucho tiempo dando la impresión de que había muerto. Para el asombro de todos, sólo estaba cogiendo las fuerzas que necesitaba para progresar.

Si queremos, al observarla podemos fantasear con que su copa se inclina porque sostiene la inmensidad del cielo. Quizá sea eso, pero lo más probable es que haya sobrellevado el peso de una adversidad continua. Una profunda adversidad que no ha logrado acabar con ella.

Vemos que, lejos de estar mustia, es frondosa y llena de vida. Percibimos que la cuidan con esmero. No tiene ramas secas que le afeen, aún más, su singular fi-



Foto: © Ferb Bernal. Palmera en un parque de Fuengirola (Málaga).

gura. Si bien en la imagen no aparecen frutos, estoy segura de que a su debido tiempo los da en abundancia, pues un grupo de expertos jardineros la riega y mimas para que así sea.

Este árbol es un modelo para cada uno de nosotros. No todas las personas somos iguales. Cada cual tiene una trayectoria. La vida se nos tuerce por circunstancias desfavorables y esa situación se apodera de nosotros en cualquier instante sin pedirnos permiso.

Los golpes no siempre pueden esquivarse. Hay que tener mucha voluntad para remontar y superar situaciones difíciles de soportar. A esto se le denomina resiliencia y aparece como contrapartida al trauma. Ella es la fuerza que nos empuja a rebelarnos contra lo negativo; a levantarnos cuando caemos, cueste lo que cueste; a seguir adelante cuando las fuerzas no acompañan lo suficiente.

A pesar de nuestra carga, de nuestra singular hechura, la resiliencia es la que conduce nuestro barco contra viento y marea hasta el mejor puerto; la que nos da el tono de humor para ponernos el mundo por montera; la que nos ayuda a mirarlo todo de manera diferente; nos conduce hacia adelante, a crecer a pesar de los pesares y a dar flores y frutos cuando llega el momento oportuno.

Si a la resiliencia le sumamos el cariño de los que tenemos cerca, mejor que mejor. Y si le añadimos el cariño de los que tenemos lejos, vamos, vamos, esto es ya el no va más. Esto es la caraba.

~ *Lo que no te dije* ~



*Isabel Pavón
Maritina Romero*

Siglo XXI, desde Málaga al ángel malva

Le anidaban palomas líricas, ángeles malvas, rosales tenues.

(Francisco Garfias, poema A Zenobia)

Querida Zenobia:

Te fuiste al más allá dejando aquí tus pisadas. Te escribo para decirte lo que nunca me fue posible. En mi época de estudiante jamás me hablaron de ti, ni supe la importancia de tu figura en la vida de tu marido, de quien sí estudié sus obras. Con mucho esfuerzo las mujeres empezamos a ocupar nuestro lugar. Se nos reconoce, se nos ve, y lo más importante es que se recupera con fuerza tu memoria.

En un ejemplar de la revista Caracola encontré un texto de Hilde Domin. Era una carta en la que recordaba un encuentro con vosotros en Washington. Cuenta Domin que eras tú quien conducía el vehículo, que aquella tarde tomasteis té juntos en vuestra casa y al despedirse, tu esposo se dirigió a él y lo condujo hasta una mesa pequeña en la que había un florero con un manojo de rosas. Juan Ramón, solemne, le regaló una gota que se posaba sobre uno de aquellos pétalos, llena de luz a causa del sol que la alumbraba. Precioso y conmovedor gesto. Allí se vio la sensibilidad del poeta que contemplaba la hermosura.

Sin embargo, te pregunto Zenobia, a ti que moras en las alturas de mi fascinación, ¿acaso no fue cosa tuya que todo ello se conjugara de forma mágica? Aquellas rosas, la gota que centelleaba sobre uno de aquellos pétalos aterciopelados junto a la ventana, ¿acaso no fuiste tú quien eligió el lugar idóneo del salón para exhibirlas, quien eligió el grado de apertura de las flores, quien determinó la longitud de sus tallos? ¿Acaso no fuiste tú quien transformó vuestra calidad de extranjeros en un ambiente de paisanos? Entonces, ¿por qué no te menciona? ¿Por qué sólo se habla de la delicadeza de tu esposo ante la escena? Aún más, Zenobia, perdona mi irreverencia, dime si era aquella, quizá, una gota de agua que por casualidad cayó sobre la flor al hidratarla, o era una lágrima que resbaló por tu mejilla; una lágrima de sal causada por el desconuelo, la tristeza, o el ánimo encogido que un marido triste puede provocar en un carácter tan alegre como el tuyo.

Quiero confesarte que reconozco en ti el ejemplo de superación. Feminista incansable. Lectora tenaz de autores españoles y extranjeros. Escritora bilingüe. Traductora. Mujer de corazón compasivo socialmente comprometida. Maestra de niños en las aldeas más pobres. Poeta.

¡Cuántos logros, Zenobia! ¡Y cuán inoportuno fue el cáncer que no permitió que avanzaras aún más! No obstante, y dada tu gravedad, resististe hasta la entrega del Premio Nobel de Literatura a Juan Ramón.

Hoy resalto la importancia de la risa de la que a escondidas se enamoró tu esposo. Reconozco el sacrificio de permanecer tantas veces a su sombra. Siendo tú la esencia luminosa, preferías que él brillase. Es el riesgo de querer tanto. ¡Oh, Zenobia, qué grande fuiste! Me habría encantado conocerte.

Con admiración y cariño quedan aquí las palabras escritas que nunca pude decirte,



Cartas presas

II Año triunfal y Año de Gloria

Barcelona a 12 de marzo de 1938

Mi queridísimo esposo: Espero que al recibo de esta carta te encuentres bien de salud, nosotros bien a Dios gracias. Después de tanto tiempo sin noticias tuyas me llevé una alegría muy grande al ver tu letra en el sobre.

Aquí todo bien, no tienes que preocuparte por nosotros. Los nenes se acuerdan mucho de ti, se han puesto a cantar y bailar en cuanto ha llegado tu carta. Son muy buenos, Antoñito ya corretea por la casa como un torbellino, está muy grande y dice "papá" cuando ve tu foto y le tira besos. Te echo mucho de menos y estoy haciendo todo lo que puedo para que podamos reunirnos pronto. Tu hermano salió el día 5 para Santander con los avales que nos pediste y que hemos conseguido para ver si con ellos te ponen en libertad. Te lleva también un paquete con las cosas que me pediste la última vez. No dejes de escribirme con las noticias que estoy muy impaciente.

Tú cuidate mucho y no pierdas la esperanza como nosotros no la perdemos confiando en estar pronto todos juntos. Tu madre está bien y me ayuda en todo lo que puede, en cuanto a tu padre no te preocupes, se va recuperando poco a poco y hasta se levanta a ratos.

Los nenes y tus padres te mandan muchos besos y abrazos. Sin más que contarte se despide tu mujer que te quiere y no te olvida ni por un momento.

Encarna

¡Arriba España! ¡Viva Franco!

II Año triunfal ¡Viva España!

Santander, 14 de abril de 1938

Mi queridísima Encarna: Esta carta la he empezado a escribir muchas veces con la esperanza de mandarte la mejor de las noticias, pero siento decirte que por ahora no son muy buenas, parece que otros compañeros y yo iremos a juicio aunque no sé todavía cuando.

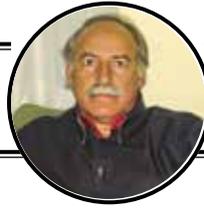
Pude hablar un poco con mi hermano cuando trajo los papeles y me contó de toda la familia. Es una alegría muy grande ver como se están criando los nenes con una madre tan buena como tú y una abuela tan generosa. Tú no estés triste que yo estoy fuerte y entero, todavía no pierdo la esperanza, no la pierdas tú. Yo también te echo muchísimo de menos mi querida esposa.

Encarna, cuando sea el momento quiero que les hables a nuestros hijos de mí, que sepan que su padre no robó ni mató a nadie, que era una buena persona pues eso creo yo haber sido y un buen padre y esposo. A mi madre dile que me acuerdo mucho de ella y que la quiero con todo mi corazón así como a mi padre y a los nenes a los que beso y abrazo, y que los quiero muchísimo. Que sigan portándose así de bien que su padre se pone muy contento. Te doy las gracias por todo lo que haces y has hecho, también por cuidar de mis padres. Besos y recuerdos para toda la familia. Te quiere con toda su alma tu esposo.

Andrés



~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

Covid-19 y Salud Mental

Llevamos un año de pandemia por el covid-19. Las consecuencias sanitarias: Mas de tres millones de muertos en todo el mundo, casi 150 millones contagiados, las patologías físicas y las secuelas aún por determinar. Las consecuencias en lo económico son evidentes y dramáticas: millones de parados, gente en la ruina, las llamadas cola del hambre. Lo mismo podíamos decir en el ámbito social: aislamiento, falta de contacto físico y social, problemas para la conciliación familiar.

Todo esto empieza a pasar factura en la Salud Mental de la población.

Según la OMS durante este año ha habido un claro aumento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Algunas encuestas reflejan que hasta un tercio de las personas adultas han experimentado algún nivel de angustia.

A nivel individual los cambios en nuestra forma de vida, en los hábitos y rutinas diarias, el miedo a enfermar, el aislamiento social, los problemas económicos, junto con el exceso, yo le llamaría " bombardeo " de información al que estamos sometidos, los "bulos ", la información equivocada o directamente errónea, nos pueden llevar a un aumentado de la incertidumbre y preocupación por el futuro, tanto personal como familiar.

Todo esto es cierto, no podemos negar que vivimos tiempos difíciles, pero precisamente por eso no podemos dejarnos llevar por el pánico o el miedo, todo lo contrario.

Como dice Carlyle: "De nada le sirve al hombre lamentarse de los tiempos en que vive. Lo único bueno que puede hacer es intentar mejorarlas"

¿Y qué podemos hacer?, pues yo te diría: toma el control de tu vida.

Primero cuidar nuestro cuerpo con una alimentación sana y equilibrada: lo tenemos fácil siguiendo la llamada dieta mediterránea.

Dormir unas 8 horas diarias con un horario para acostarnos y para levantarnos. Hacer algo de ejercicio diario y regular. Buscar momentos para nuestra intimidad personal y relajación: meditación, respiración profunda, baños de sales, lectura, música, aficciones etc.

Segundo evitar los factores que puedan aumentar la ansiedad y/o estrés: Confeccionando un horario para realizar las actividades que nos hemos propuesto, eso si priorizando las actividades y sin agobios. Una cosa detrás de otra y hasta donde lleguemos. Como se suele decir "sin prisa pero sin pausa". Seleccionar y limitar la información buscando fuentes fiables sin permitir que nos saturen. Encontrar el lado positivo de las cosas, incluso si es necesario escribirlo en una libreta o diario.

Buscar apoyo y consuelo en nuestras convicciones morales éticas o espirituales, cada uno según sus creencias.

Tercero conectar con los demás: familia, amigos, asociaciones, peñas, cofradías... para ello contamos con las redes sociales. Bien utilizadas son un medio maravilloso para vencer la soledad, el aislamiento y fomentar la llamada sociabilidad virtual.

Lo importante es ponerse en marcha sin buscar disculpas y sin dejarlo para mañana. Como dijo nuestro Picasso: "Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida".

Nicanor Sabín

CORREO ELECTRÓNICO

NO

Las tecnologías tienen sus ventajas. Sin embargo, no hay quien se resista al encanto de recibir una cuartilla encerrada en secreto en el interior de un sobre; el color de la tinta; la caligrafía identitaria del remitente; el ejercicio de la espera. Ni al comienzo cortés: *me alegraré que a la llegada de esta te encuentres bien*. La espiritual despedida: *con Dios y expresiones se despide quien mucho te quiere*. El cartero que llega y hace la entrega. Por nada del mundo me perdería el ritual que envuelve una carta escrita a mano, enviada por correo postal.

SÍ

En la era de «las pantallas» aún podemos encontrar algunos escépticos que dudan sobre la necesidad o no de utilizar el correo electrónico como medio de comunicación. Considero que este eficaz método de notificación ha venido para quedarse. Numerosas ventajas así lo avalan. La rapidez, casi instantánea, con la que llega al destinatario, admite acompañar todo tipo de archivos –video, sonido, imágenes–, puede ser enviado a muchas personas a la vez, el costo es muy bajo, no importa el lugar del mundo donde lo enviemos, solo necesitamos una conexión a Internet, lo podemos ver sin necesidad de estar en el lugar a donde fue enviado y, también, colabora a conservar el medio ambiente al evitar imprimir grandes cantidades de papel. Razones, más que suficientes, para adoptar definitivamente su uso.



SUDOKU

M^a Carmen Pérez

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | 8 | | | | 6 |
| 2 | | 3 | | 5 | | 7 | | 4 |
| | | 9 | | | | 3 | | |
| | 3 | | | | 2 | | | |
| | 2 | | 6 | | 5 | | 3 | |
| | | | 9 | | | | 4 | |
| | | 5 | | | | 4 | | |
| 3 | | 2 | | 6 | | 5 | | 7 |
| 6 | | | | 3 | | | | 2 |

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

Solución

LIBROS



Historias para aprender a QUERERTE BIEN

15 Cuentos infantiles para trabajar la Inteligencia Emocional, Volumen I.
Autores: A las letras, Aurora Soto Díaz y José Losa Pérez.
A las ilustraciones: Jesús Ortiz
Editorial: El Dodo Lector. Libro solidario

El libro está encuadernado en pasta dura. Además de las historias, trae de regalo un póster y algunas tarjetas. Aunque en el enunciado aparezca como cuentos infantiles, su lenguaje sea sencillo y entendible, son historias breves que nos ayudan a estimarnos sea cual sea nuestra edad, ya que en algunas de ellas nos veremos reflejados como en un espejo. ¿Quién no desea amarse, alcanzar lo imposible, tomar decisiones libremente, bailar?

Isabel Pavón

CINE

LA VIDA POR DELANTE

Película de Edoardo Ponti, filmada en Italia en 2010. Está interpretada, principalmente, por Sophia Loren en el papel de Madame Rosa, e Ibrahima Gueye como Momo. Madame Rosa es una judía que había pasado por el campo de concentración de Auschwitz y se había dedicado a complacer sexualmente a los hombres. Se dedica ahora a cuidar a niños de prostitutas jóvenes a los que trata de educar de la mejor manera que sabe. La trama nos introduce en un mundo en el que aparece la inmigración, recuerdos del pasado, drogas, pobreza, la mezcla del cansancio de los años con la fuerza de la niñez. Conceptos con los que hay que luchar para sobrevivir a toda costa.



Isabel Pavón



Fotografía: José Antonio Álvarez Valverde