

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales



**SOLERA**

Ayuntamiento de Málaga

PORTADA

Torre Almenara

Autor Gabriel García Lupiáñez

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

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: 2171-0201

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

En este verano pandémico y caluroso viene bien darse un buen baño purificador en nuestras aguas, da igual a la playa que acudas, las tenemos de todas clases, de arena, de piedrecitas, playas urbanas, playas en la periferia, playas de interior, playas para acudir con tu mascota e incluso playas nudistas. El ritual del baño es beneficioso para nuestra salud, para la piel, para los huesos, para la mente. Desde Solera queremos recomendaros aprovechar estas fechas para acercaros a la playa para pasear, para tomar el sol de manera moderada y ese estupendo baño en el mar, no lo dejes para otra ocasión, ve y date un baño, pero eso sí, tal y como están las cosas que el baño no sea de masas. Feliz verano.

SUMARIO

EVENTOS	Entrevista a Cruz Roja	03
COLABORADORES	El sendero	05
ENTRE LÍNEAS	El compromiso	06
	Proteo: una historia de resistencia	07
CAMINANDO VOY	Añoranzas	08
	Caminante no hay camino	09
PINCELADAS	Aceptación	10
	Alas para volar	11
MI MESA CAMILLA	Xavier Cugat	12
	Y tanto, para qué	13
LA MARMITA DE LOLA	Algarrobo	14
	Chuletas de cordero / Dorada al vapor	15
DE TODO UN POCO	El comando	16
	Alfonso Canales	17
LA BRÚJULA	¡Fuera murallas!	18
	Sororidad	19
DE ESTO Y AQUELLO	Black Lives Matter	20
	No hay camino para la paz	21
CONTRACOSTUMBRE	Dichoso mando	22
	Pepa y el jarrón	23
LO QUE NO TE DIJE	Carta a Luzmaría	24
	La ventana del pecado	25
SALUD	El ejercicio de fuerza	26
AGENDA Y MURO	Sudoku/ Si o no. Vegetarianos / Reseña de libro	27

ENTREVISTA A



Cruz Roja

Son los primeros en aparecer para prestar ayuda en cualquier catástrofe o crisis humanitaria. Los vemos a través de la televisión con sus característicos chalecos arropando a inmigrantes ateridos de frío, repartiendo alimentos, curando heridas, acogiendo: son los voluntarios de **Cruz Roja**.

Siempre están allí donde se les necesita y ahora, durante la enorme crisis que la pandemia ha provocado, han redoblado esfuerzos y recursos para poder atender a los más desfavorecidos.

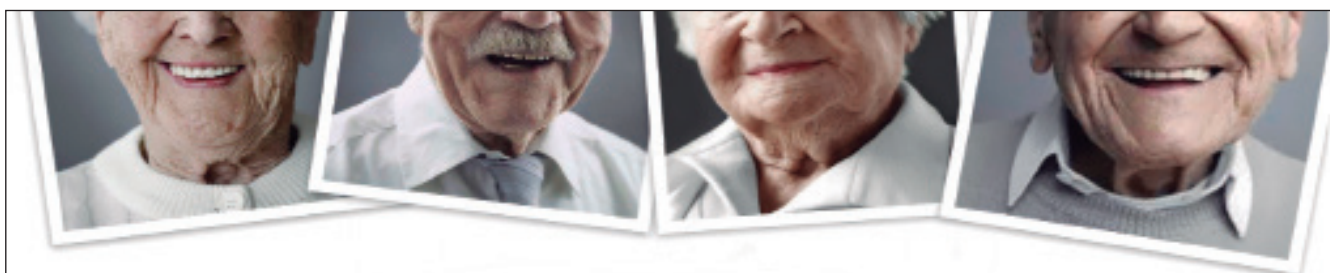
En nuestra ciudad desarrollan un gran trabajo humanitario a través de diferentes proyectos entre ellos los dirigidos a las personas mayores, un colectivo vulnerable que sabemos les preocupa especialmente.

Para que nos hablen de estos proyectos y poder conocer mejor a los hombres y mujeres que hay detrás de este gran movimiento humanitario y la gran labor social que desempeñan, nos hemos puesto en contacto con doña Verónica Jiménez y con doña Gemma Risquez, Técnicos de Intervención social de Cruz Roja, que han respondido amablemente a las preguntas que les hemos formulado en esta entrevista.

Recientemente se ha venido desarrollando un programa promovido por el Área de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga en el que habéis participado junto con otras organizaciones. ¿En qué ha consistido esta colaboración de Cruz Roja?, ¿se reanudará este programa de atención a las personas mayores que viven solas?

Sí, hemos tenido la suerte de participar en este Proyecto tan especial, en estos tiempos tan complicados y así, poder aportar nuestro granito de arena.

El papel de Cruz Roja dentro de esta cadena, ha sido el de contactar con la población de más de 80 años,



Personas Mayores y Discapacidad *La experiencia+*

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

que a priori vivía sola, detectar y valorar sus necesidades para su posterior derivación a las entidades que colaboran: Ayuntamiento, Fundación Harena y Teléfono de la Esperanza.

Estamos trabajando en la continuidad de este Proyecto, pero esta vez hemos habilitado la línea telefónica **952 217 632** para que sean las personas que se encuentran en soledad las que nos llamen. También lanzaremos una campaña publicitaria para llegar a este sector de la población que vive una soledad no deseada.

Nos gustaría conocer otros proyectos y programas que lleváis a cabo en nuestra ciudad, en especial los dirigidos a personas mayores.

Dentro del área de mayores tenemos distintos proyectos que va a ser difícil resumir en tan poco espacio. Comenzamos siendo los pioneros en acompañamientos tanto dentro como fuera del domicilio a personas mayores en situación de soledad y aislamiento y desde entonces hemos ido ampliando los servicios que ofrecemos:

- Atención a personas cuidadoras: el proyecto trata de mejorar la calidad de vida de las cuidadoras y cuidadores no profesionales.
- Atención a personas en proceso de envejecimiento: talleres y sesiones informativas para afrontar factores de riesgo relacionados con el envejecimiento en personas entre 55 y 70 años.
- Buen trato a las personas mayores: promoción del trato adecuado y protección frente al maltrato.
- Intervención con persona mayores: desde acompañamientos a domicilios, gestiones administrativas, traslados médicos, fomento del envejecimiento saludable y activo, préstamos de productos de apoyo como, por ejemplo, sillas de ruedas, ...
- Unidad de estancia diurna "Portada Alta".
- Servicios de teleasistencia.
- Transporte adaptado.
- Movilización local frente a la soledad y el aislamiento.
- Siempre acompañados.

¿Cómo se organiza un movimiento tan grande como Cruz Roja para poder atender a tantas personas y cubrir tantas necesidades?

La existencia de sedes de Cruz Roja en diversos municipios de la provincia permite que la organización desarrolle planes y proyectos de atención cerca de muchas personas en situación de riesgo. Lo mismo ocurre en Málaga capital con puntos en diferentes distritos. Esta territorialidad posibilita que Cruz Roja establezca estrategias de actuación cohesionadas, pero con un punto de cercanía para identificar necesidades. Por ejemplo, con motivo de la pandemia, Cruz Roja lanzó en marzo de 2020 su plan Cruz Roja Responde en todo el territorio nacional: en Málaga adaptamos sus bases para que personal técnico y voluntariado pudiera ofrecer cobertura de necesidades básicas, información de salud u orientación laboral a más de 64.000 personas en toda la provincia.

Para llevar a cabo todos esos proyectos solidarios se necesitan gran cantidad de recursos humanos, económicos... ¿Cómo se consigue esto?

La fuerza de Cruz Roja está, como indica uno de sus principios humanitarios, en el voluntariado. Un dato interesante es que más de 1.300 personas voluntarias se incorporaron a nuestros proyectos en este último año marcado por la pandemia. Luego está el apoyo económico de socios y socias (más de 26.000 en esta provincia) y de empresas aliadas que nos ayudan con donaciones en metálico, en especie, con la financiación de proyectos, con acciones formativas, con apoyo a la inserción laboral de personas en dificultad social... Más de 700 empresas malagueñas contribuyen a que Cruz Roja pueda extender su labor.

Por último: ¿Cómo podemos colaborar con Cruz Roja? ¿Qué requisitos son necesarios para ser voluntario?

Cualquier persona con ganas de ayudar a los demás puede ser voluntaria de Cruz Roja. Se puede escribir un correo a voluntariadomalaga@cruzroja.es indicando disponibilidad horario e intereses: proyectos de infancia, personas mayores, extrema vulnerabilidad, refugiadas, empleo, captación de fondos, medio ambiente...

En nombre de la Revista Solera os damos las gracias y felicitamos a Cruz Roja por la gran labor social y humanitaria que realizan.

~Colaboradores solera~

*Por José Olivero Palomeque*

El sendero

Camino por un sendero a través de una naturaleza que me acompaña permanentemente. El suelo sobre el que pisan mis pies está cubierto por un sedimento de hojas secas, semejando una alfombra de hermosos brocados multicolores, acogiendo mis pisadas con la suavidad esponjosa y flexible de estos desechos vegetales. De vez en cuando aflora la piel recia de una base rocosa con tonalidades grises y ocre, mezcladas de intensos verdes que armonizan su perfecta simbiosis con el entorno donde se integra este sendero.

En algunos puntos del trayecto, unos muros de piedras engastadas entre sí y envejecidas por el tiempo y por los efectos de una erosión natural, limitan las lindes del sendero. Entre sus líneas de sujeción afloran plantas silvestres de muchas especies autóctonas de esta sierra, y un espeso musgo, de verdes atornasolados, se adhiere a estas paredes, cubriéndose del frescor y la humedad que necesita para reproducirse sin dificultad. En otros trechos desaparecen los muros de piedras y, en su lugar, se asienta una espesa vegetación de zarzas, enredaderas, florecillas blancas, rojas, amarillas, violetas... y plantas aromáticas, dejando entrever, a un lado, un amplio bosque de ancestrales castaños, jóvenes robles y hermosos alcornoques, que invita a adentrarse a través de este abundante arbolado; la amplitud de sus copas verdes y redondeadas en unos casos, irregulares y caprichosas en otros, o erigiéndose al cielo como puntas de lanzas como son los jóvenes robles, todo ello configura un paisaje natural y hermoso para la contemplación. En su base, la tierra soporta grandes manchas de helechos, de una vitalidad extraordinaria, mezclados de trazos multicolores, formados por el humus que genera el propio bosque, configurando un lecho de plantas y hojarascas ricos en nutrientes. Al otro lado de la linde un espectacular vacío permite alejar la vista hasta los confines de una cordillera que se presenta en planos tridimensionales, contrastando las tonalidades verdes con las grises y

azuladas dependiendo de la lejanía y de la bruma que envuelve la atmósfera serrana que nos rodea.

En un determinado punto de mi trayecto senderista, una ribera cruza el camino, bañando con su frescura acuosa toda la vida que florece a través de su cauce. Igualmente, permite al caminante que refresque sus manos y su cara del sudor de la marcha. ¡Cómo se agradece este elemento vivificador en un ambiente como el que me acompaña en el sendero! Aparece el arroyo, río o ribera, como si fuera un espejismo.

Este espectáculo de vida vegetal y pétrea, se complementa con la sonoridad de melodías que se suceden constantemente, regaladas por la diversidad de pájaros cantores que juegan y revolotean entre las ramas y el follaje del bosque y la vegetación. Entre ellos se intercambian sus agradables notas musicales, sin ánimo de competir, sino más bien para ofrecer lo mejor de sus gargantas y de su espíritu en libertad en medio de este entorno de la sierra. Ráfagas de un viento suave, más bien de una brisa serrana, refrescan y envuelven mi cuerpo, al mismo tiempo que acompañan esta sinfonía natural creada por las aves de este paraíso, dando su melodía de fondo hasta extenderse por toda la sierra en una comunicación espontánea y oportuna.

Pues bien, en todo este contexto de vida salvaje pero respetuosa y alegre, sumido en el silencio de la contemplación y el respeto por todo lo creado, y que en este momento forma parte de mi vida, camino a través de este sendero que me lleva a cualquier parte, no importa el que sea, aunque tenga su destino, ya que lo importante no es el fin, sino el medio en el que me hallo, dando gracias a Dios por este hermoso regalo de su Creación.

José Olivero Palomeque

~Entre líneas~

*Por Martina Romero Ruiz*

El compromiso

Los que tenemos cierta edad, seguramente recordamos esas veces en las que nuestras madres nos llevaban «de visita». No sé vosotros, pero para mí era algo odioso. Tenías que ponerte tu ropa más incómoda, escamondarte las orejas y repeinarte hasta que no hubiera un pelo fuera de sitio. Antes de salir debías escuchar repetidamente sus advertencias: « No interrumpas a los mayores. Dí por favor y da las gracias;... y te comes lo que pongan aunque no te guste...Ah, y ni se te ocurra contarle a Carmen lo del otro día...»

Normalmente nos portábamos según sus reglas, aunque todavía sonrío al recordar que justo eso, lo que no querían que se contase, era lo primero en escapar de nuestros inocentes labios.

Detestaba estar allí bajo la mirada escrutadora de los amigos o parientes. Pero lo más desconcertante era escuchar a tu madre decir «qué bien te sienta esa permanente, Maruja» o « qué guapo está Carlitos »,

cuando tú veías que el crío era más bien feillo y a tu tía la permanente le sentaba como un tiro.

Aquello se llamaba «hacer cumplidos» y a mí me resultaba incomprensible.

Era otra época. Ir de visita era un entretenimiento social y servía, entre otras cosas, para corresponder, pedir favores, dar la coba o curiosear en las vidas ajenas.

Ahora hacemos visitas virtuales, cotilleamos y alabamos a través de las redes. Es otra manera de «cumplir». Y es que en el fondo todo sigue igual, el ser humano no cambia. Pero tengo que confesar que en algunas ocasiones me siento tan encorsetada como cuando era niña, diciendo sólo lo políticamente correcto, lo que el otro quiere oír. Y lo peor es que ahora nadie me obliga, lo hago por mi propia voluntad.

Martina Romero Ruiz





Librería Proteo:

UNA HISTORIA DE RESISTENCIA

En la madrugada del 7 de mayo, un vídeo casero se fue propagando por las redes casi con la misma velocidad que el incendio que mostraba. Era impresionante, muchos teníamos el corazón encogido. Las llamas asomaban por las ventanas del primer piso, se veían a través de los cristales de la planta baja y un humo denso envolvía el edificio que acoge la emblemática Librería Proteo. Recuerdo la sensación casi física de miedo y desolación que me produjo. Podía «ver» cómo los libros se deshacían hoja por hoja, desapareciendo con ellos historias inventadas o reales, poemas, obras de teatro, cuentos infantiles; los grandes clásicos, las novelas de última generación, los pensamientos encerrados en miles de ensayos, obras de consulta....

Pronto las sirenas despertaban a la ciudad y los bomberos, tras muchos esfuerzos, lograban controlar el fuego. Tal vez esa noche tuvieran como aliado a Proteo. Puede que el dios del mar escuchara sus voces y desde la Malagueta acudiera en su auxilio sobrevolando la ciudad a lomos de su hipocampo hasta llegar a la Librería y, transformándose en agua (los dioses pueden hacerlo), se derramara sobre ella, sobre los más de 100.000 libros que acogía.

Por suerte no hubo que lamentar desgracias personales y gracias al falso techo que se instaló en una reforma en 2004, pudo evitarse que las llamas afectaran a la cubierta de madera y a toda la estructura del inmueble. Las pérdidas han sido cuantiosas, más de 50.000 libros se quemaron o quedaron inservibles por el humo y el agua. “Nos quedamos con lo positivo: la estructura del edificio está bien y podremos volver a abrir”, dice Jesús Otaola, director del magnífico equipo de las Librerías Proteo Prometeo, formado por quince personas, todos ellos grandes profesionales.

En 2019 se cumplieron los 50 años de su fundación. La suya es una historia de resistencia y superación. En 1969, en las postrimerías del franquismo, nació la Librería Prometeo en un modesto local de la ciudad de Málaga con la vocación de fomentar la cultura. Era una librería infantil donde también se vendían libros prohibidos. Durante esa época se convirtió en un reducto de libertad para muchos malagueños cansados de censuras y ávidos de conocimiento.

En 1975 abre la Librería Proteo, eran los comienzos de una frágil democracia y durante este periodo sufrieron varios ataques vandálicos, incluido el lanzamiento de una botella inflamable al interior del establecimiento.

“Hay experiencia en esto de caer y levantarnos”, dice Pilar Guerrero, una de las fundadoras y presidenta de su consejo de administración.

El incendio ha tenido una gran repercusión mediática y han sido muchos los malagueños y personas de todo el país que han mostrado su solidaridad a través de mensajes y compras en su página web. También han sido muchos los escritores que se han sumado a la iniciativa #MálagaconProteo y han acudido en su ayuda, algunos firmando libros a sus puertas, como María Dueñas, Antonio Soler o Irene Vallejo. En el momento actual, Proteo ha abierto una sede provisional ubicada en la antigua Cafetería Baena.

Desde Solera deseamos que se recuperen cuanto antes de este golpe tan duro y puedan abrir de nuevo sus puertas. Los que amamos los libros y las librerías lo deseamos de todo corazón.

Maritina Romero Ruiz

~Caminando voy~

*Por Paqui Pérez*

Añoranzas



Cuando te mudas del campo a la ciudad ya no es tan fácil volver de visita. Trabajas a turnos, tienes hijos (colegios, estudios, etc.). Aunque siempre estaba en mi memoria, y ardía en deseos de volver para disfrutar de los plácidos días bajo la arboleda junto a la puerta de casa, con los niños correteando por el gran patio junto a la fuente de agua fresca de la que podía beber del gran caño de agua que caía.

Cada vez que lo pienso, mi mente se traslada, solo tengo que cerrar los ojos y es como si estuviese caminando por aquellos lugares que me han visto crecer y son tan amados por mi persona, a los que no puedo ni quiero olvidar.

Fueron los años de una niñez un poco insólita. No tenía a nadie de mi edad para jugar, todos eran mayores, pero no fue ni mucho menos una niñez aburrida. Era bastante traviesa e imaginativa, así que siempre estaba “maquinando cosas”. Mis juegos eran con mis queridos animales; salvo alguna vez que venían por unos días mis primos y unas amigas que no vivían demasiado lejos.

Éramos todos de la misma edad aproximadamente, entre ocho y diez años con una mente por descubrir diariamente, esto se nos daba a las mil maravillas, el inventarnos juegos. Uno de ellos bastante peligroso, como era el tirarnos piedras con la honda e intentar esquivarlas. Juegos que demostraban las pocas luces

que teníamos y que los mayores tampoco nos echaban mucha cuenta, estaban trabajando.

A mí la verdad, se me daba bastante bien el tirar piedras con la honda (“era como un pequeño David contra Goliath”). También nos gustaba colgarnos de los árboles sujetos por las piernas con la cabeza hacia abajo, a ver quién aguantaba más. ¡Éramos unos verdaderos “prendas”! Otras veces, cogíamos a los pavos, los poníamos de lado en el suelo, con la cabeza sobre una pequeña almohada hecha de trapos viejos, les poníamos un pequeño palito en la cabeza y los pobres no se movían, podían estar horas tumbados, lo que más me admiraba era que con solo una pequeña pajita era suficiente para tenerlos inmóviles. ¡Pobres pavos ahora que lo pienso!

Cuando ellos se iban, yo me las arreglaba muy bien para distraerme. Eran los días que montaba en mi preciosa yegua llamada Lucero, dando grandes paseos por el campo en solitario en cuanto a personas, pero muy feliz, acompañada de mi perro Minuto y mi yegua. Tenía varios columpios en distintos sitios; los iba usando según la época, podríamos decir que iba con las cuatro estaciones del año. Según los tenía cada uno era ideal para que correspondieran con el tiempo climático, el que más me gustaba era el del verano, ya que estaba hecho al lado de la gran alberca, teniendo la posibilidad de tirarme desde él, me lanzaba al agua, para seguir nadando. También me encantaba jugar a la comba, se me daba muy bien.

Tenía muñecas (mi preferida: la auténtica Mariquita Pérez, que me la regaló mi padrino) y jugaba con ella, mi sitio preferido era entre las colmenas de abejas, y justo al otro lado del patio estaban los conejos, que también jugaba con ellos. ¡Esa era yo a los ocho-diez años, un verdadero regalito, una pequeña salvaje en un mundo de mayores!

Paqui Pérez



Caminante no hay camino, SE HACE CAMINO AL ANDAR

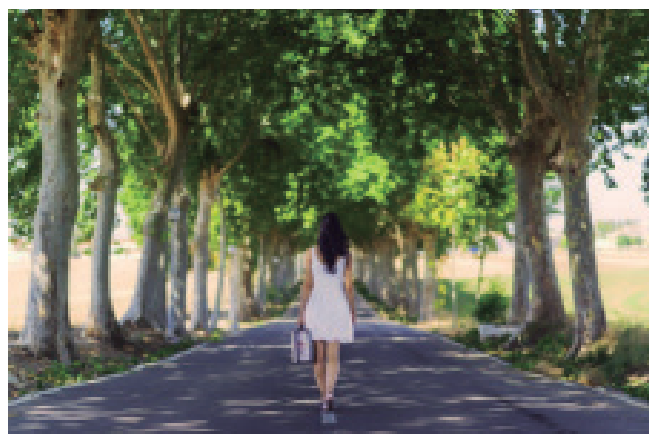
Sin lucha no hay progreso, decía Frederick Douglas.

Recordando los versos de Machado, echo la vista atrás, pensando en los años de mi juventud, fue cuando comencé el camino de una vida con no pocas dificultades, pero con muchas ilusiones de conseguir la meta que me había propuesto desde muy joven. No fue un camino de rosas, pero si lo miramos detenidamente, para oler la fragancia, siempre te pinchas con algunas espinas en el recorrido del tallo hasta llegar a la rosa.

Muy parecida es la vida, habiendo en ella grandes sorpresas, no pocos inconvenientes y sí grandes e importantes desafíos, sin olvidarnos de lo maravilloso que es vivir, disfrutando de cada cosa que vas superando. La vida es la más grande de las escuelas, si tenemos el interés de aprender en vez de lamentarnos con cada peldaño que hay que subir con esfuerzo para vencerlo. A eso lo llamo yo crecimiento interior, bálsamo para el alma y nobleza de corazón.

Y yo me pregunto: “¿Una vida simplona lleva a alguna parte?”. Es como la comida sin su aliño, no te apetece comerla, no le encuentras el sabor, es “vomitiva”, pues algo parecido a eso es la vida sin una meta que conseguir luchando por los ideales que se nos vengán a la mente, para alcanzar esas ilusiones que han ido creciendo en nuestro corazón y apoderándose de tu fuerza interior.

No confundamos los tiempos, a cada edad lo suyo, pero jamás arrinconarte porque pienses: “Y ya, ¿para qué?”. Ni mucho menos sabes todas las cosas que a tu edad puedes conseguir. Tienes tiempo, experiencia, calma, sabiduría: “¿Se puede pedir algo más?”. Procura tener una mirada abierta al mañana, a la sorpresa, a lo nuevo, a lo inaudito, no pierdas la capacidad de sorprenderte, como el bebé que comienza a descubrir el movimiento de sus manitas, cada amanecer es sorprendente, aunque también vengán cosas dolorosas, pero eso es vivir, el ir descubriendo a cada paso sacándole aquello que sea lo mejor para continuar disfrutando de las pequeñas cosas, que resultan ser



las más importantes. Si esperas que te suceda algo grande para ser feliz, estás totalmente equivocado. Paradójicamente queremos vivir, pero no las consecuencias de vivir.

Una vez escuché que si tú no quieres, lo único que no envejece en tu cuerpo son los ojos si estás dispuesto a mirar con esperanza, abrirlos a cada amanecer, con los nuevos contrastes de ese arcoíris de posibilidades que trae el nuevo rayo de sol que acaricia tus mejillas al comenzar el nuevo despertar. Pero si tu mirada es de cansancio, de aburrimiento, de hastío, de “para qué”, tus ojos serán viejos y eso no lo debes consentir en lo más profundo de tu corazón, convencido de que tu propio ser como persona puede llegar a alcanzar, porque eres único e intransferible.

Nunca consientas en tu alma el abatimiento, la desgana, la apatía. ¿Recuerdos tristes? ¡Por supuesto, todos los tenemos! Pero dejarse vencer, NUNCA. Jamás consientas que la desilusión se haga “VIVIENDA” en tu corazón; eso es lo peor, si hace falta, echa siete llaves de seguridad para que no tengan la posibilidad de que te llegue un “okupa de inseguridades” y se apodere de tu tranquilidad y tus ilusiones. ¡Adelante, a conseguir lo soñado, cueste lo que cueste tú te lo mereces!

~ Pinceladas ~

*Por Ana Sola Loja*

Aceptación

El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario.

Eckhart Tolle

Sentada en la sala de espera de la consulta médica, en una pequeña libreta que siempre llevo en el bolso, tomé las siguientes notas:

Qué fácil, placentero y alentador sería vivir, si en vez de aguantar y sufrir, consiguiéramos **aceptar** cada suceso, cada instante y a cada persona con la que convivimos y tratamos, con sus virtudes y defectos; y también si nos aceptáramos a nosotros mismos tal como somos en realidad sin sobrevalorarnos y sin juzgarnos, viéndonos con claridad, “al desnudo”.

Es una insensatez, un sin sentido, una gran torpeza, querer, pretender, intentar que todo lo que ocurre y todos los que nos rodean, estén hechos a nuestra medida, a nuestro gusto.

La vida es como es y no como yo pretendo o quiero que sea.

Escribí en mi libreta con letras grandes para que la idea resaltara sobre las demás y se me grabara con firmeza.

Tan ensimismada estaba en mis pensamientos, que hasta me “alejé con el pensamiento” de aquella sala, de la gente que esperaba y de los ruidos que me circundaban; y en vez de dar prioridad a la incesante presencia de mis pensamientos, que como siempre me avasallan sin descanso, llegué a la conclusión de que **Alguien o Algo, esa energía universal que es todo Amor**, era quien en realidad llevaba con plena sabiduría, las “riendas” de lo que llamamos vida, nuestra actual existencia. Y por dicha razón, me asignaba, aunque yo no lo comprendiera, lo que me correspondiera vivir con arreglo a **La Ley** que con una precisión por encima de las matemáticas,

rige realmente al universo en su totalidad. No siempre transcurren los días como nosotros habíamos planificado, ni las personas que nos rodean actúan como pensamos que deberían hacerlo según nuestro criterio. Ni tampoco nosotros reaccionamos como debiéramos según piensan los demás.

Y creemos que **aguantarnos** es nuestra obligación, pero llegué a la conclusión de que no se trata de vivirlo a la fuerza, ni mucho menos. Lo adecuado, si lo ves con los ojos interiores, los del alma, es **aceptarlo**. En cuyo caso no te pesa, no te cuesta trabajo, no sufres, no protestas; los sucesos no deben alterar ni un ápice nuestra paz interior.

Todo es fácil, pero nuestra mente lo complica hasta límites insospechados.

Una cosa es aguantarse y otra muy distinta es aceptar, hasta complacidos, lo que nos ha tocado vivir y con quién.

Podrías pensar que eso es pasotismo o una clara insensatez, pero nada más lejos de la realidad, eso es pura comprensión de cual es el mecanismo de la existencia según yo deduje durante el rato de espera en la consulta del doctor en la que “dialogué” in mente conmigo misma, con toda sinceridad y serenidad.

Y volví a Eckhart Tolle al que leo con frecuencia, y recordé sus certeras palabras:

Permite que se exprese este momento tal como es. Eso es suficiente.

Ana Sola Loja



“Alas para volar”

El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.

Eleanor Roosevelt

Toda trayectoria de la vida se apoya en unos principios, en unas vivencias pasadas, en unas raíces que a veces cuesta reconocer que no fueron las que propiciaron los mejores frutos, pero siempre es buen momento para despertar, darte cuenta, tomar conciencia y rectificar; y por suerte, aunque en demasiadas ocasiones nos siga inundando el dolor, en esa loable tarea estamos inmersos los que vivimos con la mente limpia y un corazón sensible propicio siempre a cooperar para lograr el bien común sin dañar ni atropellar.

Cuando a mi madre, mujer inteligente y adelantada a su tiempo, le preguntaban por qué se sacrificaban tanto para que sus hijas tuvieran carrera con las circunstancias tan difíciles que se vivían que hasta el comer era casi un lujo, contestaba:

“Porque deseamos que puedan “volar con sus propias alas”. Si se casan y les va bien y no necesitan trabajar, perfecto, pero si no es así, que sean auto suficientes y puedan seguir adelante en libertad sin depender de nadie y obrando siempre limpiamente”.

Era costumbre entonces en un amplio sector de personas y así lo comentaban abiertamente, que los muchachos buscaran muchachas jovencitas que no supieran mucho para así poder “hacerlas a su manera”.

Gracias a Dios, aunque no a la velocidad ni de la forma que deseamos, en nuestra geografía todo va evolucionando y no se dan las aberraciones que ocurren en tantos lugares donde aún hay miles de niñas maltratadas, secuestradas y no consideradas como seres humanos; pero no hemos de cerrar los ojos a esas realidades en la seguridad de que todos podemos cooperar positivamente si ese es nuestro profundo deseo, podemos y debemos poner de alguna forma nuestro esfuerzo y afán para “sanear el ambiente”.

Hoy contaban por radio, que una anciana nonagenaria ha rescatado de esas garras despiadadas a más de veinte mil niñas, y les ha proporcionado una vida normal. Las ha rodeado de belleza y amor, pues la mujer en sí misma lleva el ansia de lo hermoso. Desde la más tierna edad, la mujer desea la belleza en toda su dimensión, y de ella impregna su entorno perfumándolo a su vez con los más nobles, puros y profundos sentimientos.

La mujer por lo general, es de naturaleza fuerte, noble, emprendedora, intuitiva, comprensiva, trabajadora e inteligente, tanto, que sabe lo que quiere, desea ser valorada, tener libertad para poder realizarse, y las inteligentes, jamás han tratado de programar ni dirigir la trayectoria que en la vida ha de seguir el hombre.

La mujer, salvo excepciones, desea siempre ir de su mano, no un paso por delante ni por detrás, y con” la cara siempre muy alta”.

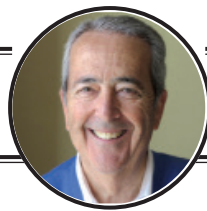
Cuenta el evangelio que un día Jesús se acercó al pozo de Jacob y le pidió agua a la Samaritana. A ella le sorprendió que un hombre y judío, le hablara a una mujer y de Samaria.

¡Qué ejemplo más digno de elogio nos dejó El Maestro!

Ana Sola Loja



~ Mi mesa camilla ~

*Por Nono Villalta*

Xavier Cugat

Y SU LEYENDA

La gente salía a bailar a la calle si Xavier Cugat pasaba por ahí. Pasaba, desde luego, con sus trompetas. Fue un Español de varios mundos, la sonrisa enorme de la época del cristal de baccarat y la brillantina, de los años con sabor a café de recuelo. ¿Quién no recuerda, *Pan, amor y cha-cha-chá*, *Perfidia*, *La Cumparsita* entre otras?



Había nacido para estrenar el siglo el 1 de enero de 1900 y, de paso, para hacer felices a los melancólicos. Era la época de emigrar a La Habana. Llegó con 5 años y todo un genio musical. Su nombre se hizo fiesta. Tuvo dinero, éxito y mujeres: tuvo mucho dinero, mucho éxito y muchas mujeres. Nada de esto le estropeó el carácter. Dirigía la orquesta con su chihuahua en una mano.

Fue la edad de las grandes orquestas, después de popularizar *El Manisero* por Pérez Prado en La Habana que no muere. Es una de las canciones del siglo XX, quizá porque Cugat es una página feliz del siglo XX. Su orquesta cosechó grandes triunfos en la América del siglo pasado. Tocado por el humor, dibujaba entre tanto tiras cómicas, muy reproducidas y bien pagadas. Él mismo tenía algo —con ese bigotillo— de caricatura de periódico. Hizo el recorrido glorioso de Hollywood a Nueva York y vuelta a Hollywood, con sus chaquetas rojas, cogiendo primero la fiebre del tango, luego la rumba, la samba, el mambo y el merengue. Igual le daba la hondura melosa de un bolero o el momento frenético de un baile mexicano. Hacía girar las caderas

como una centrifugadora. Popularizó una música latina que nació con Lecuona, que después pasaría a Pérez Prado y Tito Puente para terminar —y de qué manera— con Shakira. A su cuarta o quinta boda, celebrada en Las Vegas, asistieron todos los capos de la mafia americana.

Ahora, el documental *Sexo, maracas y chihuahuas*, nos devuelve esta figura delirante, que lo mismo comía espaguetis con el mafioso Vito Genovese que caricaturizaba a su amigo Valentino para Los Ángeles Times. Fue el trágico *latín lover* quien le introdujo en los estudios de cine en los años 30. Y eso que el destino de Cugat estaba en la música clásica. Niño prodigio del violín, su técnica impresionó al mismísimo Caruso, pero él lo vio claro: “Prefiero tocar *Chiquita Banana* y tener una piscina que tocar *Bach* y morir de hambre”.

Hoy apenas queda rastro en YouTube, pero cómo no recordarle cada vez que suena *Perfidia*. Al final, Cugat regresó a España, a Barcelona, para vivir aún unos años entre el cardiólogo y el hotel Ritz. Quedaban atrás las rubias achampanadas, los bailes de Fred Astaire y Ginger Rogers, el Rock, mientras el mundo se despeñaba en el Rap.

Ninguno más grande que Xavier Cugat. A veces hay justicia en la nostalgia: vaya en su memoria una copa de anticuado pipermín.

Nono Villalta

Y TANTO ¿para qué?

Fuiste obediente, rezaste las cuatro esquinitas tiene mi cama, superaste el trance lisérgico de una Primera Comunión que parecía una bacanal poco piadosa, viste casarse por el rito católico a una peregrinación de gente que piensa en San Miguel como una marca de cerveza. Terminaste con sobresalientes y te sentías cómoda en tus 19 años. Tan preparada.

Cediste para estudiar Medicina —o Económicas, o Filosofía, o Química. O las tres carreras a la par, pues cualquiera te achicaba—. Te enfrentabas a la vida preparada, muy preparada, mirando el porvenir con descaro, sin miedo, incluso con insolencia.

Obedeciste, como siempre, y te trasladaste al extranjero. Imprescindible, conocer dos idiomas, otros mundos, otras gentes. Y junto a una hoguera gritaste: *“fate l’amore non la güerra”*. Luego, siempre obediente, no hiciste un máster, mejor dos. Más tarde iniciaste el vuelo y el estacazo. En la actualidad, dando tumbos.

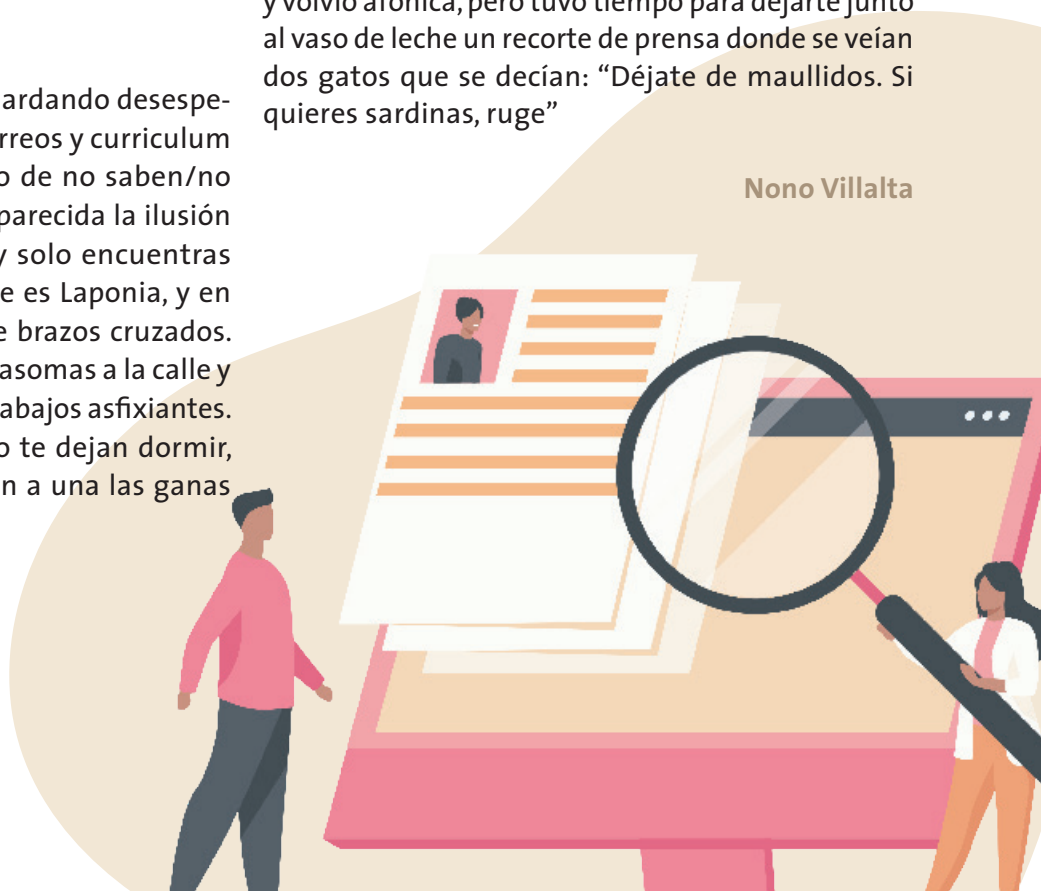
Hoy, 25 años después, sigues aguardando desesperadamente contestación a los correos y curriculum que envías. Todos con resultado de no saben/no contestan. De manera que, desaparecida la ilusión y el calor de aquellos años, hoy solo encuentras aquí frío, muchísimo frío. La calle es Laponia, y en casa todo es miedo y soledad de brazos cruzados. Tu gente dice que salgas, pero te asomas a la calle y solo ves la nada, o un rebaño de trabajos asfixiantes. Por las noches hay cosas que no te dejan dormir, pero son peores las que le quitan a una las ganas de despertarse.

Para la médico que querías ser, hay trabajos a 25 céntimos el kilo en la recogida de fresón en Lepe. Para la economista que podías ser, hay un empleo de asistenta de ancianos a 500 euros al mes, 10 horas diarias, incluido dormir. Para la química que pretendía tener laboratorio propio has encontrado un puesto de teleoperadora captando clientes.

Qué remedio te queda. Tranquila hija, dicen tus padres, con tus estudios triunfarás. Él te cuenta que se hace cargo y con tu edad, ya tenía un piso, una familia, un Seat 600 blanco y un contrato fijo en la Renault. Y tú cada vez más desesperada. No digo yo tanto como el poeta Leopoldo Panero en ese desgarró hipnótico llamado “El desencanto”, donde en uno de sus poemas sostiene amargo que “la juventud es vivir y que todo lo demás es sobrevivir”.

Fue tu madre la que —por primera vez en su vida— te acompañó a la manifestación del «Primero de Mayo» y volvió afónica, pero tuvo tiempo para dejarte junto al vaso de leche un recorte de prensa donde se veían dos gatos que se decían: “Déjate de maullidos. Si quieres sardinas, ruge”

Nono Villalta



~ *La Marmita de Lola* ~*Por Lola Narváez*


Algarrobo

Cada uno de los municipios que integran la Axarquía presentan sus peculiaridades. Si bien hay algo que distingue a unos de otros, todos están unidos por una historia común.

Algarrobo, que es el núcleo más poblado de la comarca de Vélez Málaga, se encuentra situado a 86 metros sobre el nivel del mar, del que dista tres kilómetros, aproximadamente. Su núcleo de población se alza sobre un macizo que bordea el río que lleva su nombre.

Su trazado urbanístico de calles estrechas y pendientes denota su pasado árabe. El pueblo culmina en una explanada en la cumbre de una colina, llamada del Ejido, en la que está enclavada la ermita de San Sebastián, patrón del pueblo, reconstruida, copia exacta de la anterior, que databa del siglo XVI. Desde esta terraza se domina un bello paisaje cuyo fondo es el mar.

Su iglesia parroquial, dedicada a Santa Ana, data del siglo XVIII, en ella se venera una imagen de la Inmaculada en madera, de escuela granadina y otra de Jesús Nazareno, de Francisco Palma. En la casa parroquial se conserva una Inmaculada policromada atribuida a Mena. También se puede considerar edificio singular el que alberga al Consistorio.

A escasa distancia de la entrada del pueblo se encuentra la Necrópolis de Trayamar. Está formada por un conjunto de tumbas, en la finca de Trayamar, que da nombre al yacimiento. Estas tumbas son consideradas como el más importante vestigio de la huella fenicia en occidente.

En su término municipal, Algarrobo-Costa, existen dos torres vigías del siglo XVI, conocidas por Torreladeada y Torrenueva de época islámica.

En su gastronomía se puede degustar el chivo en salsa, el ajo blanco y las migas. Además de espetos de sardinas y moragas de pescado. Sin olvidar la renombrada torta de algarrobo ni, por supuesto, los higos, las almendras y las pasas, así como su famoso mosto.

En sus fiestas, las locales en honor de San Sebastián, patrón del pueblo el 20 de enero. En la segunda quincena de agosto, fiestas populares de tres días de duración. Se conservan en Algarrobo los verdiales que llevan su nombre. Se bailan en las fiestas del pueblo y después de la faena del pisado de la uva en los lagares familiares y en fiestas cortijeras.

Lola Narváez



CHULETAS DE cordero

PARA PLANCHA O BARBACOA

**Ingredientes:**

- 1 k. de chuletas (salpimentar)

Para el adobo:

- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de zumo de limón y la ralladura de la piel
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- media cucharadita de comino molido
- media cucharadita de jengibre molido
- 2 clavos de olor
- un cuarto de cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de pimentón
- un poco de guindilla molida o pimentón picante
- una rama de perejil y otra de cilantro fresco
- una pizca de sal

Elaboración:

Poner todos los ingredientes del adobo en la batidora y triturar hasta conseguir un puré. Ir remojando con el adobo las chuletas y dejarlas en una fuente (con todo el adobo). Tapar con film y dejar en la nevera. Si puede ser de un día para otro mejor o, aliñar por la mañana para cocinarlas al medio día. Poner un poco de aceite en la plancha, quitar lo mas posible del adobo a las chuletas y asar.

Lola Narváez

Dorada al vapor

**Ingredientes:**

- 1 dorada
- 1 pimiento verde y otro rojo
- 1 lima
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta

Elaboración:

Picar en cuadritos los pimientos. En un cuenco poner el zumo de la lima, el ajo picado, la salsa de soja y el azúcar, remover bien y añadir los pimientos y el cilantro, mezclar y tapar con film y dejar macerar un rato en la nevera. Salpimentar el pescado y cocer al vapor con el laurel unos 8-10 minutos. Servir acompañado con la vinagreta.

Lola Narváez

~ De todo un poco ~

*Por Paqui González*

El Comando

Algo me despertó sobresaltada, creí estar soñando, me asomé a la ventana y solo vi en la oscuridad las tiendas de campaña que permanecían cerradas junto a mi caravana a la derecha y a la izquierda, otras tantas igualmente cerradas, ya que la gente dormía plácidamente.

Serían las 6:15 de la madrugada cuando un ruido sordo y suaves movimientos que veía a través de mi ventana, hicieron que me pusiera en guardia, primero era una sombra que se deslizaba a través de la tienda de campaña, luego serían tres las que divisaba desde mi lugar de observación, de repente la tienda cayó como por arte de magia y las sombras que divisaba anteriormente, se convirtieron en tres personas que se movían en el más absoluto de los silencios, roto solo por el clic de las varillas del armazón de la tienda de campaña al plegarlas y el crujir del plástico al doblar, luego el cierre de cremalleras y rápidamente todo estaba recogido. Los tres hombres emprendieron la marcha a pie desapareciendo en la oscuridad. Su marcha fue como su llegada, apenas sin ser vistos y en silencio, llegaron por la tarde al oscurecer y en un santiamén montaron la tienda igualmente en silencio. A la mañana siguiente nadie les vio, parecía, que no había nadie, la tienda permaneció todo el día cerrada.

Hubo quien afirmó haber visto en los alrededores de la piscina a unos hombres guapos y fuertes, pero desconocidos para los habituales del camping, otros decían, que les habían visto sentados en el césped mirando unos planos, apartados de la gente, pero hubo una chica que llegó a conocerlos mejor, cuenta que

la noche anterior vio a uno de ellos en la discoteca, incluso bailó con él... y tomaron unas copas, pero que de repente desapareció con el pretexto de ir al baño.

Recuerdo que era tarde la noche anterior cuando les oí susurrar unas palabras que no entendí, pues su acento era extraño y casi no dijeron palabras, creo que más bien se comunicaban por el idioma de los signos, ya que la luz de una linterna apenas visible, dibujó unas sombras chinescas sobre la tela de la tienda de campaña.

Mi curiosidad me llevó a investigar quienes eran aquellos personajes tan extraños, me dirigí hacia conserjería para ver qué podía averiguar, aun sabiendo que la confidencialidad es el dominante en cualquier establecimiento que se precie. Efectivamente, no pude saber nada de aquellas personas, pero no me di por vencida y fui por el camping atando cabos de aquí y de allá, pues siempre hay alguien que vio con ojos de curiosidad como yo. Se trataba de un comando de un país del Este de Europa, que andaba tras un famoso "Capo" al cual venían siguiendo desde hacía meses y dicen que se encontraba en el "Camping". Hubo quien confirmó haber oído disparos, carreras y murmullos en aquella noche misteriosa.

Mi investigación me llevó a la conclusión de pensar en alguien que vi algunos días antes, cuando bajaba de la piscina. Se trataba de un señor calvo, gordo y con un puro siempre en su boca, que miraba hacia el horizonte cuando daba una calada. Pienso que era ese señor, ya que a partir de aquel día nadie le volvió a ver.

Este hombre llegó también en el más absoluto anonimato y no se hizo amigo de nadie, cosa que en los camping no es normal, sobre todo cuando llegas a la piscina, él se bañaba cuando casi todos estaban comiendo y había menos gente.

**Paqui González**

Alfonso Canales

La poesía es algo que surge cuando ella quiere y no cuando quieres tú.

Alfonso Canales

En mis paseos por mi querida Málaga, encuentro a veces cosas que me recuerdan parte de mi juventud, por eso quiero escribir sobre alguien que conocí hace algunos años, en mi trabajo como dependiente de una conocida zapatería. Este hombre era muy atento y educado y jamás quiso que ninguna dependiente se agachase a probarle los zapatos. Un día pregunté quién era aquel señor tan educado, y un compañero me dijo : es Alfonso Canales y es “poeta”... Yo siempre me había imaginado a los poetas muy diferentes, un poco bohemios, no con traje, corbata y bien vestido como aquel hombre.

De todas formas comencé a leer sus poesías y confieso que me encantó. Luego la vida siguió, y hoy ya jubilada doy largos paseos por mi ciudad a la que adoro. Por eso al encontrarme con un busto del poeta en una recoleta plaza cerca del mar, me dije: “si alguien no lo conoce, yo les contaré un poco quien fue este malagueño ilustre”.

D. Alfonso Canales nació en Málaga un 31 de Marzo de 1923, comenzó sus estudios primarios en el colegio de Las Esclavas y termina el bachiller en el Instituto de calle Gaona, pasando luego a Los jesuitas del Palo, terminando la carrera de Filosofía y letras en la universidad de Granada. Dio clases de historia y literatura dramática en el Seminario y fue asesor del Obispo Herrera Oria durante 30 años. En 2002 le nombraron hijo Predilecto de la ciudad. Fue investido Doctor Honoris Causa por la Universidad de Málaga y un año más tarde recibió la medalla de oro de la provincia. En el año 2007, se descubre un busto hecho por nuestro malagueño Jaime Pimentel en los jardines que llevan su nombre. Entre los árboles, las flores y sus descendientes Canales afirmó que esa escultura, garantizaba la presencia de su figura durante un tiempo y la posterior caducidad del original.



Fuentes:Wikipedia

D. Alfonso Canales falleció el día 18 de Noviembre de 2010 y sus restos descansan e el Panteón de la Academia de Malagueños Ilustres del Cementerio de San Miguel.

Paqui González

~ La Brújula ~

*Por Mercedes Sophía Ramos*

¡Fuera murallas!

Los muros, las vallas, las murallas y todos sus derivados enjaulan y encarcelan a las personas, esos extramuros se construían continuamente en siglos muy alejados, sin embargo, cuando más auge adquirió y de manera más generalizada fue en la Edad Media, uno de los muchos objetivos que pretendían era principalmente la defensa de sus territorios y comarcas. Las ciudadelas medievales cerraban fronteras para empalmar a la población dentro de un núcleo obstruido y vigilado, de ese modo controlaban lo que ellos llamaban dominio territorial.

Hoy esas construcciones malvadas se siguen levantando en muchos sitios del mundo, y, por mucho que se quiera disimular sus funciones no son otras que reprimir y excluir a personas que provienen de otros países, esas pésimas disposiciones derivan en establecer odios y rechazos por medio de reproducir leyes que se dictaron en tiempos de ultratumba, esa malquerencia e inquina genera una lucha fría y constante en los países que la practican.

Se podía recordar una lista interminable de naciones que mantienen esas vergonzosas fronteras, entre ellas, nuestro país, España acordona decididamente algunos de los puntos más vulnerables de su área jurisdiccional, en esos procedimientos ancestrales constata ante otros países que la condición que suscribe nuestras libertades quedan en ese sentido muy lejos de convertirse en un estado moderno y exento de maniobras perjudiciales y nocivas.

El comienzo y el fin de todo tal vez tiene un trasfondo más complicado de lo que muestran los trágicos resultados, y, sin duda es difícil su solución a corto

plazo, por ello, todos y cada uno de los responsables han de tener iniciativas para crear un plan magno que elimine esas indecentes y maquiavélicas vallas fronterizas, en ningún caso están elaboradas a la medida de nuestro noble país.

Los ciudadanos de a pie no tenemos en nuestras manos esas directas resoluciones, (que, son exclusivas de los que tienen la oportunidad de participar y de exponer soluciones y pensamientos de alto nivel en los parlamentos y congresos europeos donde son convocados) de tener esas herramientas es muy probable que el intelecto colectivo diera con el pacto y/o la mediación correcta para eliminar inmediatamente esas perversas barreras de nuestras fronteras.

Mercedes Sophía Ramos



Sororidad

La palabra *Sororidad* es una expresión cada vez más usada, su divulgación responde al anhelo de hermandad y fraternidad entre las féminas del mundo, muchos hombres también se han unido a esa palabra y la mantienen como un referente de unión e igualdad entre las personas.



La disposición de neutralidad que exponen algunas mujeres con respecto a esta palabra reabre directamente una vieja consigna que aparta la idea básica de unidad y concordia entre las mujeres que habitan el planeta. Quizás todos los acontecimientos constatados que exteriorizan a la mujer en un estado de desigualdad y exclusión manifiesta, no compaginan con la lentitud que avanza el entendimiento de esta bellísima palabra.

Infortunadamente, algunas mujeres al descubrir su significado huyen directamente de ella, y, piensan erróneamente que la palabra representa un feminismo asociado a una señal de libertad malentendida y un encubrimiento de actitudes que detestan y desprecian, la tergiversada interpretación corresponde a la *No* solidarización entre las mujeres a propósito de *No* ayudarse ni apoyarse en cuestiones que reclaman la justicia plena y a *No* facilitar que las mujeres busquen sin complejos el lugar que decidan respetando mutuamente la dignificación de las mismas. Tristemente y después de las barbaridades que se están viviendo, esos grupos de mujeres deberían hacer autocríticas y adherirse sin demora a una causa que conduce a protegerse entre sí, y, a no mirar para el lado opuesto cuando se producen actos deleznable y crueles. Eso sería practicar *Sororidad*.

El machismo en muchas ocasiones es engendrado y sustentado por mujeres, por mucho que esa reflexión nos pese es una evidencia rotunda y verifi-

cada, la mala educación y la ignorancia someten deliberadamente a la razón y proponen un prototipo de roles inversos y nefastos para la libertad individual entre las personas.

Todo está conectado entre sí, la libertad, la unión, la fraternidad, la concordia y muchas más bondades reúnen una diáfana idea que unifica el pensamiento claro y justo de esa gran comunidad que llamamos Humanidad.

Por otro lado, también es verdad, que, las peroratas que nos ofrecen a colación del lenguaje resultan incómodas e incluso ridículas y en nada tienen que ver con esta palabra que globaliza todo lo contrario, la referente contradicción analiza desde un constante fustigamiento la practicidad y modo de expresión al servicio y medida exacta de su discurso, las accesiones y las reglas gramaticales son cuestionadas por criterios encontrados, permitiendo así usar nuestra rica lengua como arma oportunista y en pos del fanatismo más trasnochado y obsoleto.

La Cultura y las costumbres no tienen como objetivo alzarse en contra de bandos dispares, menos aún de distorsionar las pautas que estudian la naturaleza de nuestro léxico, dar lecciones de gramática y evaluar el contenido ortodoxo e inamovible que el castellano infunde, es osar negativamente contra los pilares más elementales de la creación y exposición que conforman nuestro idioma.

La *Sororidad* y todas sus sinonimias quedan por encima de cualquier otra interpretación o declive. Por tanto, encontremos en ella su verdadero y noble significado practicando su ejemplo de hermandad absoluta entre mujeres y hombres.

Mercedes Sophía Ramos

~ De esto y aquello ~

*Por Leonor Morales*

Black Lives Matter

“Un arma potente y justa, que corta sin herir y ennoblece al hombre que la empuña: La no violencia” Martin Luther King

BLM es una asociación americana contra el racismo afroamericano. Nació en Las Redes con motivo de la brutalidad policial que, con excesiva frecuencia, disparaba contra negros desarmados causándoles la muerte. Fue creciendo a medida que este hecho se repetía y en el año 2013 se formalizó la asociación con Patrisse Cullors, ciudadana negra, como fundadora y responsable de la misma. Su fama creció rápidamente, convirtiéndose en consigna de protesta global y consiguiendo sustanciosos donativos destinados a cubrir sus propias necesidades, a la asistencia de las familias de las víctimas y a la ayuda de otras asociaciones implicadas en la causa.

En las protestas de la BLM se ha colado, en ocasiones, la violencia: mobiliario urbano destruido, escaparates rotos, coches quemados... Generalmente se les unen otros ciudadanos indignados aunque no pertenezcan a este grupo. Recordemos las protestas que presenciamos en la tele a raíz de la muerte de George Floyd, el negro que murió asfixiado bajo la rodilla, clavada en su pecho, del policía blanco que lo estaba deteniendo.

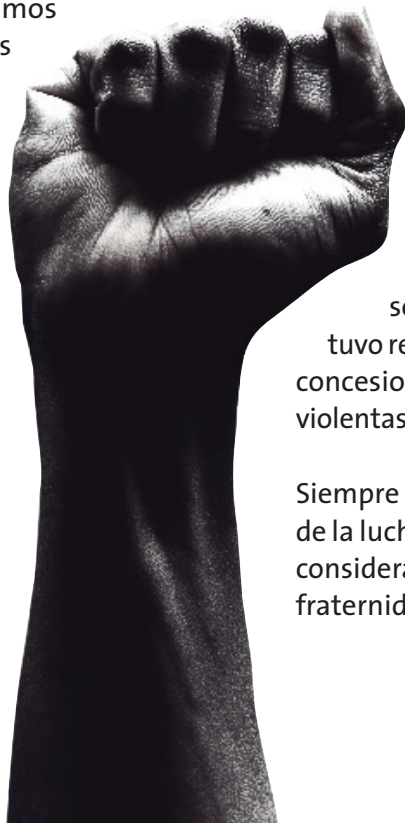
Patrisse Cullors ha dimitido hace poco, satisfecha de haber puesto los cimientos de esta asociación y de dejarla en magnífica forma, para que pueda seguir adelante sin problemas. Pero la sombra de la corrupción se cierne sobre ella por el elevado patrimonio personal con el que se retira.

¡Lástima que asociaciones al servicio de La Justicia, La Fraternidad y La Igualdad, se vean a veces cuestionadas por la brutalidad o la codicia de algunos!

La lucha por la igualdad y el reconocimiento de los derechos civiles de afroamericanos en Norteamérica viene de lejos; y aunque la igualdad de estos derechos haya sido ¡por fin! reconocida por las leyes, todavía hay sectores discriminatorios en parte de la sociedad americana. Las protestas, no siempre sin incidentes, son bastante frecuentes. La guerra no ha terminado.

En el año 1964 se concedía el premio Nobel de la Paz a la persona más carismática de esta contienda: Martin Luther King. Este pastor baptista de Memphis, abogado, se implicó desde muy joven en la lucha por los derechos de los negros. Admirador de Gandhi, quiso que sus reivindicaciones fueran pacíficas y aunque en varias ocasiones estuvo en la cárcel, nunca cambió su forma de pensar y obrar. Su figura carismática y su oratoria atrajeron muchos admiradores y seguidores. Es famosa la pacífica marcha sobre Washington, en la que tomaron parte unas 250.000 personas. En esta ocasión, su magnífico discurso “Tengo un sueño...” sobre la unión fraternal de pueblos y razas, tuvo repercusión mundial. Con su actitud logró más concesiones para su pueblo que todas las revueltas violentas. Murió por el disparo de un fanático en 1968.

Siempre será recordado por los suyos como un héroe de la lucha por sus derechos, y en el mundo entero es considerado como un ejemplo de paz, perseverancia, fraternidad y justicia.

**Leonor Morales**



La paz

“No hay camino para la paz; la paz es el camino”

Mahatma Gandhi

... Pero hay muchos pueblos que buscan la paz por el camino de la guerra. Los inteligentes humanos todavía no hemos comprendido que las guerras nunca arreglan nada, que traen ruina y desolación no solo para los vencidos, sino también para los vencedores. Los invasores de un territorio conquistado por las armas, nunca tendrán paz, pues siempre estarán temerosos de emboscadas, revueltas y traiciones. Y los vencidos, tampoco, porque la paz impuesta por el temor es como la de los cementerios: nadie se mueve. En la verdadera paz todos los que participan de ella se sienten igualmente a gusto.

Los animales luchan por instinto: para defender su territorio o su familia; por la comida; los machos, por poseer una hembra... Nunca se cuestionan si es moralmente bueno o malo lo que hacen, obran así porque no pueden obrar de otra manera. La especie humana ha sido dotada de raciocinio, de conciencia moral, de empatía... (Eso dicen) Tenemos la posibilidad de pensar en las consecuencias de nuestros actos y de poder discutir de todo ello con nuestros rivales para llegar a un acuerdo que satisfaga a ambas partes. Ambas partes conocen las consecuencias de un conflicto bélico y, a pesar de ello, no son capaces de solucionar sus diferencias de otra forma. Siempre argumentando que el rival no les ha dejado otra opción.

Los humanos somos la única especie sobre el Planeta Tierra que tiene individuos capaces de matar o torturar a un semejante plenamente conscientes del dolor que están causando, y de refocilarse con ello. En las guerras afloran los peores sentimientos del ser humano, pero también las más hermosas acciones de las personas de paz.

Tiene razón Gandhi cuando dice que “la paz es el camino.” Nunca se encontrará por un camino de guerra o violencia. Los hombres que buscan la paz tienen que llevarla dentro y ser capaces de trasmitirla a los demás. Él dio buen ejemplo con su “resistencia pasiva” que ejerció con sus innumerables seguidores con paciencia y tesón. Esta lucha pacífica fue emulada por algunos líderes famosos en la larga historia contra el racismo y la discriminación racial. (Nelson Mandela, Martin Luther King...) Ellos llevaban la paz en su interior que impregnaba y convencía a todos cuantos les rodeaban.

Que la Paz esté con todos nosotros...

Leonor Morales



~ Contracostumbre ~



Por Isabel Pavón

¡Dichoso mando!

La mirilla me descubrió su imagen. Era Félix. Yo estaba de trapillos, pero dada la confianza que nos tenemos, le abrí la puerta sin reparo alguno. Tras saludarle, le hice pasar a la salita donde estaríamos más a gusto. Poco después de comenzar nuestra conversación, terminó confesándome que había discutido con su mujer por culpa del mando de la tele y que, más que venir a verme, desahogarse era el principal motivo de su visita.

Mientras tomábamos café torrefacto, el que a él y a mí más nos gusta, me mostré comprensiva sin llegar a poner a su mujer de vuelta y media, pues no quería que cuando hiciesen las paces le contara las cosas que yo había podido decir de ella.

Ser amable fue un error. Lo entendí pocos minutos después, cuando hablábamos de temas baladíes. Noté cómo acercaba su mano al mando que se hallaba sobre la mesita en la que reposaba la merienda. Como camaleón que duda varias veces antes de dar caza a su presa, iba hacia adelante y hacia atrás, adelante de nuevo y atrás. La deslizaba despacio, simulando que caminaba con los dedos índice y corazón. Con su insulsa conversación intentaba mantener mi mirada en alto para que fuera incapaz de darme cuenta. Pero me di. Lo agarró con la lentitud pasmosa del animal mencionado y ya no lo soltó.

Traté de mantener la charla pero él no oía, sólo prestaba atención a lo que salía en un canal y

otro. Sin mirarme, movía la cabeza de arriba abajo queriendo hacerme ver que estaba atento.

La situación entre él y yo se volvió disimuladamente tensa, al menos por mi parte. Justo después de tomarse el café, la vejiga le pidió ir al baño. Con educación me preguntó si podía y si la puerta estaba donde siempre. Sentí cierto alivio porque vi la oportunidad de hacerme con el aparato, no fuera a ser que se lo llevara a casa. Sin embargo, noté cómo, con todo descaro, se lo metía en el pantalón al levantarse. Me indigné.

A su regreso la situación fue la misma. Respondía con monosílabos que no estaban acorde con la conversación que yo intentaba mantener. Nunca me había visto en una situación igual.

Fue durante el minúsculo tiempo que duró un estornudo, el suyo, y se limpió la nariz, que lo soltó. Enseguida le quité una de las pilas que guardé con rapidez en el bolsillo de mi bata. Félix lo cogió de nuevo para proseguir con su tarea.

—¡Qué raro! Parece que no funciona.

Comenzó a darle golpecitos contra sus muslos.

—Eso parece, no funciona. Sabes, estas cosas ocurren cuando menos te lo esperas.

—¡Vaya! Perdona, tengo que irme. Seguro que a Laura se le ha pasado ya el enfado y ahora ponen un programa que no me puedo perder.

—Dale saludos de mi parte.

Cerré la puerta y el ánimo volvió a mi cuerpo. Coloqué de nuevo la pila y seguí con mi tarea.



Isabel Pavón

Pepa y el jarrón

Cuarenta años. Pepa llevaba cuarenta años viendo, sobre la mesita del salón, el jarrón que María Antonia le había regalado para su boda. Cada vez que entraba decía para sí con pesadez:

Ahí está el jarrón de María Antonia
Ahí está el jarrón de María Antonia
Ahí está el jarrón de María Antonia
Ahí está el jarrón de María Antonia

Estaba decorado en azul y blanco. Tonos tan inconfundibles que no podían disimular su procedencia. Por más que cambiaba las flores que lo adornaban, no había manera de embellecerlo, menos aún modernizarlo. Pero era de María Antonia la egoísta, la soberbia; María Antonia la critica, la que tenía a la gente apretada en su puño. Aunque las relaciones se rompieron pocas semanas después de la celebración, no había sido capaz de deshacerse de aquella hueca figura de porcelana. ¿Por qué? Por temor a que algún día apareciera por sorpresa a hacer las paces.

Pepa y ella habían sido tan buenas amigas hasta que la primera descubrió de qué pie cojeaba la segunda. Por eso no se había atrevido nunca a quitarlo de su sitio, a pesar de la molestia que le provocaba en los ojos.

Ver aquella réplica de dragón a ella se le confundía con la propia hechura y carácter de María Antonia, de tal manera que la imaginaba presente a todas horas, como testigo mudo que en secreto tomaba notas de almuerzos familiares, discusiones de locos con los hijos, cumpleaños, navidades, siestas en el sofá.

De un modo u otro, veía a su amiga siempre, metiendo miedo con los brazos en jarra, adornada con aquellos claveles que simulaban su cabeza florida de maldades. ¡Qué hartura, por Dios!

Por casualidad se enteró Pepa de que la ex-amiga había partido para el otro mundo. La había espichado.



Foto: Isabel Pavón

Había estirado la pata una mañana luminosa. No había podido soportar tanta claridad a su alrededor y, con tal de fastidiar como era su costumbre, de repente decidió morir. Así que Pepa, a sabiendas de que la difunta ya no podría presentarse nunca en casa y ver el sitio del jarrón sin este, lo agarró y lo estrelló contra el suelo. A continuación colocó en su lugar una caja preciosa de madera, pintada a mano con motivos florales, una joya. Se la había regalado una buena amiga, una persona sana que era feliz sin complicarle la vida a nadie. En su interior colocó piedras marinas recogidas en los rompeolas sobre las que plasmaba dibujos.

¡Se sentía como paloma libre que recobra el vuelo tras años de leal esclavitud! ¡Qué descanso para la vista! Y a partir de entonces, cada vez que entraba al salón repetía para sí:

Ya no está el jarrón de María Antonia
Ya no está el jarrón de María Antonia
Ya no está el jarrón de María Antonia
Ya no está el jarrón de María Antonia

Aunque Pepa, por fin, había interiorizado que a amigo muerto, amigo puesto, no conseguía quitarse la obsesión que tenía con la ogra.

~ Lo que no te dije ~

*Nono Villalta
Ana Sola*

Olvidada Luzmaría

La memoria es caprichosa pero fiel, determina recuerdos imprevisibles que, en la distancia, no parecen tener especial significado y, sin embargo, los detalla con enorme intensidad.

Esto me ha ocurrido cuando hoy he visto subir por calle Nueva a tu madre, y te he recordado como la chica que por vez primera me besó y que fue mi primer amor. La llevaba en silla de ruedas una ecuatoriana. Me he alegrado. Con su aspecto tan perverso como la recordaba, desfigurada por los años. Me ha parecido que no lo está pasando bien y no es que me haya puesto a dar brincos pero he sonreído al ver que también el mal se retuerce y se paga.

Después de tantos años, no he conocido una mujer tan mala como tu madre, tan amargada, tan desagradable, que llevara la bajeza tan escrita en su cara. Iba a buscarte con muchas ganas pero si estaba ella se me pasaban, quizá tendría que agradecersele, porque gracias a ella pude conocer lo que significa la repugnancia y la amargura. Yo tenía 17 años y desconocía lo que en mí estaba cambiando. Yo era un jovencito con más ideas que talento para ponerlas en práctica; te conocí y si me gustabas era porque te gustaba, hasta no poderme controlar cuando te veía. Me perdí.

Y es que te juro que en mi vida no he conocido una mujer tan infame como tu madre; su aviesa mirada, su cara de infelicidad que solo le servía para derramar su enorme fealdad. Yo podría haber pensado que solo intentaba protegerte de mí, pero no era eso lo que quería, únicamente intentaba, y lo consiguió, hacernos el máximo daño posible.

El verla doblada y abatida me ha confirmado que la vida te restituye lo que es tuyo. Las ocasiones en que hizo que me sintiera un don nadie; por las muchas ocasiones que te llamé y solo recibí sus ofensas, por las tardes que fui a buscarte y aprovechó para insultarme y no dejarte salir, por adelantarse a la salida del colegio y que no tuviéramos contacto alguno.

Hace tanto tiempo de todo que no sé si la felicidad anidó en nosotros, si todavía me recuerdas, si te vuelven a la memoria destellos de lo nuestro y, si es así, esto te produce alguna nostalgia. Sí tengo la seguridad que de ella, su única herencia fue dejarte tan quebrantada la autoestima que, años después, desencadenó en ti una grave depresión y el otro padecimiento. Puedo entender que no le guardes rencor, y que optes por perdonarle todo, simplemente por ser tu madre, ya que no tienes otro asidero en tu vida. Tu flirteo con la muerte, tu delgadez patológica, tu vida rodeada de gatos se lo debes a ella.

Pero tranquila, todos cometemos algún error inmenso en nuestra vida. Cuando escucho a las personas decir lo que se parece un hijo a su madre, en secreto ruego por que hayas sido adoptada. Que seas muy feliz, si puedes.

Nono Villalta



La ventana del pecado

¡Qué liberación sentí, mi querida amiga Isabel, cuando supe que por lo que tanto había sufrido, no era pecado mortal!

Gracias al padre Tomás, con el que yo me confesaba, quedé liberada del problema que me tenía amargada y sin saber qué hacer.

Empezaré desde el principio para que os enteréis de lo sucedido:

Mi dormitorio, siendo pequeña, estaba junto al de mis padres y tenía una ventana para que me entrara luz del balcón de su cuarto que daba a la calle.

Como casi siempre estaba entre abierta, todo cuanto ellos hablaban, y como muchas eran conversaciones íntimas, yo me sentía en pecado mortal al escuchar ciertas cosas aunque me tapaba la cabeza con la sábana, no podía evitar enterarme.

En mi inocencia le echaba la culpa a la ventana y la llamaba la "del pecado".

A veces me picaba la curiosidad y entonces me sentía mucho peor, pues "los pecados" según yo, eran demasiado fuertes para mis inocentes oídos.

Durante mucho tiempo lloré y sufrí en silencio sin saber qué hacer.

Como la ventana estaba algo alta, aunque me subía en la cama para cerrarla, no lo conseguía y no quería decirlo para que no supieran lo que ocurría.

Después de mucho tiempo, fui a confesarme con el padre Tomás, que era un hombre bonachón, con una gran papada y las manos regordetas y una dulzura especial al hablarme, que me atraía.

A través de la ventanilla del confesionario percibí su risa y su deseo de quitarme aquel peso que yo llevaba encima que me hacía sufrir y llorar a escondidas todos los días.

Muchas de las cosas que decían no las entendía del todo, menos mal. Otras, sin decir el origen, las comentaba con mis amigas del colegio y las tenía a todas "enganchadas", pues sin decirles el origen, aún les resultaba más interesantes y querían saber más y más al respecto.

El asunto no era fácil de resolver, pues yo intuía que el padre Tomás deseaba hablar con mis padres, pero le resultaba muy embarazoso abordar dicho tema, pues realmente era un descuido de ellos y en aquella época nadie lo comentaba abiertamente.

Me dijo que yo no sufriera, pues ni yo lo propiciaba ni tenía edad para resolver el problema, pero la realidad es que después de tiempo sí sabía de qué hablaban y hasta llegué a interesarme por el tema del que ninguna amiga sabía nada y yo estaba cada día más informada.

Se arregló de la manera más fácil, pues un día de fuerte viento y corriente, la puerta de la ventana se cerró tan fuerte, que los cristales se rompieron. Al cambiarlos, la ventana quedó bien cerrada para siempre, pero ya daba igual.

Espero Isabel, que te haya sido curioso. Un abrazo



~ Salud ~



Por Javier Aguayo Achutegui

El ejercicio de fuerza

Utilizar los términos “personas mayores” y “levantar cosas pesadas” en la misma oración nos hace correr el riesgo de tener inmediatamente a gran parte de la comunidad terapéutica en nuestra contra, pero es un riesgo que hemos de asumir para despejar el mito que lo envuelve.

El enfoque que se le ha dado a la salud durante muchos años ha sido preponderantemente fragilista. Es evidente que el paso de la edad nos hace perder capacidades físicas, pero en lugar de tratar de conservarlas, se ha buscado evitar que a las personas mayores les ocurran cosas que pongan a prueba sus capacidades. O lo que es lo mismo, se les ha negado la posibilidad de poder seguir sintiéndose jóvenes.

Los ejemplos, desde luego, no son pocos: recomendar calzadores descomunales para evitar agacharse, la obligación de mantener la postura erguida pese a que los músculos que se encargan de ello hace tiempo que están en desuso o, por supuesto, olvidarse de levantar objetos pesados, reduciendo toda actividad de nuestros mayores a caminar y nadar en la piscina, eso sí, con “churro”. En lugar de dotarles de herramientas para que se valgan por sí mismos, se les hace sentir frágiles, temerosos ante el medio que los rodea y dependientes del terapeuta.

Esta tendencia a tratar a nuestros mayores como si fueran niños se extiende por gran parte de nuestra sociedad y no hace más que alimentar lo que en psicología se conoce por “profecía autocumplida”, esto es, que cuanto más dependientes se sienten, más se comportan como tales. El paradigma en el enfoque de su tratamiento está dado la vuelta.

A día de hoy, por suerte, la situación está cambiando y no somos pocos los sanitarios que abogamos por hacer que nuestro tratamiento con las personas mayores gire en torno a la conservación de su funcionalidad, a adaptarnos a sus nuevas capacidades y a negarnos a que se pasen la vida en la cama encadenando “reposos”. Y lo hacemos, por supuesto, basándonos en la evidencia científica que nos demuestra que este enfoque les aporta la calidad de vida que el régimen a base de comprimidos jamás podría darles. Evidentemente, este concepto de la “calidad de vida” es muy general, pero vemos que, si aislamos los parámetros de funcionalidad que la conforman —como pueden ser la velocidad de la marcha o la escala SPPB, que mide las

capacidades funcionales—, estos mejoran en gran medida con el ejercicio de fuerza¹.

Para los más escépticos al cambio, aclaro que esto no tiene por qué ser sustitutivo de la terapia farmacológica, sino en todo caso complementario² (aunque en muchas ocasiones los marcadores en sangre mejoren tanto que acabe siendo inevitable tener que dejar de tomar algunas pastillas). Volvemos a lo mismo: el objetivo no es que el sujeto deje su tratamiento estándar, sino introducir los cambios pertinentes para que su calidad de vida mejore.

Este modelo coloca al paciente en la posición central de su propio tratamiento, con el fisioterapeuta actuando como guía de aquello que éste realiza, evitándole cualquier riesgo en la realización del ejercicio, pero devolviéndole la confianza y seguridad en sí mismo³. Sólo él es el artífice de su propio desarrollo.

Desde aquí rompo una lanza en favor del ejercicio de fuerza en personas mayores y les animo a que continúen informándose de ello. Sean ustedes quienes decidan cómo quieren vivir el ocaso de su vida. Que la fuerza les acompañe.

- 1) Viladrosa M, et al. El ejercicio físico y su efectividad sobre la condición física en personas mayores frágiles. Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados. Rev. Esp. Geriatr. Gerontol. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2017.05.009>
- 2) Arenas-Sánchez G, Huerta-Armijo A, Molina-Sotomayor E, González-Jurado J, Espinoza-Salinas A. Efecto del entrenamiento de fuerza prensil de intensidad ascendente sobre la presión arterial y la cinética de oxigenación muscular en personas mayores hipertensas tipo I. Salud UIS. 2020; 52(4): 372-379. doi: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020003>
- 3) Solà-Serrabou, Marta; López, José Luis; Valero, Oliver. «Efectividad de un entrenamiento en personas mayores y su impacto en la calidad de vida relacionada con la salud». Apunts. Educación física y deportes, [en línea], 2019, Vol. 3, n.º 137, pp. 30-42, <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/360012> [Consulta: 24-03-2021].

Javier Aguayo Achutegui
Fisioterapeuta

VEGETARIANOS

NO

El hombre, por su naturaleza, es un animal omnívoro. La regla de oro de la buena alimentación es: "Comer poco de todo y mucho de nada." Creo que atenerse a ella es saludable, aunque admito que, si se abusa de algo, es preferible que sea de vegetales mejor que de carnes.

Pero no por eso hemos de privarnos de un buen asado de corde-ro, de un buen jamón o de los excelentes y variados guisos que abuelas y modernos restauradores nos proponen, tanto de carnes como de pescados; en versiones clásicas o modernas; al sencillo estilo del pueblo o de la sofisticada "nouvelle cuisine" de ahora.

¡¡¡Uuummm...!!! Pensando en alguno de ellos, se me hace la boca agua. ¿Vegetarianos? No ¡Allá ellos!

SÍ

A pesar de encontrarnos en la era de los ordenadores y de los viajes espaciales, en la búsqueda de la salud se impone el retorno a lo simple y a lo natural.

En estos tiempos que vivimos que en todos, o casi todos, los ali-mentos que encontramos en el mercado están procesados con conservantes, la mayoría perjudiciales para nuestra salud, el ser vegetariano, es alimentar nuestro cuerpo inyectándole una buena fuente de energía y buena salud.

Para la mayoría, ser vegetariano es más o menos el retorno a los aborígenes. Se cree que un naturista no disfruta comiendo, ni sabe lo que es comer. Buscan adquirir aprendizaje sobre como identi-ficar el potencial energético que nos ofrece cada alimento.

Un vegetariano, además de ser amigo de la fruta y la verdura, come quesos, huevos, productos lácteos y bebe leche. No come carne sabiendo que las proteínas indispensables al organismo, sa-cadas de los cereales, frutas oleaginosas, leche, quesos, huevos, no son tan tóxicas como las de las carnes y pescados. Esta es la dieta lactoovovegetariana. Hay más variedades de vegetanarismo, yo, me inclino por ésta.



SUDOKU

M^a Carmen Pérez

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

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

Solución

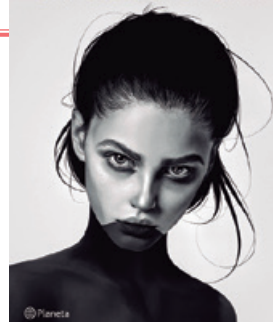
LIBROS

"UNA MUJER EN LA GARGANTA"

Último poemario de MARWÁN, editado por Planeta. Es un libro impresionante. Su autor, del mismo modo que con sus canciones, consigue llegar hasta el lector y convencerle, porque todo lo que escribe se muestra tan cierto como la vida misma, sobre todo cuando expresa el amor o desamor. Una vez comenzada la lectura, los versos actúan como una tela invisible que atrapa y no permite ser abandonada.

Isabel Pavón

MARWÁN
UNA MUJER EN LA GARGANTA





Fotografía: Nicanor Sabin González