

# SOLERA



Ayuntamiento de Málaga  
Área de Derechos Sociales



**SOLERA**

Ayuntamiento de Málaga

**PORTADA**

Monumento a  
San Ciriaco y Santa Paula  
Autor: Nicanor Sabin

**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  
Leonora 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  
María de los Ángeles Villarreal Jiménez  
Francisca Tamayo Jaime,

**EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS**

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

**IMPRIME**

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

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

Empieza el año 2022, el año de los tres patos. Dicen que para alcanzar el éxito hay que nadar rápido como ellos. En la redacción de Solera no queremos ser tan veloces, pero intentaremos alcanzar el éxito. Para la revista esa meta es muy simple: continuar nuestra labor de llegar a nuestras lectoras y lectores con alegría, sorpresas, frescura y ganas de compartir. Esta vez contamos con una nueva sección y la incorporación de algunos redactores y volvemos a convocar el Concurso de Relato Breve que tantas alegrías nos ha dado. Esperamos que este año sea el de la normalidad, año Internacional del Desarrollo Sostenible de las Montañas y año Europeo de la Juventud. Qué más podemos pedir.

## SUMARIO

|                           |  |           |
|---------------------------|--|-----------|
| <b>EVENTOS</b>            | Clausura talleres 2021                               | <b>03</b> |
|                           | Bases del IV certamen de relato breve Revista Solera | <b>06</b> |
| <b>PENSAMIENTOS</b>       | Almendros en flor                                    | <b>07</b> |
| <b>ENTRE LÍNEAS</b>       | Reverso  | <b>08</b> |
| <b>CAMINANDO VOY</b>      | Atardecer de un día cualquiera                       | <b>10</b> |
|                           | Vivimos casi siempre en la periferia de la vida      | <b>11</b> |
| <b>MI MESA CAMILLA</b>    | Talentura  | <b>12</b> |
|                           | Ladrones de cerebros                                 | <b>13</b> |
| <b>LA MARMITA DE LOLA</b> | Ronda  | <b>14</b> |
|                           | Conejo al Ajo Cabañil/Rosada a la Crema              | <b>15</b> |
| <b>DE TODO UN POCO</b>    | Malva  | <b>16</b> |
|                           | Ninfa de la Caracola                                 | <b>17</b> |
| <b>LA BRÚJULA</b>         | Albañiles, una profesión muy antigua                 | <b>18</b> |
|                           | Los intérpretes                                      | <b>19</b> |
| <b>DE ESTO Y AQUELLO</b>  | Lotería de Navidad                                   | <b>20</b> |
|                           | Será este Año  | <b>21</b> |
| <b>CONTRACOSTUMBRE</b>    | Cierra la boca al salir                              | <b>22</b> |
|                           | Un besito a la abuela                                | <b>23</b> |
| <b>ASÍ LA VI</b>          | Mi ciudad favorita: Granada                          | <b>24</b> |
|                           | Mi película favorita: Los puentes de Madison         | <b>25</b> |
| <b>SALUD</b>              | La piel: indispensable para la vida                  | <b>26</b> |
| <b>AGENDA Y MURO</b>      | Sudoku/ SI o No. PATINETES/ Pinceladas               | <b>27</b> |

# CLAUSURA de Talleres 2021

De nuevo se subió el telón en el Teatro Cervantes, después de muchos meses de confinamiento.

Nuestros mayores estaban deseosos de mostrar todo cuanto a través de las redes sociales han sido capaces de desarrollar, gracias a unos monitores que se han reinventado para sacar adelante todo cuanto sus alumnos han sido capaces, unos con más esfuerzo y otros ayudados por nietos y familiares, uniéndose al carro de la tecnología.

Todos han desplegado su talento y sus ganas de vivir, demostrando al virus que son una generación mucho más fuerte de lo que éste pensaba y aunque muchos, desgraciadamente, no han podido hacerlo, aquí estaban nuestros mayores para alzar la voz.

Sus actuaciones, llenaron de luz y color un escenario que se quedaba pequeño para albergar tantas ilusiones contenidas durante tanto tiempo.

Este año hemos tenido el placer de oír sobre sus tablas a dos coros conjuntamente interpretando hermosos villancicos. Las asociaciones que han tenido el honor de representar a todos los mayores de Málaga, tanto por verdiales, malagueñas, pasodobles, sevillanas, bachatas, etc. fueron desgranando sus actuaciones con música navideña, haciendo las delicias de un teatro abarrotado que lo aplaudió todo.

El teatro de Loli Arrabal, tuvo una interpretación inesperada, cuando por el patio de butacas entró una Lotera ofreciendo sus décimos a un público que aplaudió con entusiasmo el detalle, y ni que decir el monólogo del actor que hizo gala de su excelente memoria en la obra: "Ahora me ha tocao a mí", sin desmerecer la actuación de sus compañeros que dieron una nota de humor al momento.

Nuestro Alcalde, como siempre tan atento y cortés saludó a todos los presentes, deseando una Navi-

dad llena de Amor y Paz y entregó los premios a los ganadores del concurso del cartel que anunciará nuestro Carnaval 2022.

Los ganadores por orden fueron:

**Tercer premio: D. Juan M. Jiménez González** de la Asociación La Raíz.

**Segundo premio: D<sup>a</sup> Pepita Manchas** de la Asociación de Mayores Amigos de la Universidad.

**Primer premio: D. Rafael Díaz** de la Asociación Málaga Este.

Después de la entrega de premios el Sr. Alcalde dirigió unas cariñosas palabras a los ganadores y a todos los Mayores de Málaga e invitó a subir al escenario al Diplomático Luis Gallego, que por cierto era su cumpleaños y todos le cantamos "Cumpleaños Feliz" dando una nota de diferente color al espectáculo.

Este año la despedida, como siempre emotiva, ha sido distinta pero no menos entrañable al son de Feliz Navidad.

**Paqui González**







# BASES DEL IV CERTAMEN DE RELATO BREVE REVISTA SOLERA

## 1.- OBJETO Y FINALIDAD

El objeto de estas bases es la elección del mejor relato escrito por personas mayores, que muestre una imagen positiva de la vejez como etapa natural en la vida del ser humano.

La finalidad de esta elección es estimular y ejercitar el hábito de la escritura, así como el uso de la imaginación y la actividad creativa, fomentar valores positivos relacionados con las personas mayores como personas activas y dinámicas y que éstas hagan partícipes al resto de la ciudadanía de sus conocimientos.

## 2.- PARTICIPANTES

Podrán concurrir a esta convocatoria cualquier persona de 60 años en adelante. No podrán participar integrantes de la redacción de la revista Solera, ni el personal del Ayuntamiento de Málaga, al ser éste responsable del taller de redacción de la revista citada.

## 3.- MODALIDAD ÚNICA

El tema será libre quedando abierto a la elección de la persona participante.

Solo se admitirá un relato por autor o autora, de trabajos originales e inéditos.

## 4.- PRESENTACIÓN DE OBRAS

Los trabajos podrán ser enviados por correo electrónico a: [revistasolera@malaga.eu](mailto:revistasolera@malaga.eu), mediante archivo adjunto en formato Word, o por correo postal a la dirección Redacción de la revista Solera, C/ Concejal Muñoz Cerván nº. 3, C.P. 29003 Málaga, debiéndose indicar nombre y apellidos del autor/a, fotocopia del DNI, domicilio y teléfono de contacto. La extensión de los trabajos no superará las quinientas palabras, preferentemente en letra Times New Roman o Arial, tamaño 12.

El plazo de admisión comenzará desde la publicación de estas bases en la revista Solera, **hasta las 24 horas del 31 de Abril del 2022**. Los trabajos presentados fuera de ese periodo no serán aceptados, con la excepción de los que hayan sido enviados por correo certificado cuya fecha de envío coincida con el plazo fijado.

## 5.- JURADO

El concurso será resuelto por un jurado formado por personas de reconocida competencia y formación en la materia. Estará presidido por el Teniente Alcalde Delegado de Derechos Sociales o persona en quien delegue. Se reunirá, una vez finalizado el periodo de admisión de los trabajos, y levantará acta con el fallo. El Jurado dará a conocer su fallo personalmente al ganador del Certamen a través de los datos personales que facilite, así como a través de los medios de comunicación si procede.

Habrará un único relato ganador, que recibirá como premio la divulgación de su relato a través de la Revista Solera y la adaptación radiofónica en el programa "La voz de las personas mayores".

## 6.- MENCIÓN Y CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO

La mención otorgada por el jurado a un único relato, se llevará a cabo en un acto público con la participación de las personas candidatas, representantes del jurado, representantes de la sociedad civil y los medios de comunicación, con entrega de un detalle o distintivo de la revista. Se publicará en la revista Solera y se realizará una lectura en el programa de radio "La voz de las personas mayores" en Onda Azul.

## 7.- PROPIEDAD DE LA OBRA PREMIADA

El relato premiado quedará en propiedad de la revista, que se reservará el derecho de editarlo con fines culturales, artísticos y promocionales y nunca comerciales, atendiendo en todo momento a lo dispuesto para este concepto por la legislación de propiedad intelectual (Ley 22/87 de 11 de noviembre).

## 8.- RÉGIMEN JURÍDICO

La participación en este Certamen, supone la aceptación íntegra de estas bases, de las que el Jurado tendrá la capacidad de interpretación a los efectos que procedan.

Esta convocatoria se regirá por las presentes bases y, en lo no previsto expresamente en ellas, resultará de aplicación supletoria la Ley 38/2003 de 17 de noviembre, General de Subvenciones.

---

~Pensamientos~

---



Por José Olivero Palomeque

---

# Almendros en flor

En los Montes de Málaga se produce cada año un acontecimiento que nos recuerda el renacer de la vida, aunque se produzca en pleno invierno, cálido invierno en estas latitudes entrelazadas con el litoral malagueño. Y es que en los Montes de Málaga, los almendros florecen en el mes de Enero, como si se tratara del anuncio de una primavera anticipada. La geografía montañosa se cubre de tonalidades blancas y rosadas, contrastando con los grises, ocres y verdes que cubren su piel rocosa o terrosa; es lo mismo, porque en cada ladera, cima, torrentera o quebrada, de unos recios y arrugados arbolitos, hasta ese momento inapreciables y poco vistosos, comienza a brotar, en abundancia, la sonrisa de unas florecillas sonrosadas o blancas como la nieve.

Comienzo mis andaduras por una carretera sinuosa, de continuas curvas y contracurvas, que se inicia en el entorno del pantano del Agujero; carretera estrecha que, conforme asciende, su emplazamiento se entronca en la suavidad del paisaje de estos montes malagueños. De vez en cuando una casa soleada y encalada aparece en la misma linde de esta carretera que se dirige hasta Casabermeja. De un lado, esta ruta está protegida por la falda de sucesivos montes que emergen hacia arriba dando sombra o reflejos del sol, según la hora del día; del otro lado, unos precipicios, con desniveles que preocupan, descienden hasta unos barrancos y torrenteras que se alejan, desplazando la vista hasta la misma autovía que sigue paralela el cauce del río Guadalmedina.

En todo este entorno natural de colinas y montes suaves, de laderas abiertas al sol del Mediterráneo, brotando con fuerza sus típicos matorrales y plantas aromáticas, aparecen por todas partes las plantaciones de almendros que nos regalan su aroma y la belleza de su floración. Floración que semeja la creación de la vida, iluminada por este cielo azul tan característico de este litoral mediterráneo. Y aquí, inmerso en esta

atmósfera natural, rodeado de tanta hermosura, me encuentro compartiendo mi mundo interior con este mundo de sensaciones de forma gratuita y generosa. Tanto en la cercanía de mi presencia, como en la lejanía de los montes circundantes, grandes pinceladas de blancos puros y de diversas tonalidades de rosa alegran la vista y el alma, diseminándose por toda esta orografía malagueña.

En la salida de una contracurva de la carretera, un extenso valle aparece en la profundidad del paisaje. A mis pies, muy próximo al asfalto, desciende un gran desnivel que se une a este hermoso valle accidentado de pequeñas colinas, todas ellas cubiertas de una espesa vegetación y bosques de pinos, olivos y almendros en flor. Una sucesión de cadenas montañosas limitan, en la lejanía, el horizonte, entrelazadas por una espesa niebla que intenta sujetar y abrazar los picachos que sobresalen de esta cordillera, como si quisieran liberarse de esta espumosa presión. El cromatismo que resulta de todo este espectáculo natural, de montañas, valles, cielo, bruma, vegetación..., de colores verdes, ocres, azules, blancos, grises, rojos..., todo ello es como el espejismo de un paraíso que se nos presenta al alcance de nuestra mirada, de nuestro gozo, de todos nuestros sentidos y de la sensibilidad de nuestra alma.

Después de un buen rato de contemplación mística y natural, agradeciendo las bondades de esta naturaleza tan caprichosa como hermosa, se toma conciencia de la pequeñez de los detalles y de la magnitud de la vida que nos une a la creación, siendo uno mismo parte de esa creación. Cuesta dejar este mirador que tantas motivaciones y sensaciones llenan los sentidos. Pero aún queda mucho por ver y contemplar. Por lo tanto, continúo mi andadura por este camino que me viene ofreciendo muchas y gratas sorpresas.

José Olivero Palomeque

---

~Entre líneas~

---



Por Martina Romero Ruiz

---

## RELATO DE FICCIÓN HISTÓRICA

# Reverso

MADRID, 9 DE AGOSTO DE 1660

El jinete cabalga a buen paso por el camino polvoriento que flanquea el Manzanares. A estas horas el sol está en su cenit y cae con todo su rigor transformando el paisaje en una mancha amarilla, hiriente, sin apenas colores sobre los que reposar la vista. El sendero comienza a ascender en una suave pendiente y, al doblar un recodo, aparece la silueta maciza del Alcázar recortándose poderosa bajo el cielo azul cobalto. José Nieto espolea su montura decidido a llegar cuanto antes a palacio, debe resolver el asunto que le tiene un tanto preocupado. La víspera, a la salida del funeral por Velázquez, un criado le ha entregado una misteriosa nota firmada por el Rey.

La plaza de armas presenta un aspecto muy diferente al de las bulliciosas mañanas. Sólo algún mercader rezagado sesteaba a los pies de su tenderete, mientras que la habitual algarabía de buhoneros, sacamuelas, escribanos y truhanes de diversa ralea ha desaparecido. Un retén de la guardia le franquea el paso hacia el interior. Atraviesa rápidamente el Patio del Rey y se dirige hacia las escaleras que conducen a la galería superior donde se halla el despacho del Monarca.

Antes de entrar intenta adecentarse atusándose el cabello empapado en sudor y enderezando la golilla. Después, vuelve a colocarse el sombrero que, en señal de respeto, debe quitarse ante su Majestad.

Lo encuentra inclinado sobre un escritorio abarrotado de papeles. Al fondo, el cuadro de la Familia Real

parece prolongar la espaciosa estancia. Carraspea ligeramente y Felipe levanta la mirada.

—Aguarda— le dice. El rey no está solo; un hombre enjuto, que por su vestimenta parece un clérigo, se encuentra a su lado.

El aposentador de la Reina permanece a la espera mientras que su mirada se posa sobre el cuadro que preside la sala. Le llama la atención que no esté colgado, sino apoyado en la pared. El polvillo tenue y dorado que se cuelga por el ventanal lo ilumina delicadamente dándole aún más realismo. Le hace revivir aquella tarde de otoño en la que Diego retocaba con pinceladas sueltas el cabello de la Infanta. Por primera vez se vio en el punto más luminoso de la composición, saliendo o entrando, quién sabe, de aquel aposento. Se quedó mudo ante la aparente sencillez de la escena y la extraordinaria atmósfera conseguida. Velázquez limpió los pinceles y pidió a su ayudante que les trajese un refrigerio. El pintor, más elocuente y hablador que de costumbre, fue respondiendo a sus preguntas sobre diversos aspectos del cuadro. Le gustaba visitarlo en su estudio y observar cómo trabajaba. Lo admiraba como pintor y persona íntegra. Poco a poco se había ido fraguando entre ellos una amistad franca, respetuosa, libre de las envidias y rencillas tan habituales en la Corte. Diego le hizo partícipe ese día de sus preocupaciones:

—Estoy muy cansado, José— le dijo. —Me gustaría poder dedicarme plenamente a pintar, pero el Rey

me requiere a su lado cada vez con más frecuencia. Me tacha de flemático y no se da cuenta de que la pintura requiere reflexión y, por tanto, tiempo. Es hora de que comprenda que un pintor no es un mero artesano, sino un artista que usa su intelecto para poder expresarse.

Un ruido procedente de algún lugar en penumbra le devuelve al despacho. El Monarca, con un gesto, le indica que se acerque. Su rostro alargado y ceniciento parece más demacrado que de costumbre. Grandes ojeras moradas y azules bordean sus ojos. El Rey se levanta trabajosamente y hace un ademán. Lorenzo Pulgar aparece de inmediato: rotundo, erguido, balanceándose sobre sus cortas piernas. Viste de luto riguroso y porta pincel y paleta de pintor. Hace una reverencia y se los entrega.

–Déjanos solos– le ordena, y el enano desaparece tan misteriosamente como ha aparecido.

–Me consta que eras su amigo, que le apreciabas. Él a ti te tenía en gran estima.–dice el Monarca.

No lo han nombrado pero José sabe de quién se trata y asiente con un movimiento de cabeza. Felipe continúa:

–También era mi amigo, mi confidente, la persona más fiel y honrada a mi servicio. Siempre se comportó conmigo con gran generosidad y es por esto que quise premiarle con el título de caballero de la Orden de Santiago. Bien sabes que no fue tarea fácil demostrar la limpieza de su sangre.

Y diciendo esto se dirige hacia el cuadro y procede a pintar la Cruz de Santiago sobre el pecho del pintor.

–Pero no te he hecho venir para esto– añade. Tienes que hacerle un último favor a tu amigo.

El rey toma asiento y prosigue:

–Al regreso de su segundo viaje a Italia, Diego estaba triste. Su relación con Juana se había resentido y anduvo como alma en pena durante un largo periodo. Hace poco, cuando estábamos en la Isla de los Faisanes, comenzó a sentirse enfermo, estaba inquieto y abatido. Lo cierto es que esta vez fui yo su confidente.



El monarca se levanta y se dirige hacia el cuadro. José, siguiendo las instrucciones del Rey, separa un poco el lienzo de la pared. En el reverso, hay una tela de tamaño considerable. Con gran cuidado la atrae hacia fuera y la despliega: una mujer muy hermosa de piel nacarada yace desnuda sobre un lecho cubierto por un paño azul. Su cabello es negro con reflejos caoba y sus rasgos, bellos y delicados. La joven está reclinada al estilo de Tiziano y mira directamente al espectador aunque su actitud no es provocativa sino serena y enigmática.

–Es la misma mujer, la Venus del espejo vista de frente.–arguye asombrado el aposentador.

–Así es, Velázquez lo trajo consigo de Italia. Es el retrato de su amante romana. Lo mantuvo escondido, pero al verse al borde de la muerte recurrió a mí, no quería hacerle daño a Juana ni a su hija, ni quería arriesgarse a que el entrometido de su yerno lo encontrase. Yo no puedo quedármelo, es demasiado evidente su autoría y los del Tribunal de La Orden podrían quitarle los honores que tanto merece y que tanto ha costado conseguir.

El monarca hace una pausa y lo mira. Durante unos instantes José permanece callado, absorto en sus pensamientos, luego acepta con determinación el encargo. En sus ojos se ha encendido un brillo audaz.

El jinete cabalga a buen paso de regreso a la Villa. En su mente custodia un plan, en su corazón el recuerdo de su amigo y el firme propósito de cumplir su voluntad.

Maritina Romero Ruiz

~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

# Atardecer de un día cualquiera

*Cuando esperamos, los segundos son años, y cuando recordamos, los años son segundos.*

(Paul Bourget)

Este precioso atardecer con el sol, que casi se ha ido ya, quiere dejarnos esos agradables colores de su fuerza y su belleza. Esa bandada de pájaros que están disfrutando de una sosegada calma, la cual invita a disfrutarla, cada cual en su sitio, aunque no puedo negar que me encantaría estar volando con ellos y de esa forma, poder ver y disfrutar esas maravillosas vistas.



Mis recuerdos se disparan cuando nos citábamos en la estación para irnos a la ciudad. ¡Cómo lo pasábamos! Ahora sólo son recuerdos que me dejan un sentimiento agridulce, pues sólo sé que tú de esa manera lo decidiste; no tuve la oportunidad de dejar de amarte o explicarme; simplemente te fuiste como el humo del cigarrillo que se va difuminando en el aire perdiéndose como vaho sobre el cristal.

Pronto cae la noche, la tierra comienza a sentir la suave y tenue frescura de las noches de verano con la blandura de la madrugada por estos lares; percibes el agradable olor a tierra tan característico y a paja suavemente húmeda, casi imperceptible.

A veces, percibo como si te oyera llorar, o son mis deseos de que te acuerdes de mí, y que tus ojos se humedezcan de añoranzas por el amor que nos tuvimos, y como dice la copla: "Donde hubo fuego quedaron rescoldos".

De vez en cuando se escucha el zumbido de los grillos y el cantar de las ranas del riachuelo que hay cerca del camino, junto con el graznar de las aves nocturnas. Al alba comienzan las tareas para llevar las gavillas a la era y al comenzar el calor de media mañana, se les da la vuelta para después pasar el trillo; con el bochorno del mediodía, esperando un poquito de viento para aventar la parva y recoger el preciado trigo. Entonces, una bandada de golondrinas anuncia la caída de la tarde con el último rayo de sol de este caluroso atardecer, sintiendo el cuerpo agotado y rendido del duro trabajo desde el amanecer con las tareas propias de finales de Julio.

La noche se ha cerrado como si algunas ramas altas quisieran tapar la luz de las estrellas; es la sombra oscura de mis recuerdos lo que ha oscurecido el firmamento, tengo una sensación como si me vibrara todo el cuerpo pensando en los días maravillosos de nuestros encuentros. Eso no me los vas a quitar, ni tus decisiones, ni tu huida, ni la oscuridad que ahora estoy percibiendo; siempre estarás en lo más profundo de mi corazón rompiéndome por dentro, como si fuese un espejo hecho añicos por los caminos del dolor y las despedidas distantes que sólo cupieron en tus inoportunos pensamientos.

¡Hasta siempre querido amor con el último rayo de sol de la tarde!

Con la suave brisa, me siento al borde del brocal del pozo, escucho a lo lejos el silbido del tren de las diez.

**Paqui Pérez**



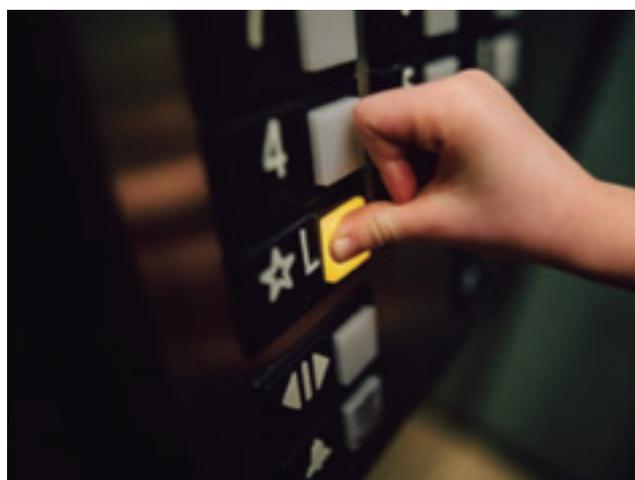
# ¿Te das cuenta de QUE VIVIMOS CASI SIEMPRE EN LA PERIFERIA DE LA VIDA?

*No poseo la belleza de la perfección, la fuerza de la sabiduría, la mirada amplia de conocimiento. Sólo poseo el suave susurro de la esperanza (Joan Walsh Anglund)*

El ascensor sólo sube la altura del edificio, y entonces comencé a pensar: “¿Tan cortos tengo yo mis pensamientos?”. Estamos acostumbrados a entrar y darle a un botón y mecánicamente vas subiendo sin darte cuenta de nada de lo que hay fuera de la Cabina donde tú estás. Fuera hay cables, tensores, el cuadro de maniobra, el sistema de tracción, los dispositivos de seguridad, el limitador de velocidad, el operador de puertas y los amortiguadores.

El ascensor de mi mente comenzó a subir más alto que el del edificio en el que yo me había montado para ir a casa. Hasta ese momento había vivido a ras de tierra con mis cortos pensamientos. Él sólo sube hasta la altura del edificio, y como dije antes: “¿Tan cortos tengo yo mis pensamientos?”. Pensé por un momento, vivimos casi siempre en la corteza de nuestro existir, no queremos entrar dentro de la verdadera vida; ésa que fluye a mi alrededor y dentro de mí. Se nos está olvidando lo que es abrir de par en par el corazón y respirar, saboreando lo que cada día se nos va presentando delante de nuestros ojos: la vida, viva y palpitante, “saboreándola desde dentro”. Quiero dejarlo como el gran reto en nuestros más íntimos pensamientos, donde se fraguan las ideas más hermosas y por qué no decirlo “descabelladas”. Lo cual ya he comenzado a planteármelo como inquietud, como propuesta, como “algo que no sé definir”.

Lo más importante de todo esto es no sentirnos autómatas, vacíos de contenido interior. Cuando lo que verdaderamente tiene la fuerza es la savia que va regando nuestro cuerpo, el motor de nuestra energía, como lo que mueve el ascensor.



Él no funciona sin lo que he mencionado anteriormente, y esto es algo que está oculto a los ojos; eso nos pasa con la vida que va fluyendo a nuestra vera y son las personas que nos acompañan en nuestro caminar diario. ¿Me fijo si les soy útil en algún momento pero voy tan ensimismada que ni siquiera las veo? Paremos el ritmo para no perdernos en la selva de la nada, de la indiferencia, del hastío; que creo que es lo peor que nos puede suceder.

Muchos no hemos descubierto aún lo que es el silencio del corazón, para eso tenemos que tener una mente muy despierta, diría que a un millón de revoluciones por segundo para entrar en la era de lo más importante de este mundo que es que me importe el “otro” que está en la misma selva que yo, de carreras con sus respectivos agobios, es decir “apagado”. Es tan grande la coraza que nos ponemos; despierta que te estás perdiendo el viaje de tu vida.

---



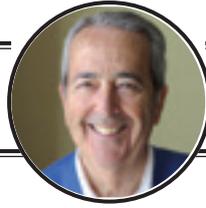
---

~ *Mi mesa camilla* ~

---



---



Por Nono Villalta

# Talentura

*Todo es efímero como el arcoíris*



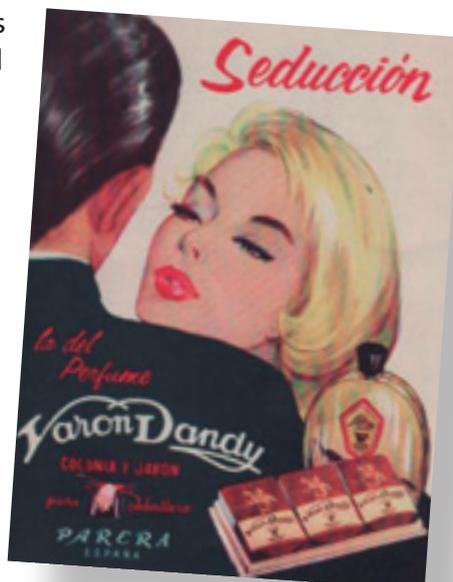
Me causan admiración esas motitas suspendidas en el aire que intento atrapar y no se dejan. Libres. Juegan al escondite con los pliegues de mi mano. Libres. Fuera, unos niños se divierten al “ratón que te pilla el gato”. Libres. Son recuerdos que afloran en mi mente y no sabes exactamente qué pasó. Solo adviertes que desde que pasó, nada volvió a ser lo mismo. Y es que el tiempo viaja, parece ciencia ficción, sin embargo, navegamos por el tiempo, todos los días. Un recuerdo de la niñez, nos traslada a un ayer lejano, en tanto que un deseo te proyecta directamente al futuro. Lo realmente difícil es permanecer en el presente. Estar aquí y ahora.

Vine al mundo en una casa grande en una calle empedrada llena de hamacas y sillas bajas en verano y en invierno solo los ladridos de los perros. En Hadú, un barrio de Ceuta que llamaban “el barrio alto” con una plaza de tierra apisonada y una taberna pequeña con toneles grandes; y una barriada abajo con unas escaleras que conducían a la glorieta del Ayuntamiento, la casa del juez, la del veterinario, la del médico y el Café Teatro Cervantes con salón de baile.

Mi casa era de dos plantas, con muros hechos de piedra, cal y arena, puerta de cuarterones macizos, quince centímetros de llave de hierro, pasillo con baldosas hidráulicas, paredes pintadas con cal, amplias habitaciones de techos altos, una despensa con

fresquera, cocina, comedor con lámpara de lágrimas de cristal, un patio con naranjo y un gallinero. En la planta alta dos arcones llenos de trastos inútiles, pero muy entretenidos de revisar, algún somier de muelles oxidados, una cuna, dos colchones —uno de borra y otro de lana— un cabecero desniquelado, orzas para la matanza y tinajas para el aceite.

Mi abuelo vivía con nosotros, mis padres y mi hermana, también mis tíos y sus dos hijos. Camas compartidas de sábanas desordenadas, corrillo de mujeres por la tarde con la costura, palanganas oxidadas convertidas en macetas. “A la lima y al limón” cantada por alguna sin levantar la cabeza, risas; olor a jabón Lagarto, a colonia Varón Dandy, a crema Tractor para el calzado, dentífrico Anticariol. Época de niñez y mocedad. Y con todos, la sabiduría del abuelo para calificarnos de “apalominaos” o con “talentura”.



Un día el abuelo dejó de hablar y se quedó varado frente al televisor. Al volver del colegio me lo solía encontrar con la mirada perdida en el televisor, intentaba averiguar si le gustaba el programa, pero él nunca respondía. Una tarde daban en televisión el estallido del transbordador espacial Columbia. El abuelo me miró y dijo: “otra guerra”. Las lágrimas rodaron por su cara rugosa y áspera.

Nono Villalta

# Ladrones de cerebros

*Hazlo. Si te da miedo, hazlo con miedo*

Con los años viene a mi memoria lo que nos decía el profesor acerca del cerebro, al que él consideraba la única fuente de energía realmente interminable. Desde que nacemos —decía— esa víscera tiene la misma valoración, da lo mismo el origen o el país de donde venga. Los niños venís de serie adaptados para el cambio, vuestro cerebro es más plástico precisamente para aprender. No os importa cambiar; al contrario, os sirve de estímulo.

No hay cerebros de primera y de segunda, de pobres y de ricos, ni blancos, negros o amarillos, aunque con el tiempo solo unos pocos tienen el privilegio de desplegar toda su fuerza. No existe un atropello más injusto ni derroche más idiota que desaprovechar ese tesoro, ni existe mina de oro comparable al cerebro humano, decía.

Para estimularnos, el profesor insistía en que lo que aprendiésemos en la escuela y en la universidad sería una fortuna imperceptible que nos seguiría siempre. No obstante, al fijarse en uno de sus alumnos observó que estaba ensimismado con un videojuego en la tablet, lo que le permitió añadir que si bien es muy difícil que se apropien de tu cerebro, es muy sencillo que te lo laven o te lo coman.

Así es, la nueva piratería utiliza la intolerancia, el fanatismo religioso, el sectarismo político, el control de la educación primaria que únicamente persigue el cerebro del niño para contagiarle las propias ideas, patrias, ideales y banderas, acompañados cada uno de miedos, exaltación y emociones que se grabaran de manera indeleble en la mente del chico hasta finalizar su existencia, todo ello, unido al uso torticero de las redes sociales, son maneras de transformar al niño más despierto en un posterior siervo. He aquí la manera más perversa de ultraje.



Tengamos cuidado, ya que vivimos sin duda tiempos de mentiras, la vida contemporánea parece inundada de falsedades, engaños y manipulaciones. Aunque la mentira, es obvio, no es privativa de nuestros días. En realidad, el engaño, la falsedad deliberada y el fraude siempre estuvieron con nosotros, pero es imprescindible fomentar el espíritu crítico, la prudencia (las prisas son malas consejeras) hacer que se sientan seguros reforzando su confianza para que tengan una personalidad propia y sean responsables a la hora de tomar decisiones.

Frente a ello, solo cabe la rebeldía que supone la libertad, último poder en la lucha contra estos piratas.

**Nono Villalta**

---

 ~ *La Marmita de Lola* ~
 

---


 Por Lola Narváez
 

---



# Ronda

Afirmaba un periodista malagueño que a Ronda sólo le faltaba el mar, que de haberlo tenido “que mar tan azul sería”, y él, Pepe Salas y Guirior, entendía de pueblos y ciudades.

Pero si a Ronda le falta ese mar del que se lamentaba el escritor malagueño, Juan Goytisolo lo suplió al avistar a Ronda “enriscada en la sierra, como una prolongación natural del paisaje, y a la luz del sol, le pareció la ciudad más hermosa del mundo”.

Quizá Salas y Guirior echase de menos su casa del paseo marítimo malagueño, como Juan Ramón Jiménez su mar Atlántico, tan cercano a su Moguer natal que casi lo tocaba alargando la mano, pero fue tal su embeleso al llegar a Ronda, “aquella ansia de ciudad típica andaluza, de mejor pueblo, aquella seguridad para después, aquel tiempo detenido”, que lo encontró aquí. “Ésta es, aquí está Ronda, Serranía de Ronda. Así era entonces, cuando yo oía de ella a mi padre y no la conocía...”, escribiría el premio Nóbel.

Joaquín Bosque Maurel, la describe como una de las regiones montañosas más originales y representativas del mundo mediterráneo, afirma que la Serranía es una de esas Españas incógnitas o, al menos, mal conocidas, sobre todo desde una órbita esencialmente geográfica, a pesar de que, tradicionalmente, Ronda

ha constituido uno de esos temas esenciales, o considerados esenciales por los especialistas en geografía.

La ciudad se divide armónicamente en varias unidades perfectamente diferenciadas en su estructura urbana: el barrio de San Francisco, la Ciudad y el Mercadillo con los polígonos nuevos. Lo que atrae la atención de Ronda es su homogeneidad como conjunto urbano en las tres zonas más antiguas de la ciudad.

En Ronda encontraremos infinidad de monumentos para visitar como: Plaza de Toros, Mirador del Tajo, Puente Nuevo, Palacio de Mondragón, El Museo del Bandido, Baños Árabes, Bajada al Tajo, y un etc. muy extenso. Al visitante le faltará día, uno sólo no será suficiente para disfrutar de la belleza de este pueblo malagueño.

Sus fiestas principales se celebran en septiembre. Son las llamadas de Pedro Romero, en las que sus actos centrales están marcados por los toros, con su tradicional corrida Goyesca. En el mes de agosto el Festival de Cante Grande. En el mes de mayo la romería de la Virgen de la Cabeza.

En su gastronomía hay que destacar su chacinería, célebre por su alta calidad. Existe un amplio recetario de dulces en torno a la castaña, así como la repostería elaborada en algunos conventos, sin olvidar, sus famosas Yemas del Tajo.

Lola Narváez



# CONEJO

# al ajo cabañil

Freír unas 20 almendras, 3 dientes de ajo, 1 rodaja de pan y el hígado del conejo. Poner en remojo 1 pimiento choricero. Pasar todo lo anterior en la batidora con 3 cucharadas de vinagre de jerez, pimienta molida, sal 1 cucharadita de pimentón, otra de orégano y 200 ml de agua.

Poner en una cacerola un poco del aceite de freír las almendras. Poner la carne del conejo (medio) troceado con un poco de sal, pimienta y un poco de tomillo. Dejar dorar. Cuando esté, agregar 250 ml de agua y dejar cocer a fuego lento hasta que la carne quede tierna. Añadir el pasado y cocer 5 minutos removiendo para que la salsa no se pegue.

Freír 2 patatas en rodajas y cuando estén ponerlas en el guiso y dejar hervir un par de minutos. Para tres raciones.



Lola Narváez

# Rosada a la crema

## Ingredientes:

4 trozos de rosada  
150 gr. de gambas  
3 cucharadas de nata para cocinar  
1 cebolla troceada  
30 gr. de mantequilla  
perejil picado, sal y pimienta  
200ml de agua

## Elaboración:

Pelar las gambas y cocer en el agua las cabezas y peladuras. Colar el caldo y reservar.

Cocinar la cebolla con la mantequilla hasta que este tierna. Agregar el caldo reservado, la nata, sal y pimienta, cocinar un par de minutos. Añadir el pescado, cubrir y cocinar 5 o 6 minutos. Agregar las gambas y el perejil.

Cocinar 1 minuto y servir. Para dos raciones.



Lola Narváez

~ De todo un poco ~



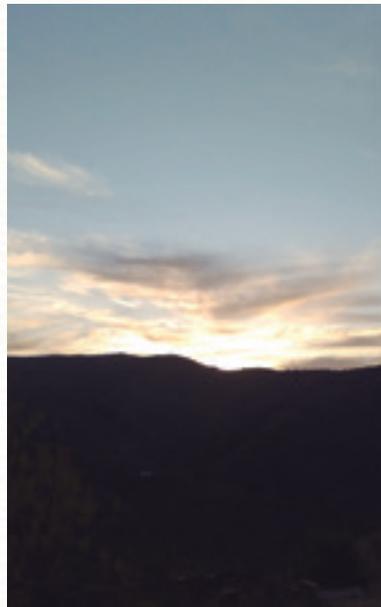
Por Paqui González

# Malva bella

*La risa no tiene tiempo, la imaginación no tiene edad y los sueños son para siempre. (Walt Disney)*

Hay días en que la nostalgia nos invade y recordamos aquellos años de la niñez que fueron tan felices, sobre todo, vividos en el campo, donde disfrutábamos de cuanto la naturaleza nos ofrecía.

Recuerdo que cada día muy temprano, corría alegre, saltando y brincando, por la vereda que me llevaba hasta aquel lugar privilegiado donde divisaba la montaña que se alzaba majestuosa, desde allí podía ver el maravilloso espectáculo que el sol me ofrecía asomando sus primeros rayos.



Yo esperaba hasta verlo salir al completo para darle los buenos días y corría para mi casa donde tomaba el desayuno y me marchaba para el colegio.

De repente algo llamó mi atención, lo seguí con la mirada, y lo divisé en una hoja del viejo almendro, tenía hermosos colores que brillaban, pero aquel color malva me cautivó, acerque mi mano y la bella mariposa se posó sobre mis dedos.

La miré tiernamente y le dije: No eres una mariposa corriente, tus bellos colores te hacen distinta a todas, ¿sabes?

Te pondré un bonito nombre, te llamaré "Malva-bella"



Con sus ojitos pequeños, vi que me miraba fijamente, oyendo mis palabras. Le conté que vivía muy cerca de aquel lugar y cada mañana corría para saludar al sol, antes del desayuno. Si ella quería podía acompañarme hasta mi casa donde mi mamá me esperaba con un gran tazón de leche, lo compartiría con ella si lo deseaba.

En ese momento la mariposa alzó el vuelo y remontó hacia los árboles. Yo me quedé extasiada hasta que la perdí de vista, ese día no me quedé a ver salir el sol hasta colocarse sobre la montaña, sino que corrí hasta mi

casa para contar a mi madre lo ocurrido. Pero antes de llegar a la puerta oí un murmullo y un aleteo tras de mí. Me volví, y asombrada pude contemplar a miles de mariposas bellísimas capitaneadas por Malva-bella.

Corrí por la vereda llamando a gritos a mi madre, que ya se había asomado a la puerta de casa alertada por el bullicio de las mariposas y mi veloz carrera hacia ella. El sol ya estaba en lo alto de la montaña y el espectáculo era impresionante y maravilloso.

Hoy cierro los ojos y vuelvo a recordar aquellos días de mi niñez que nunca podré olvidar.



# Ninfa de La Caracola

*La vida es como montar en bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio no puedes parar (Albert Einstein)*

Málaga tiene lugares con encanto, solo tienes que pasear por sus calles, jardines y plazas y siempre encuentras algo que te alegra la vista y los sentidos.

Hoy me fui a pasear por nuestro Parque, y aunque no está como a más de un malagueño nos gustaría (me refiero a su escaso cuidado), me encantó ver que algunas cosas sí lo están, sobre todo hay una glorieta pequeña donde se encuentra una preciosa fuente.

Se trata de la Ninfa de la Caracola, una figura de niña que sujeta una caracola desde donde vierte agua a la fuente que se encuentra bajo el pedestal donde está ubicada. Solo el sonido del agua junto al de los pájaros te relaja y te olvidas de más de un problema.

Esta fuente fue encargada a un artista francés llamado Antoine Durenme, en el año 1877, para instalarla en la Plaza de La Victoria cerca de un corralón llamado "La Muñeca". El gracejo de los malagueños le puso el nombre a la fuente, llamándola: La fuente de La Muñeca. Unos cien años más tarde fue trasladada a una de las glorietas de nuestro parque, donde fue protagonista de muchas postales, y fotografiada por numerosas cámaras tanto de turistas como malagueños aficionados a inmortalizar las bellezas de nuestra ciudad. Debido a su deterioro fue retirada y guardada en un almacén. Después de 30 años fue restaurada en el taller del Patrimonio Histórico Artístico del Ayuntamiento de Málaga por D. Salvador Parra, ubicándola de nuevo en el lugar donde hoy se

encuentra, una de las glorietas del lateral derecho de nuestro Parque, alegrando la vista de todo el que pasea por él y se relaja con el sonido del agua al caer desde la altura de las manos de la Ninfa de La Caracola.

Paqui González



~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

# Albañiles, una profesión muy antigua

*Lo bien construido queda perpetuo en el tiempo*

Algunas profesiones son dignas de reconocimientos y alabanzas, estamos acostumbrados a ver con cierta naturalidad lo que no lo es, a veces, nos sorprendemos con acontecimientos banales que otras personas propagan con absoluta frivolidad, es muy sencillo fascinarse ante el éxito o el consagrado boato que nos transmiten algunos de esos determinados círculos.

La capacidad de admiración tiene variables muy significativas y contradictorias, es muy poco probable que nos dejemos asombrar de la misma manera ante hechos muy parecidos, la semejanza entre un trapequista y un albañil pueden ser idénticas, ambos profesionales se juegan la vida en cualquier rincón de la ciudad, su casco y su red no les evita el peligro, su seguridad es ampliamente mermada cuando los vemos sorteando su cuerpo en maniobras acrobáticas,

es ingenuo pensar que estos profesionales estén suficientemente valorados, al menos de momento, no se espera que sean idolatrados como se hacía en la antigua Roma, allí a los edificadores se les denominaban como ilustres e insignes caballeros y se les respetaban todos sus derechos.

Igualmente, si observamos los derechos de estos trabajadores y buceamos en su situación laboral, nos encontraremos con la indecente precariedad que presentan sus contratos, la eventualidad y el tiempo parcial forman parte de su habitual identidad. De ese modo y con una pizca de suerte saltan de obra en obra como gacelas buscando el sustento.

Con el cemento, la pala, el cubo, el palustre, la llana y un largo sinfín de herramientas cimientan infinidad de construcciones, los arquitectos e ingenieros idean magistralmente sus diseños y estructuras y los albañiles y operarios procesan esas planificaciones, su maestría y efectividad deben ser imprescindibles y muy precisas, así como su fuerza y técnica crean en ellos valores insustituibles para elaborar una buena praxis.

Algunas veces, al terminar la obra algunos de los más apegados a su profesión, echan un último vistazo a la empalizada o fila de ladrillos vistos que han realizado con sus propias manos. Casi siempre quedan satisfechos. .



Mercedes Sophía Ramos

# Los intérpretes

El Siglo de Oro español introdujo una nueva manera de contextualizar la cultura, los autores renacían en un devenir de referentes desconocidos, la creatividad fructificaba como un vendaval imparable de riqueza, las piezas teatrales y todas sus variantes emergían abundantes anunciando una novísima transformación en el panorama intelectual. Esa riqueza influía en el plano político y social muy directamente, los textos usaban instrumentos críticos para relacionar indirectamente asuntos de estado o divergentes aptitudes de los representantes del gobierno, en esas condiciones se admitían repertorios de chanzas y burlas dentro de las farsas o el entremés.

Al contrario que ocurría en el vetusto teatro griego con sus tragedias y heroicidades, nuestros libretos también argumentaban temas amorosos y livianos que afrontaban y simulaban la realidad del momento en que vivían, en esas representaciones teatrales se les daba mucho más protagonismo a los dramaturgos que a los actores que las figuraban, siendo muy habitual que estuvieran relegados a un inmerecido segundo plano.

Hoy, tal vez, esa consideración sea diametralmente opuesta, afortunadamente las actrices y actores

son auténticos protagonistas del espectáculo cinematográfico o teatral, tanto es así, que el público en general no tiene ni idea quién es el guionista o autor/a de aquella obra o película que tanto les gustó. A partir del pasado siglo, los intérpretes fueron considerados con bastante más relevancia causando un efecto muy ponderable y valorado en su disciplina artística, incluso la licenciatura en actuación o arte dramático es un grado universitario que se estudia en la mayoría de países europeos.

Teniendo en cuenta la capacidad de adaptación que han de tener los actores para sumergirse en el papel que se les confiere, sería imposible no apreciar el enorme esfuerzo de vocalización, memoria y expresividad corporal que derrochan en cada una de sus magistrales interpretaciones. Indudablemente, unos buenos actores y unas buenas actrices han contribuido a idealizar eternamente infinidad de obras escritas, que ellos han sabido representar genialmente ante el respetable público.

Y así seguirá, se abrirá el telón y la función nunca terminará.

Mercedes Sophía Ramos



~ De esto y aquello ~



Por Leonor Morales

# Lotería de Navidad

**¿O CREÉIS QUE NADAL ESTÁ DONDE ESTÁ SIN ESFUERZO?.**

D. Rafael Acosta era profesor de Matemáticas en una prestigiosa universidad madrileña. Enamorado de su profesión y plenamente consciente del compromiso adquirido para con sus alumnos, la ejercía con una entrega total, con profesionalidad y eficacia. Quizás lo conseguido no estaba a la altura que él perseguía siempre, pero don Rafael era insensible al desaliento y no perdía nunca ni un átomo de su entusiasmo. Pretendía resucitar en sus alumnos el amor por el esfuerzo y la responsabilidad. Ardua tarea en estos tiempos en que se huye de los compromisos como de la peste y prima la ley del menor esfuerzo y los logros fáciles de relumbrón. Les decía:

– El esfuerzo cuesta eso: Esfuerzo. Pero lo que se consigue mediante él no defrauda nunca. Por el contrario, proporciona tal satisfacción interior, que uno se siente como un superman capaz de emprender las mayores heroicidades.

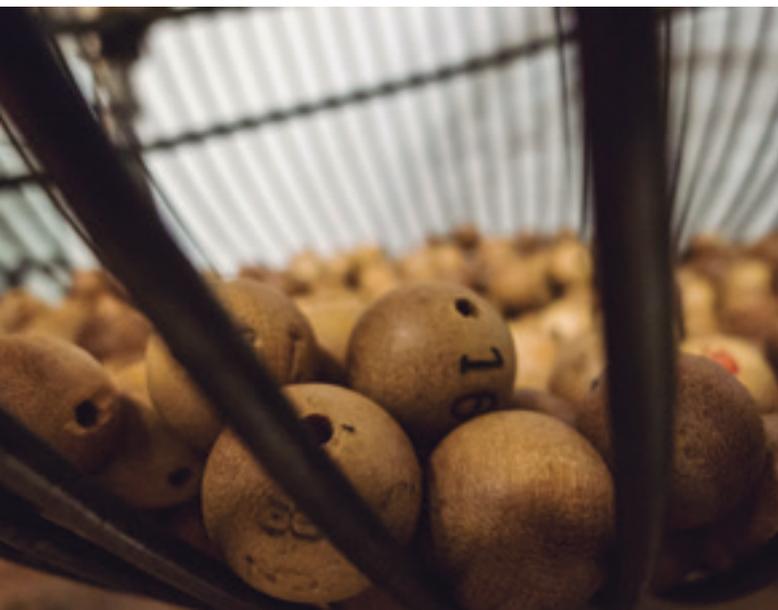
Su entusiasmo hacía que algunas (más que algunos) se lo creyeran y lo intentaran. En general era querido y respetado por compañeros y alumnos. Estos reconocían que era un profesor justo y comprensivo, que sabía dar y pedir a cada uno lo suyo, y que jamás se percibió en él ni desprecios ni favoritismos.

Alguna vez contaba en clase una anécdota de su niñez:

– Aquellas Navidades era yo un muchachote de once años, con pocas posibilidades de que los Reyes me trajeran las cosas que anhelaba: una bici, un balón de reglamento, unos patines... Mi madre era viuda, con una pensión paupérrima que tenía que completar “echando horas” en las casas de las señoras que la necesitaban. Yo era muy consciente de la situación. ¡Cómo no nos tocara la lotería...! Una noche soñé con un número. Aparecía con grandes caracteres sobre una sábana tendida en la terraza: El 3829. Cuando desperté por la mañana seguía viéndolo con extraordinaria claridad. ¡Aquello era una premonición! Cogí anhelante mi hucha, donde guardaba el poco dinero que me daban. Tenía para un décimo. Suficiente para sorprender a mi madre, pasar unas maravillosas fiestas, comprar lo que ella necesitaba y... ¡todo lo que yo quisiera...! Cuando comprobé que el número estaba en una administración próxima a mi calle, no lo dudé: Había comprado el gordo de Navidad. ¡Seríamos ricos! ¡Yo, un niño, lo había logrado!

¡¡¡NO TOCÓ NADA!!!

Mi decepción fue tan honda, tan amarga, que no dejaba de llorar repitiéndome: “Esto no es justo, no hay derecho...” Y tuve que desahogarme con mi madre contándole lo que me había pasado. Fue la primera vez que oí hablar del esfuerzo personal como moneda infalible para conseguir en la vida aquello que deseas. Me costó asimilarlo, pero maduré y con esfuerzo conseguí buenas notas para que me dieran las becas que me permitieron hacer mis estudios. Y aquí me tenéis, dispuesto a conseguir que vosotros también apostéis por el esfuerzo: Es la lotería más segura. ¡Palabra!





# ¿Será este año?

Iba a ser el pasado 21, pero hemos llegado al 22 y seguimos suspirando por nuestra antigua normalidad. Estas últimas Navidades han estado marcadas por la incertidumbre y la zozobra. Por una parte: “No nos debemos reunir; allí donde haya gente reunida celebrando algo, está siempre el bicho Covid como invitado de honor”.

Y por otra: “Hay que reunirse, ¡claro que sí! La vida sigue adelante con su ritmo veloz sin tener en cuenta nuestros problemas. ¿Y si al año que viene no estamos todos? ¿Y si no volviéramos a tener ocasión de reunirnos? ¿Y si...? Hay que vivir y aprovechar las ocasiones que se presenten para disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos. ¡Venga nuestra NAVIDAD de siempre! porque ¿quién puede asegurarnos que no sea la última?”

Esta misma zozobra nos acompaña si planeamos un viaje, unas compras, ir a espectáculos, visitar museos o encontrarnos con algún amigo. Empezamos el 22 igual que dejamos el 21. Pero seguro que sí: este año volveremos a la normalidad.

¿Qué es la normalidad? En la Prehistoria era normal vivir en cuevas. Todo fue evolucionando muy deprisa y cuando los hombres aprendieron a construir, con ladrillos y cemento, lo normal era vivir en casas. Sí, la normalidad ha ido variando al paso de los años según el hombre iba aprendiendo, descubriendo, experimentando... Ahora no podemos ni imaginar la normalidad de La Edad Media ni la de la Edad Moderna, ni siquiera de la Contemporánea. Por ejemplo: ¿Podrían concebirla nuestros jóvenes sin el móvil?

La normalidad no sólo ha ido variando con el paso del tiempo, sino que, en nuestros días es distinta según el sitio y el tipo de sociedad donde se nace y se cría cada uno. No es igual la nuestra que la de los esquimales o la de algunas tribus de indios amazónicos. Este virus, al ser universal, ha trastocado todas las normalidades habidas y por haber, por lo que, supongo, cada cual estará deseando volver a la suya.

Los científicos estudian la situación y atacan al atacante con vacunas y remedios curativos. Pero la pandemia sigue entre nosotros provocando víctimas y colapsando hospitales. La lucha sigue. Si los científicos logran vencerlo, volveremos a nuestra normalidad de antes, pero si el Covid, como parece, ha venido para quedarse, también volveremos a... Otra nueva, con este intruso, al que no tendremos más remedio que admitir. Por supuesto que la ciencia seguirá teniéndolo en cuenta. ¿Cómo? ¿Nos vacunaremos todos los años? ¿Tomaremos unas medicinas nuevas fabricadas para esta nueva enfermedad? Sea lo que sea, será lo normal. ¿Acaso en nuestra añorada normalidad no teníamos (y seguiremos teniendo) la lucha contra el cáncer? La normalidad es lucha. Y seguiremos luchando cada día mejor.

¡La normalidad! ¿Cómo podemos sentir que vivimos con normalidad en un mundo en el que tantos niños mueren de hambre? Y además: Es algo tan relativo y tan cambiante...

Leonor Morales



## ~ Contracostumbre ~



Por Isabel Pavón

# Cierra la boca al salir

Recuerdo los consejos de mi madre como si formasen parte de una amenaza aterradora. Nada más entrar el invierno con su aparición del frío, fuese la hora que fuese, solía repetirnos a mis hermanos y a mí, una y otra vez, la misma cantinela: que nos tapáramos la boca al salir. Si le replicábamos nos argumentaba su exigencia contándonos que la hija de Maruja había cogido bronquitis; que el hijo de Pepa estaba con gripe y fiebre de cuarenta; que Ramón estaba en cama con neumonía, y nosotros cogeríamos una *cosa mala*. Eso nos decía porque desconocía el nombre de la horrible enfermedad que, gracias a nuestra desobediencia, podíamos acarrear, y no solo si no protegíamos la boca, también la garganta, incluso los oídos.

Todo eso les ocurría a los hijos de los demás por no cuidarse; porque las enfermedades de aquellos tiempos tan duros se cogían a traición; porque las maluras poseían poderes suficientes para atrapar al menor descuido, sobre todo si te atrevías a llenar tus pulmones con una bocanada prohibida de aire.

En aquellos tiempos valía cualquier cosa: las bufandas que nos hacía la tita Paqui en el pueblo, ya fueran de un solo color o de restos combinados; la pañoleta de la abuela, que en sus mejores tiempos fue ventolera para no despeinarse cuando azotaba el levante; el verdugo de lana que sólo nos dejaba los ojos al descubierto y nos daba aspecto de delincuen-

tes novatos; o el cuello de la chaqueta o del abrigo al que mamá añadía un botón de más con un ojal improvisado.

Íbamos por la calle atemorizados, no lo olvido, deseando llegar a nuestro destino, poder desenfundarnos de todo aquel exceso de ropaje esencial contra las bajas temperaturas y la humedad, casi siempre heredado de otros cuerpos que habían crecido y sentir la libertad del aire a flor de piel dentro de las cuatro paredes de casa.

Hace mucho que aquellos tiempos pasaron y ahora soy yo la pesada que reproduce el modelo de mi madre con mis hijos, nueras y nietos, con la cantinela de que se tapen la boca y la nariz al salir de casa. La que no se cansa de reiterarles que deben protegerse. Sería imposible obligarlos a que usen las bufandas de colores que hacía la tita Paqui en el pueblo y que guardo con esmero, o la ventolera de la abuela que desapareció del armario hace siglos, ni los verdugos que sólo dejaban asomar los ojos, ya pasados de moda y no hay manera de encontrarlos para mis nietos. Pero no, en realidad no se trata de esa protección. El miedo es similar, el motivo diferente, la incertidumbre mayor, la inseguridad permanente. Me refiero al uso de las mascarillas que estamos obligados a llevar por mor del maldito virus, ese endemoniado que juega con nosotros, que en lugar de desaparecer se camufla una y otra vez en la cresta de sus diferentes olas. Ojalá pronto descanse en paz y nos deje a todos en la gloria.

Isabel Pavón

# Un besito a la abuela

La pista me la dio una camita colocada a un lateral, bajo la ventana del salón. Me habían invitado a merendar y fue en lo primero en que se clavaron mis ojos. Noté algo extraño. Parecían no querer dar explicaciones. Pero insistí. Entonces me anunciaron que pronto aumentaría la familia. En unos días harían la recogida de un cachorrillo. Les dije que hacían bien en procurar cumplir con la ilusión que albergaban, pero que no contaran conmigo para cuidarlo ni si querían salir de vacaciones.

No me gustan los perros, nunca me han gustado. No los he tenido ni los tendré. Por nada del mundo quiero uno en mi casa. No obstante, entiendo que las esperanzas de los demás no tienen que coincidir con las mías. Para ellos, esta expectativa se llama Balú. No sé qué han visto en él porque lo que yo observo es una inmensa hiperactividad que vuelve loco a todo el mundo.

Bien. Pocos días después me tocó devolverles la invitación. Supe que llegaban porque conozco de sobra el ruido del motor y mi balcón está cerca de la calle. Y no, no venían solos. El cachorro, un huracán, entró el primero y, como si me conociese de toda la vida, comenzó a dar unos saltos tremendos a mi alrededor. Casi me tira. Sentí un miedo atroz y grité. No estoy acostumbrada a ese tipo de celebraciones. Entonces les oí decir:

—Vamos, Balú, dale un besito a la abuela.

¿Un besito a la abuela? ¿Acaso soy abuela de un chucho?

Lo asombroso fue que me lo dio. En una décima de segundo se aupó. Me pasó la lengua desde la garganta hasta la cara e hizo stop a la altura de la sien. Al volver al suelo oí como le crujían las orejas



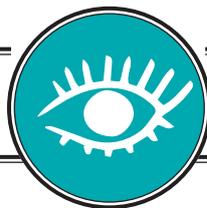
Balú. Foto hecha por la abuela.

al agitarlas con fuerza, ¿era eso alegría? ¡Qué va! Entiendo que le caigo bien a todo el mundo pero, ¿a un perro? ¡Ni hablar!

Lo cierto es que cada vez me lo traen con más frecuencia. Aquí lo tengo. Me persigue por la casa como si fuera mi sombra. Me han dicho que esta vez no será como las demás, que volverán pronto a recogerlo. Les repito sin cesar que es la última, que ya saben que no quiero perros en casa, que no los quiero. No pienso rendirme. No me gusta que se tumbe sobre mis pies ni sentir su calorillo. No quiero tener un perrito que me ladre. Ni siquiera admiro su inteligencia y su lealtad, ni que sea un primor al que parece que solo le falta hablar. Y si me entra la risa floja cuando rompe los juguetes de mis nietos de sangre, no es porque me haga gracia, aunque tampoco sé por lo que es.

Me he prometido no caer más en la trampa. Vale tenerlo aquí un día sí y otro también, pero cuando me digan que me lo van a dejar para irse de vacaciones me pondré seria. Y menos si son largas. Ni loca, vamos. ¡Pero qué gracioso es!

~ *Así la vi* ~



*Paqui Pérez Báez  
Nono Villalta*

~ ~ ~ ~ ~ Mi ciudad favorita ~ ~ ~ ~ ~

# Granada

Si la primera vez que te encuentras en la ciudad de Granada, además de su embrujo, su belleza y su encanto, tú vas de viaje de novios, ¿qué más puedes pedir? Granada es una ciudad que te cautiva y te enamora; sus calles, su historia, su Alhambra y tantas cosas como te van entrando por la retina de tus ojos muy abiertos para no perderte nada de lo que estás viendo.

Una vez recorrida la Alhambra y agarrando fuertemente a mi amado por la cintura en esas maravillosas puestas de sol en las tardes de primavera, el corazón se desboca y se embelesa el alma dando gracias a Dios por tanta felicidad recorriendo tu cuerpo. Y piensas, me podrá sorprender algo más de esta bella ciudad y el estar abrazada al amor de mi vida, en mi primer viaje de verdad (porque los anteriores viajes fueron para olvidar), y éste es para guardarlo en lo más profundo de mi corazón.

Eran días en los que todo era maravillosamente nuevo, con un sabor que no querías dejar de paladear, porque los olores y los sabores también se disfrutaban, y así los haces tuyos para siempre. Al caminar por sus calles, llegamos a la popularmente conocida como Calle de las Teterías, aunque su auténtico nombre es Calderería Nueva, porque allí se fabricaban y se reparaban calderos en otro tiempo. En pleno corazón de Granada encontramos un rincón apodado según nos dijeron por algunos ciudadanos y visitantes, como el “pequeño Marrakech de Granada”, por su

olor a té y la magnífica decoración de las teterías que te deja con los ojos muy abiertos para admirar tanto colorido, gusto y elegancia.

Tuvimos un problema con los tés y los dulces árabes, eran todos tan sumamente deliciosos (pistacho, almendra, avellana, miel,...) que no podíamos parar de probar uno tras otro.

Me viene a la mente el famoso dicho sobre el Rey moro de Granada: “Llora como mujer lo que no supiste defender como hombre” se le atribuye a la sultana Aixa, madre del último rey islámico de Granada, Boabdil el Chico, perfectamente podría haber sido cierto, el hecho de que pasara su amargura por la Alhambra viendo lo que se le venía encima al tener que dejarla. Aunque el “dicho” parece ser que no fue cierto, y esto es lo de menos, porque lo que de verdad pasa en esa grandiosa ciudad es que te embruja y te cautiva por mil razones y te cuesta dejarla.

También a nosotros nos llegó el momento de irnos de esa Tierra preciosa de Andalucía, pero lo hicimos con la esperanza de volver. ¡Y claro que volvimos, en esta ocasión fue para nuestras BODAS DE ORO, a los cincuenta años de casados volvimos a recorrer sus calles, sus teterías y el embrujo de la Alhambra! ¡Y por qué no, otro viaje para las de diamantes, nosotros estamos en ello, ilusión no nos falta!

**Paqui Pérez Báez**





~ ~ ~ ~ ~ Mi película favorita ~ ~ ~ ~ ~

# Los puentes de Madison (O EL AMOR DE VERDAD)

Se trata de una película estrenada en 1995 en la que el mejor Eastwood-director surge, sin que ninguno de las posteriores la haya superado.



Meryl Streep es un ama de casa que renunció a sus sueños por ser fiel a su marido y criar a sus hijos en un pequeño rancho olvidado de la América profunda. La aparición de un fotógrafo de la revista National Geographic (Clint Eastwood), en los días que su familia está fuera, le abrirá los ojos y el corazón a un mundo olvidado en años de rutina, y le hará brotar sentimientos ocultos que entrarán en colisión con la mujer que ha sido hasta esa ocasión.

Llama la atención que el mejor melodrama romántico de las últimas décadas no haya sido protagonizado por hermosos jóvenes padeciendo mal de amores banales, sino por dos maduros actores que nos regalan una historia de amor conmovedora, sorprendentemente real y de una gran sutileza.

Su importancia estriba en que algunos la consideran como una historia sobre el amor, la aventura o el adulterio, mientras otros reparan en el trasfondo de la vida sacrificada, los sueños no cumplidos y el dilema del ser frente al 'querer ser'. Aquí se produce la disquisición entre los que empatizan con el personaje de ella, y otros que reclaman atención hacia el hecho de que el verdadero drama está en él. Abierto sigue el debate. En cualquier caso nadie discute que ambos se embarcan en un viaje afectivo pocas veces visto en la cinematografía moderna.

En solo una escena, la película condensa el choque entre dejarse llevar por la pasión y lo desconocido frente al amor por la familia. Es entonces cuando se plantea una alternativa: ¿Debe gozar de la mis-

ma grandeza el amor adúltero que el convencional? ¿No son ambos, al fin y al cabo, amor?

El guion, magistralmente escrito por el mismo autor de "Héroes a la fuerza" y "El hombre que susurraba a los caballos" entre otros, sostiene

la película con frases que inclinaran al espectador a tomar partido:

—No quiero necesitarte porque no puedo tenerte (él)

—No puedo fingir que siento lo que siento (ella)

—Empezaré a culpar el quererte por lo mucho que duele (él)

—Ahora puede decirse que no somos dos, sino una persona (ella)

—Te conviertes en una madre, una esposa, y en ese momento te detienes y te quedas

quieta para que tus hijos se puedan mover. Y cuando ellos se van, se llevan tu vida (ella)

A mi juicio esta película es una obra maestra capaz de traspasar la pantalla. Esta llena de emoción y de razones. Es clásica, pausada, idílica, gigante y sublime. Las interpretaciones son ejemplares. En ella cada mirada, cada gesto, reflejan la baja autoestima de una ama de casa poco valorada. Mientras él, acostumbrado a ser un macho imponente, sorprende con su sensibilidad y romanticismo.

Esta debería ser nuestra meta en el mundo: aprender a enamorarse.



~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

# La piel: indispensable para la vida

Cuando hablamos de salud y especialmente en personas mayores, tendemos a referirnos a los órganos vitales como el corazón, pulmones... a los grandes sistemas como el neurológico, vascular, músculo-esquelético..., tanto por la gravedad de sus patologías, como por la frecuencia, la sintomatología que producen y su repercusión en las actividades de nuestra vida diaria. Sin embargo hay un órgano al que no le solemos dar importancia, y sin embargo la tiene y mucha: la piel.



Hay que decir que es el órgano más grande de nuestro cuerpo, puede llegar a pesar hasta 10 Kg. y es indispensable para la vida. Es la primera barrera de nuestro organismo, que nos defiende de las múltiples agresiones externas.

Está compuesta por la epidermis cuyas células están continuamente renovándose. La dermis, rica en colágeno y fibras elásticas. Ricamente vascularizada y posee una gran cantidad de terminaciones nerviosas sensitivas. El tejido celular subcutáneo o grasa subcutánea, su distribución no es uniforme, dependiendo de la zona corporal y actúa como almacén de energía y aislante.

Las funciones principales de la piel son: Protección de los traumatismos mecánicos, físicos, químicos y biológicos. A su vez evita la pérdida de agua y electrolitos desde el interior. Termorregulación, aumentando o disminuyendo la temperatura de la piel en relación con la exterior y manteniendo constante la interior. Sensación del tacto, presión, temperatura, dolor y picor, captados por los receptores de la piel y transmitidos al sistema nervioso central a través de los cordones medulares. Secreción como son las glándulas sudoríparas o las glándulas sebáceas. Excreción a diario hay pérdida de agua y en algunas patologías se puede perder azufre y proteínas. Metabólica como

la formación de vitamina D en presencia de la luz.

La piel es esencial para nuestra salud, para nuestro bienestar global y para nuestra forma de envejecer. Me parece que son suficientes motivos para esmerarnos en su cuidado y no solo por un tema de estética, que también, sino porque con los años evitaremos muchas patologías dérmicas: tumores, manchas, verrugas, úlceras por presión, dermatitis, urticarias, arrugas, laxitud, flacidez cutánea... etc

Te propongo unas pocas pautas de higiene que te ayuden a mantener una piel cuidada y saludable:

Buena hidratación con una alimentación rica y variada. Beber líquido, agua, de forma regular, no esperar a tener sed.

Evitar las exposiciones solares prolongadas o situaciones de frío o calor extremo. En todo caso protegerse con ropas adecuadas. Utiliza fotoprotección durante todo el año.

Esto no es solo una cuestión femenina y de tiempos modernos. Ya desde la prehistoria el hombre ha usado gran cantidad sustancias naturales, para cuidarse, adornarse y embellecerse. No tener miedo a utilizar todo el arsenal de productos cosméticos a los que tenemos fácil acceso. Es fundamental una crema hidratante corporal, que no tiene que ser necesariamente de las más caras. Muy importante mimar la cara el cuello, el escote y las manos.

Todo esto nos llevará a retrasar el envejecimiento natural y evitar muchos problemas. Una piel bien hidratada, bien nutrida y luminosa es signo de buena salud.

**Nicanor Sabín González**

## PATINETE

### NO

Patinete: artilugio por el cual te vas moviendo por la ciudad de un lugar a otro. Inconvenientes que yo veo: si te caes, tu cuerpo no va protegido y el asfalto suele estar duro, como para hacerte "pupa". Otro inconveniente: si antes andabas algo en tus desplazamientos, ahora pones tus piecitos en un pequeño rectángulo de no más de quince centímetros por cincuenta, vas erguido, cogido al manillar y a correr por cualquier parte que esté lisa, aunque lo recomendable es por el carril bici y con casco. Otro inconveniente podría ser: al no hacer ruido, el peatón no tiene idea de lo que le viene por detrás si hace un movimiento "inesperado" para ver un escaparate, por ejemplo.

### SÍ

Mi opinión sobre el patín, es muy acertada, ya que la gente puede moverse de un lado a otro por la ciudad, con solo un clic de su móvil.

Sobre todo a la gente joven, que siempre va con prisas y dispone de pocos recursos económicos, le viene de maravilla, ya que por unos euros atraviesan las calles rápidamente.

Pienso que es una buena opción para el medioambiente, ya que al ser eléctricos no contamina, se puede comprar por unos 300 € y es fácil recargar la batería desde casa.

Lo que sí quiero darles es un consejo; Mucha prudencia, por favor, que respeten a los peatones y vayan por los carriles habilitados para tal fin.

Paqui González



## SUDOKU

M<sup>a</sup> Carmen Pérez

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

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

Solución

~ Pinceladas ~

## El ocaso

*Medita al atardecer acariciando a su perro, es remedio infalible.*  
R.W. Emerson

Es un privilegio vivir en un piso desde donde veo la salida y puesta del sol sin que nada me lo impida. Ambas son indescriptibles, y aunque las fotografío, cuando las comparo in situ con la realidad, compruebo que no tienen ni el color, ni la luminosidad que realmente se dibuja en el horizonte. Contemplándolas, ese ocaso multicolor me hace pensar que conforme nosotros vamos despidiéndonos de la luz y el calor que el sol nos regala, otros pueblos, otros seres vivos, se van a inundar de ellos y van a recibir la vida



Por Ana Sola Loja

que nosotros por unas horas dejamos de disfrutar. Con sus últimos rayos le mando a esas gentes que habitan al otro lado del planeta, mis mejores deseo de paz y bien.

Es justo que todo se vivifique y alegre con su presencia. Cuando he permanecido un tiempo en lugares lluviosos, aun siendo también hermosos, a mí me entristecían. El sol alimenta a mi alma.

Ana Sola Loja



