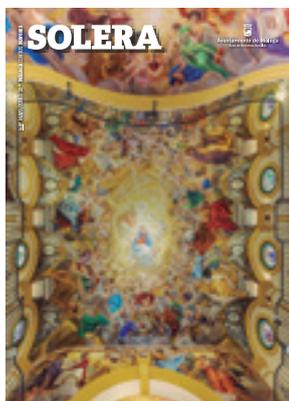


SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales





Techo de la casa hermandad de las Penas
Autor: Félix Vegas Sáez

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
María de los Ángeles Villarreal Jiménez
Francisca Tamayo Jaime,

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Olalla, Paco
Álvarez Valverde, José Antonio
Sabín González, Nicanor
Santiago Gómez, Antonio
Sibera Bougaba, Abdelaziz
Vegas Sáez, Félix
Velasco Alarcón, Antonio
Planas Arlandi, Francisco
Morato Areal, Vicente
Sánchez Ramos, Manuela
Espada Liñán, Francisco
Barroso Ruiz, José Luis

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

Vuelve la Semana de las Personas Mayores al parque de Málaga y su recinto Eduardo Ocón, esta veintisiete edición se realiza con mucha ilusión después de dos años sin poder celebrarse debido a la pandemia. Volvemos con ganas, fuerza y alegría, todos los talleres y asociaciones mostrarán sus trabajos realizados al cabo del año. Se lo merecen y es una satisfacción para el colectivo poder disfrutar de estos días como colofón a toda la temporada de trabajo. Deseamos a todos los lectores y lectoras de la revista que disfruten de esta primavera florida y sugerimos un paseo por nuestro parque coincidiendo con este evento tan señalado, como sugerencia pasar por los diferentes stand y deleitarse con todo lo expuesto, la semana de las personas mayores nunca defrauda.

SUMARIO

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| EVENTOS | Programa de las Personas Mayores 2022 | 03 |
| | Bases del IV certamen de relato breve Revista Solera | 05 |
| UNIVERSOS PARALELOS | Alonso Enamorado | 06 |
| | El Reflejo del Alquimista | 07 |
| ENTRE LÍNEAS | Gloria Fuertes | 08 |
| | Un Soplo en el Corazón | 09 |
| CAMINANDO VOY | La Gran Encina Milenaria | 10 |
| | La Luz hacia tu Destino | 11 |
| MI MESA CAMILLA | La Primera Vez | 12 |
| | Vicenta Lorca | 13 |
| LA MARMITA DE LOLA | Benalmádena | 14 |
| | Callos Veganos/ Ensalada de Repollo | 15 |
| DE TODO UN POCO | El Origen de las Cruces de Mayo/Poesía | 16 |
| | Plaza de San Franciscos | 17 |
| LA BRÚJULA | Volar en libertad | 18 |
| | Infoxificación | 19 |
| DE ESTO Y AQUELLO | Amabilidad Malagueña/¿Galgos o Podencos? | 20 |
| | La abuela de Karina | 21 |
| CONTRACOSTUMBRE | Amigas de la Infancia | 22 |
| | Está libre la Silla | 23 |
| ASÍ LA VI | Mérida | 24 |
| | Mis películas favoritas | 25 |
| SALUD | Cuidado de los Pies | 26 |
| AGENDA Y MURO | Sudoku/ SI o No. ¿?/Pinceladas | 27 |



PROGRAMA 27 SEMANA DE

Las personas mayores

MIÉRCOLES 25 DE MAYO

17:30h. Grupo Guitarras Málaga Este. Dirección y guitarra: Pepe Satorre

18:00h. Coro "Aires de Moscatel" Cortijillo Bazán. Dirección y guitarra: Paco Ríos

18:25h. Grupo de castañuelas Málaga Este. Dirección: Elena Castillo

18:55h. Coro "Sueños Malagueños" La princesa. Dirección: Inma Vega. Guitarra: Ricardo Fernández

19:15h. Grupos de Baile: Puerta Blanca - Gamarra, Santa Paula, C.C Valle Inclán, FAMAM.

Monitores: Jenifer Gómez, Mariol Egea, M^a Carmen Mostazo, Montse Bravo, Marisol Egea.

19:45h. Coro "Ecos Victorianos" Barrio de la Victoria. Dirección y guitarra: Paco Ríos

20:10h. Grupos de Baile: Tres Cruces, El Tarajal, Victoria Kent, Centro de Mayores Málaga Este, Miraflores.

Monitores: Marisol Egea, M^a Carmen Mostazo, Jenifer Gómez, Montse Bravo, Marisol Egea.

20:40h. Coro "Cañadú". Dirección y guitarra: Paco Ríos

JUEVES 26 DE MAYO

17:30h. Grupo de Teatro Victoria Kent. Presenta la obra: "Cuando tú me necesites". Adapta y dirige: Dolores Arrabal

18:00h. Coro "Ecos del Perchel" El Perchel. Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

18:25h. Grupo de Teatro Carranque. Presenta la obra: "El funeral de Telesforo". Adapta y Dirige: Marina Hernández

19:00h. Grupos de Baile: Los Tomillos, CSSC Churriana (Baile regional y castañuelas), Málaga Este, Colonia Sta. Inés, Dr. Marañón. Monitores: M^a Carmen Mostazo, Verónica Jiménez, Jenifer Gómez, M^a Carmen Mostazo, Verónica Jiménez.

19:30h. Coro "Málaga y Olé" Gamarra. Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

19:55h. Grupo de Teatro Asociación Guadalmedina. Presenta la obra: "El moño de la Bernarda" Autoría: Vito Batún. Dirige: Marina Hernández

20:25h. Grupos de Baile: CSSC Churriana (Baile de Salón), Nueva Málaga (Baile de Salón), Los Tomillos (Grupo de Mujeres), Cortijillo Bazán, Centro Ciudadano Rafael González Luna, Antonio Martelo "El Seneca" - El Perchel. Monitores: Verónica Jiménez, Jenifer Gómez, M^a Carmen Mostazo, Jessica Domínguez, Verónica Jiménez, Jessica Domínguez.



VIERNES 27 DE MAYO

17:30h. Grupo de Castañuelas El Perchel. Dirige: Jesica Domínguez

17:55h. Coro "Los Claveles". Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

18:15h Grupos de Baile: La Princesa, La Raíz, Virgen del Rosario, Los Alegres de el Viso, Asotte. Monitores: Jessica Domínguez, Marisol Egea, Verónica Jiménez, M.^a Carmen Mostazo, Jessica Domínguez

18:45h. Coro "Estrella del Mar" Antonio Molina. Dirección: Francisco González. Guitarra: Miguel Moreno

19:10h. Grupos de Baile: Nueva Málaga (Baile Regional)," la Alegría" Guadalmedina, La Unión de Campanillas, Los Claveles, Hogar del Jubilado de Gamarra.

Monitores: Marisol Egea, Anabel López, M.^a Carmen Mostazo, Verónica Jiménez, Marisol Egea.

19:40h. Coro "Raíces Malagueñas" La Raíz. Dirección y Guitarra; Miguel Moreno

20:05h. Grupo Castañuelas y Baile CPA Málaga –Trinidad, Dirige: Jessica Domínguez

20:30h. Coro "Cosas Nuestra" ASOTTE, Dirección: Josefa Pozo y Jesús Gutiérrez. Guitarra: Jesús Gutiérrez.

SABADO 28 DE MAYO

11:00 a 11:15h. Muestra de Yoga para personas mayores. Asociación Barrio de la Victoria Monitora: Mirta Landa

11:15 a 11:25h. Muestra de Taichi para personas mayores. Pedregalejo, Málaga Este y Centro de Envejecimiento Saludable (CES) Monitora: Esther de la Morena

11:25 a 11:40h. Muestra de Yoga para personas mayores. ASOTTE Monitora: Mirta Landa

11:25 a 11:40h. Muestra de Yoga para personas mayores. Pedregalejo Monitora: Mirta Landa

12:15 a 13:30h. Muestra de talleres de actividad Física deportiva para mayores.

Los prados, El Perchel, Los prados II, Centro de Participación Activa Trinidad y Perchel, Virgen del Rosario Sta. Rosalía-Maqueda, Tiro de Pichón, La Princesa, Campos de Laurel, Pilates CPA Trinidad -Perchel, Ntra. Sra. Del Carmen-Colmenarejo, Antonio Martelo "El Seneca".

17:30h. Grupo de Teatro Cortijillo Bazán. Presenta la obra:" Nápoles Millonaria" Adapta y dirige: Dolores Arrabal

18:00h. Coro "Aires del Sur" Puerta Blanca. Dirección: Inma Vega Guitarra: Ricardo Fernández

18:25h. Grupo de Teatro Los Claveles. Presenta la obra:" Nuestra querida Comunidad" Adapta y dirige: Marina Hernández

19:00h. Coro "Las Flores" Sta. Paula. Dirección: Encarna Millón Guitarra: Miguel Moreno

19:25h. Grupo de Teatro Puerto de la Torre. Presenta la obra:" Ahora me toca" Adapta y dirige: Dolores Arrabal

19:55h. Coro " El Jaleo" Palma-Palmilla. Dirección: Inma Vega Guitarra: Ricardo Fernández

20:15h. Grupos de Baile: Pedregalejo, CPA Perchel baile de salón, Grupo de sevillanas del Perchel, "Romero y Jara" Antonio Martelo.

Monitores: Montse Bravo, Remedios Jiménez, Antonio Jiménez, Anabel López.

20:45h. Coro "Aires Paleños" Málaga Este. Dirección y Guitarra: Pepe Satorre.

DOMINGO 29 DE MAYO

11:00h. Coro "Cantares". Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

11:30h. Corales Polifónicas Regina Coeli y Málaga Este. Dirige: Armando Casquero

12:00h. Coro "Jazmines" Antonio Martelo "El Seneca". Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

12:25h. Rondalla y Grupo de Baile del CPA Málaga Perchel. Dirección: Jose Ignacio González y Tania Ortega

12:45h. Coro "Aire y Compas" Nueva Primavera. Dirección y guitarra: Jesús Muñoz

13:15h. Entrega del premio a la obra ganadora del concurso de pintura para el Cartel anunciador de la caseta Municipal del Mayor "El Rengue" 2022.

13:30h. Clausura de la 24 SEMANA DEL MAYOR.

Entrega de reconocimientos a las entidades participantes.



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, 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.

Se amplía el plazo hasta las 24 horas del 31 de Octubre 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.

Habrà 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.

~Universos paralelos~



Por Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez

Alonso enamorado

A veces la vida pesa en su rutina, porque el sosiego y el orden que antes te parecían la esencia de la felicidad, llega el momento en el que se vuelven asfixiantes y pesados como roca. Así es como se sintió Alonso Quijano el día en el que cumplió cincuenta años. Todo se le prometía felicidad en aquella gran fiesta sorpresa organizada en su honor, y a pesar de que notaba que muchos de sus invitados hubieran dado cualquier cosa por estar en sus zapatos, él no se sintió un hombre afortunado.

Por ello, una mañana decidió que era el momento de darle una vuelta a su vida. Se dirigió al garaje y quitó la funda, que había protegido del polvo durante años, a Rocinante, su todoterreno, entregándose con deleite a la aventura de recorrer el mundo acompañado de su camarada Sancho. Desde ese día, su existencia ha ido transcurriendo entre emocionantes episodios de riesgo y la plácida calma de su hogar.

Fue en uno de esos apaciguados intervalos cuando conoció a Dulcinea.

La joven, antigua compañera de instituto de Antonia, su sobrina, apareció por casa en unas vacaciones revolucionándolo todo con su presencia. Inevitablemente, Alonso acabó perdidamente enamorado desde el instante en el que ella fijó sus ojos, desca- rados y hermosos, en los suyos.

Dulcinea no era especialmente bonita, pero poseía una belleza fresca, sin artificio, muy diferente a la de las mujeres con las que se había relacionado hasta ahora. También una forma de ser desinhibida e incluso desvergonzada que le resultó excitante. Ella, inteligente como sólo las mujeres libres lo son, adivinó la fascinación que había causado en aquel hombre y como estaba cansada de la simpleza

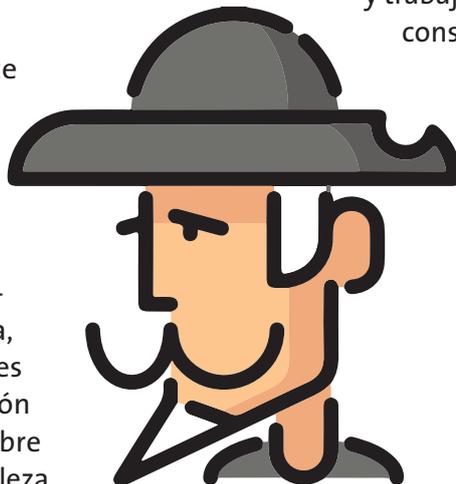
y previsibilidad de los chicos de su edad, decidió que sería interesante tener algo con aquel maduro aventurero.

Anduvieron jugando a los encuentros fugaces y secretos, hasta que Alonso empujado por la necesidad de tenerla cerca el mayor tiempo posible, la invitó a acompañarlo en uno de sus viajes, con el consiguiente enfado de Sancho y la alegría de la mujer de éste, harta de las andanzas en solitario de su marido.

Embarcaron con el cuatro por cuatro rumbo a tierras tropicales. Recorrieron selvas y altiplanos durante semanas, aunando el aprendizaje de la historia y la naturaleza de los lugares por los que pasaban; entregándose, el uno al otro, en noches cálidas, con el cielo y las copas de los árboles como único techo. Alonso fue el hombre más feliz de la tierra y Dulcinea, la más dichosa.

Pero todo acaba llegando a su fin. El viaje terminó, finalizando también el interés que Dulcinea sentía por Alonso.

No lloró éste la pérdida, pues no se puede extraviar lo que nunca fue tuyo. Volvió a sus aventuras compartidas con Sancho, a sus instantes de tranquilidad y trabajo en la empresa, hasta tanto Antonia considere llegado el momento del relevo.



Siempre guardará el amor por Dulcinea en su corazón y, quién sabe, las mujeres libres lo son también para cambiar de parecer y puede que un día, en un momento de generosidad, torne a visitarlo para compartir con él alguno de sus viajes, regalándole de nuevo momentos apasionados y felices.

Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez

El reflejo del Alquimista

No tengo corazón, no respiro, no poseo vida, pero sí alma. Llevo colgado en esta pared tanto tiempo como edad tiene la casa que habito. Todo está oscuro y empolvado, nadie ha vuelto a morar este espacio desde que fuera clausurado hace ya mucho tiempo. Aquí se ocultan secretos antiguos y nuevos, que su dueño esconde o rescata según sus necesidades.



Siempre que regresa se detiene frente a mí, limpia mi lámina pulida hasta que vuelve a brillar y mira su reflejo con paciencia y cansancio. Sé lo que piensa, lo que ha vivido, soy el depositario de su historia y sus secretos. Él es Nicolás Flamel, unos afirman que sólo fue un escribano, copista y librero del siglo XIV, para otros es el mítico alquimista, el fantasma, el inmortal.

Una noche Flamel tuvo un extraño sueño, un ángel se acercó a su cama con un libro entre las manos para susurrarle: «Mira bien este libro, Nicolás. Al principio, no entenderás nada. Pero algún día, verás en él lo que ningún otro podrá». Ese fue el principio.

Su leyenda comenzó con aquel misterioso sueño y continuó con la aparición del extraño grimorio alquímico, el Aesch Mezareph del Rabí Abraham. Su encuadernado magistral estaba realizado en cobre, sus páginas, formadas por finas láminas de corteza de árbol, se hallaban cubiertas de exóticas palabras y dibujos jeroglíficos casi imposibles de descifrar.

Cuánto tiempo invertido en su estudio, cuántos intentos fallidos, qué duro el peregrinar por el camino iniciático hasta llegar a la Compostela esotérica: el Conocimiento, la Gran Obra, la Piedra Filosofal. Pero no fue un camino solitario, Perenelle su compañera mística siempre estuvo a su lado, fiel y discreta.

Ese arduo trabajo obtuvo al final su recompensa: conseguir la transmutación. Produjo, según sus

palabras: «un oro puro, mucho mejor que el oro corriente, más suave y maleable». Ese primer oro alquímico decidió conservarlo como reliquia de su primera vez, así que le dio forma, lo pulió hasta convertirlo en lo que soy, un espejo, el espejo mágico del alquimista.

Yo dejé de ser plomo para ser oro, pero ellos también mutaron, fueron paulatinamente desprendiéndose de la vejez. Mejoraron en aspecto y sabiduría hasta que llegó el momento en el que ya no pudieron disimular su cambio y tuvieron que marchar hacia otra ciudad, hacia otra vida. Prepararon una muerte ficticia y donaron todos sus bienes a la parroquia.

Desde entonces muchas son las identidades que han morado, aunque nunca dejaron de retornar a este lugar secreto. Cada vez, Flamel me descolgaba de la pared y limpiaba mi luna minuciosamente para mirarse en ella con añoranza, después volvía a colocarme en mi clavo marchándose de nuevo. Aunque sé que un día ya no me dejará aquí, lo he notado en sus ojos, está cansado, ha vivido mucho y siente que ha recorrido su camino con creces, necesita buscar otros rumbos, otros planos.

Ha regresado, noto determinación en sus gestos, lo escucho susurrar con dulzura a su compañera de vida y estudio. Están decididos, dejaron de beber la tintura roja, es hora de que la naturaleza siga su curso. Nicolás me toma en sus manos maestras se acerca a Perenelle y los dos juntos, rostro con rostro, miran su imagen en mí. Son hermosos y perfectos, sus ojos emanan seguridad, luz, sabiduría. Ya sólo les queda una vida y la van a vivir unidos, como siempre.

Me envuelven en un paño para llevarme con ellos. De nuevo soy el espejo mágico del gran alquimista.

~Entre líneas~



Por Martina Romero Ruiz

Gloria Fuertes

Gloria Fuertes es una de las poetas más vanguardistas de la segunda mitad del siglo pasado. También una de las peor tratadas al ser recordada casi exclusivamente por sus poemas infantiles, olvidando el legado de su poesía para adultos en el que trata temas tan universales como el amor, la soledad, el dolor o la muerte. Sus poemas poseen una musicalidad y cadencia cercanas al lenguaje oral. Su acento lírico es uno de los más personales y auténticos entre los poetas contemporáneos. Con un lenguaje sencillo y directo, sabe reflejar su amor a la infancia, a los humildes, a la vida, a la paz. Denuncia la injusticia social, impregnando sus poemas con un tinte de humor muy peculiar. Autora más apreciada y estudiada en el extranjero que en España, el paso del tiempo ha de colocarla en el lugar que, por la importancia de su obra literaria, le corresponde.

No es lo mismo

*No es lo mismo
El cine que el cinismo.
Es diferente,
Estar detrás de una mujer
a estar de frente.
Es diferente,
estar sobre un hombre
que estar bajo un hombre,
(y que la beata no se asombre).*

(Gloria Fuertes)

En estos versos Gloria reivindica la igualdad entre el hombre y la mujer y el papel activo de ésta en todos los terrenos, también el sexual, criticando de paso la mojigatería y la hipocresía de la sociedad. Y todo ello con un humor que no es hiriente, sino tal vez, pícaro y gamberro.

Con motivo del centenario de su muerte en 2017, escribí este pequeño relato en su memoria.

Cenicenta

Salimos del cine cogidas del brazo. Noto calor en la cara. Miro a Centa, tiene las mejillas arreboladas, los ojos brillantes. Caminamos deprisa, hay que estar en casa a las diez. Echamos a correr de la mano sorteando a la gente que pasea sin prisas en esta noche suave y perfumada de domingo.

Llegamos congestionadas y muertas de risa al portal donde las dos vivimos, ella en el primero y yo en el cuarto.

Ahora a hacer la cena, me dice y le cambia el gesto. Luego tendré que preparar la comida de mañana, si quiero ir a clase. Ya lo sé, le digo compasiva. No, no sabes. No tienes ni idea. Y sube las escaleras a grandes zancadas. Desde el rellano me grita: Recuerda Bego, la vida no es como en el cine.

Me quedo llena de zozobra pensando en mi amiga a la que llamo Centa, porque Vicenta es muy serio y a la que otras veces, en broma, llamo Cenicenta. Mi querida Cenicenta sin cenizas, sin madrastra cruel ni hermanastras envidiosas; sólo un padre y dos hermanos embrutecidos por el trabajo y la cerveza, que ven perfectamente normal que ella cargue con todo el peso de la casa. Tenemos quince años. Centa estudia mucho y un día me dijo: No pienso esperar a que un príncipe encantado me rescate, los cuentos de hadas no existen.

Maritina Romero

UN SOPLO EN EL CORAZÓN

(MONÓLOGO)

A ver, ¿qué te pasa?, qué es lo que quieres ahora, por los clavos de Cristo ¿No ves que estoy con la comida? Sí, que ya lo sé, luego iré. Esta mañana, no. Esta tarde. Tampoco creo que se vayan a acabar. Además no te conviene tanto borrachuelo. ¡Ay por Dios! Ahora no voy a ir, tengo muchas cosas que hacer. Que tú con arreglar las macetas y pasar el plumero por el aparador ya tienes bastante. No, si sé que no puedes hacer más, que te cansas. Vale, que estás mala, Antonia. Sí, pero luego bien que te hinchas de pasteles. El médico ha dicho que no puedes tomarlos, que tienes azúcar y sobrepeso. Vaya, que estás gorda (no te ofendas, es la pura verdad). Pero tú, ni caso. Lo que te diga tu hermana por un oído te entra y por otro te sale. Que sí, Antonia, que lo tuyo es de nacimiento. Bueno, no sé, porque tú eres la mayor. Lo que sí me acuerdo es que, de chica, siempre estabas mala. Mamá decía que estabas «delicá» y te pasabas el día en la cama a cuerpo de rey. Venga caprichos: el jamón para la niña, el caldito del puchero con su yema y su pechuga, para que se reponga. Y a los demás, una «mijita» de carne nadando entre garbanzos. Claro, yo comprendo a mamá, los médicos le habían dicho que tenías un soplo en el corazón y entonces todo se arreglaba con comida y reposo. Yo en cambio, como estaba sana, tenía que cargar con todo. ¡Anda que no he tenido que trabajar desde chica!, que no levantaba dos palmos y ya tenía que hacer los «mandaos» y fregar los cacharros, que ni alcanzaba a la pila. En cuanto cumplí los diez, tuve que dejar la escuela para ayudar en la casa. Y tú, mala, siempre mala.

El Juanito, como era un varón, no tenía que hacer nada, que hasta había que traerle el vaso de agua. Ahora que lo pienso, ¡qué injusticia, Dios mío! Qué suerte ser hombre. No movían un dedo, ni él ni papá. Pobrecillo, él sí que me quería: «Lo que vale mi Carmencita», le decía a mamá. Y yo, inocente, tan contenta de que alguien me valorara. Pero con

la cosa de ser tan buena y apañá, todos abusabais de mí. ¡Que no presumo! pero me lo cargaba yo todo, porque mamá también se puso mala, y tú, Antonia... bueno, en fin... me callaré. ¡No me callo, ea!, que una ha pasado mucho. No, si yo no hablo mal de nuestra madre, Dios la tenga en su gloria, que era una bendita y sabía administrar muy bien la casa. Y mandar. Tú has salido a ella. Decía una cosa y aquello iba a misa. Bueno, menos tú que hacías con ella lo que te daba la gana.

¡Señor, señor!, te estoy hablando y ni rechistas. Sabes que tengo razón, por eso no dices nada. Pero escúchame bien: tú sabías cómo ganarte a mamá, cómo ponerla en mi contra. Ya sé que eso es agua pasada, lo sé. Hace mucho que te he perdonado. Pero lo que no puedo olvidar es la cizaña que metiste cuando conocí a mi Pedro. Claro, te daba envidia de que me hubiese echado novio y me hiciste la vida imposible. ¡Le metías cada idea a mamá! Pero mira, por una vez no me dejé dominar, le eché coraje y te tuviste que aguantar. Es de lo único que estoy contenta en mi vida, de haberme casado con él a pesar vuestro. Siempre me he callado para tener la fiesta en paz, que ni a mi Pedro le contaba yo estas cosas. Qué pena, lo pronto que lo perdí. Viuda y sin hijos ¿qué iba a hacer? Podía haberme quedado en mi casa desde luego. Pero claro, en este pueblo eso estaba muy mal visto, teniendo una hermana y una madre a las que cuidar.

¡Antonia, que te estoy hablando! ¿Te has dormido? Quiero que de una vez por todas te enteres de lo que tengo aquí metido, en el corazón: un peso muy grande. Yo no digo que seas mala, que no lo eres, solo que... ¡qué carita tienes, mujer!, ¿qué te pasa? ¡Ay, Dios mío que no responde! ¡Antonia!

Maritina Romero



~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

La gran encina milenaria

Es el hogar doméstico donde se forman los sentimientos y los hábitos que constituyen la felicidad pública. (H.-Gabriel Riquetti)

Sentada debajo de las inmensas ramas del chaparro, como si fuesen delicados brazos acariciándote al cubrirte con su deseada sombra, sientes el fresco en estos días de un bochorno asfixiante. Me quedo mirándolo y admirando su gran altura y su milenaria longevidad, y no puedo evitar hacer un acto de agradecimiento a la Madre Naturaleza, y al mismo tiempo de humildad, al sentirme como una



pequeña hormiga alrededor de una hierba pegada al inmenso e inalcanzable tronco sin poder rodearlo con mis brazos, ni con algunos más que los hubiera, aunque me acerco, abro los brazos y me dejo caer sobre él manifestándole mi más sincero cariño y agradecimiento, sintiendo la energía que me devuelve como si una fuerza poderosa me invadiera por dentro.

Mirando al tronco cuando comienza a emerger desde la tierra, me sorprende ver una diminuta flor, que al igual que yo, estamos cobijadas bajo él. Es una sensación tan sumamente agradable el sentirme protegida de lo que pueda haber fuera de aquí, como si tuviese puertas que impidieran la entrada de lo que pueda hacerme daño y me está protegiendo a mí, al igual que a tantas aves que anidan haciendo sus nidos para criar sus polluelos en esta grandiosa copa. Estoy escuchando un sinfín de cantos y trinos muy diferentes unos de otros; ya que en estos momentos a la caída de la tarde vienen a la seguridad del chaparro donde tienen sus nidos. Unos tendrán polluelos, y otros seguramente estén comenzando a poner los huevos, de los cuales pronto les nacerán sus crías.

Aquí al igual que ahora, ellos se están viniendo; también se han cobijado tantas personas de tantas épocas, culturas y costumbres, otras muy cercanas de diferentes lenguas, que en vez de un árbol parecía un puente entre culturas, anudando encuentros, amistad y cariño entre unos y otros, cuando lo que te cobija, eran unas grandiosas ramas.

La naturaleza tiene la virtud, y lo digo bien, “la virtud” de protegerte, de darte vida, cobijo, alimento, belleza, pero también se enfada con el daño que le estamos causando a través de los años con nuestra incoherencia, la de lastimar a lo que nos da vida destrozando su ecosistema. Como es más fuerte y poderosa que el ser humano, sus enfados nos producen amargura, lo mismo que le estamos causando a Ella.

Cada día estamos escuchando cosas terribles que le hacemos: como son los incendios, las prospecciones indebidas, la cantidad de basura en la tierra y en el mar, y ya hasta en las grandes montañas y en el espacio. ¡Estamos locos!, ¿Haciéndonos daño a nosotros mismos? Por favor, reflexionemos; nuestra casa común nos lo está avisando sin palabras, pero sí con hechos. ¡Cambiemos nuestras formas de proceder, nos estamos jugando mucho, la vida con un poco más de sosiego estaría muy bien! ¡Hemos de cambiar por el bien de la HUMANIDAD!



La luz hacia tu destino

¿Qué es lo que más quiero hacer? Esto es lo que no debo dejar de preguntarme ante las dificultades. Katherine Mansfield

Han estado toda la noche zumbando las olas gigantes y vagabundas sobre las rocas, el mar se encuentra bravo, enfurecido, está demostrando de lo que es capaz. Es como si quisiera alcanzar el Faro y apagar su luz, para demostrarle de su fuerza, parece perseguir la luz que da seguridad a los que en esa oscura noche van guiados por su resplandor dándoles la confianza que necesitan hasta llegar a su destino.

Cuando te quedas mirándolo, te causa sorpresa, miedo, y al mismo tiempo admiración, da igual en qué estado esté cuando te quedas en su orilla. Tiene vida propia, te atrae, te enamora, te subyuga y te embelesa, cuando lo tienes en calma te zambulles y te acaricia, te envuelve como si fueran unos brazos envolviendo tu cuerpo con su frescura; te dejas atrapar, sientes que casi sois un solo ser; algo propio a lo que le puedes hablar como si te pudiera entender, se te escurre entre los dedos como si fuese viento, niebla o humo, y sin embargo puede contigo, en su silencio se comunica sin palabras; su forma es envolvente con su sal y su frescura.

En esos momentos te acuerdas de las palabras de San Francisco, para él toda la creación era su “hermana”; la tierra, el mar, los animales, la naturaleza en general. Te sientes dichosa de pertenecer a este Universo tan complejo y a la vez tan sencillo, te domina y te acaricia, te levanta y te hunde. La suave brisa acariciándote el rostro en los días de bochorno, volviéndote a la calma tan deseada en los paseos



a la caída de la tarde por la pequeña orilla en los acantilados, alrededor de esa columna de luz que alumbra la oscuridad donde todo es silencio; y por qué no decirlo, un poco de zozobra y angustia.

Las olas han chocado con su bravura, y han roto en la calma de la noche el silencio tan deseado. Ahora como si se sintiera cansado parece dormitar en una apacible calma; lo que antes había sido furia contra las rocas, ahora es una dulce caricia, y suaves besos como si quisiera pedir perdón por la endemoniada furia, en esta noche con su impetuosa fuerza. Dejémoslo abrazar por él en los días de calma, y respetémoslo en sus días de ira, seguro que evitaremos muchos quebraderos de cabeza, y algún que otro mal rato, el mar es para admirarlo y disfrutarlo, nunca para intentar dominarlo; eso no forma parte de su naturaleza.

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

La primera vez

En un beso sabrás todo lo que he callado. (Neruda)

Hubo una época en España, alrededor de los años sesenta, en la que el lugar en el que más besos se dieron fue en los cines de barrio, de ahí lo que hoy se llaman 'besos de película'. Eran besos de larguísima duración y de una precisión matemática, más que los que se veían en las pantallas, y asociados con abrazos y caricias.



Los primeros besos no tenían ensayo, eran espontáneos, sin prisas, como el de Audrey Hepburn a George Peppard en 'Desayuno con diamantes', aunque sin la banda sonora de Henry Mancini. No hacía falta, el amor es el silencio más ruidoso que hay.

No siempre fueron así. Los primeros fueron más primitivos, atropellados, sin la elegancia y la pericia que el acto requería, sin detenerse en el cruce de miradas cómplices, el morreo y el achuchón. Eran, en algunos casos, besos mutilados por el final de las imágenes cuando se encendían las luces de la sala. Fue con el primer beso cuando descubrimos una de las siete maravillas del universo, también considerado el mejor medicamento para el espíritu. Abandonamos el beso en la mejilla por los besos robados, en el parque, en el autobús y el mejor de todos en el probador de la tienda, cuando te llamaba para pedir tu opinión sobre un vestido.

Y es que los besos se sienten llegar cuando la pareja se retrasa del grupo, al entrar en el portal de la casa, en el callejón oscuro y, sobre todo, en la mirada de ella. Hoy, tantos bonitos ojos, tantos gestos indecisos, tantas miradas coquetas como nos han robado los smartphones, nos impiden estas muestras de cariño.

Los besos generan toda clase de emociones, pero sobre todo adicción. Los hay que hacen volar, que sientes como te elevas del suelo y llegas a las nubes, y allí se aprecia la inexplicable sensación de vacío. Son un bálsamo para las tristezas, el acto de unir los labios surte de un antídoto que sana heridas y cicatriza corazones rotos. Pero no todos los besos son iguales, el beso de despedida, el prohibido, el lujurioso, el de reconciliación, el robado. Algunos llevan tinta indeleble, jamás se borran de la mente, su sensación permanece a través de los años con el cuadro completo del momento maravilloso de su generación, como aquel primero depositado en mi mejilla, con la brevedad de un segundo que no ha terminado de transcurrir después de cuatro décadas, fue espontáneo, inocente, tierno. Su mensaje, muy claro, me transmitió los sentimientos escondidos tras el brillo dorado de su mirada. Fue la promesa de un paraíso para los dos.

Nono Villalta

Vicenta Lorca,

LA MADRE QUE CREÓ AL GENIO

La segunda mitad del siglo XIX fue abundante en mujeres míticas que contribuyeron a cambiar la historia de su época para mejorarla, otras, por el contrario, sin moverse de casa, fueron buscadas por la historia. Este es el caso de Vicenta Lorca, destinada a clavar sus labios como espadas en aquella



generación de poetas del lamento y la pérdida, mujeres dolientes que tuvieron que arrastrar el resto de su vida, la amargura de la pérdida y el gesto de la tristeza, porque nunca pudo volver al lugar donde todavía sonaban para ella el zumbido de las balas.

Vicenta se hizo maestra con 20 años, al firmar su primer contrato con la docencia firmaba su humillación como mujer: el compromiso de no andar con hombres, a no beber alcohol ni fumar, no maquillarse, vestir al menos con dos enaguas y a limpiar el aula. Su salario era de 650 pesetas.

Contrajo matrimonio y hubo de abandonar las aulas para aplicar todos sus conocimientos en sus hijos, especialmente en su gran creación: Federico García Lorca, a quien todos los puntos cardinales le conducen a su madre: la literatura, la música, lo popular y la poesía, aprendido en la mesa de camilla de Valderrubio y la Huerta de San Vicente. El hombre que vivió siempre acorralado por las tragedias de su yo, el poeta que pretendía dejar su rastro en los ambientes literarios de la época, fue el que dijo: «mi madre me lo enseñó todo».

Fue ella quien intuyó que su hijo se enfrentaría a la desdicha de un país y a la miseria en que decaen

las ideologías, motivo por el que lo animó a refugiarse en Granada para gritar tras su asesinato: «la muerte ha marcado mi vida, siempre rodeada de ausencias».

El exilio le hizo vivir sin corazón, aunque nunca le dio la espalda a la vida. Permanentemente de luto,

no consintió la desesperanza y la desdicha entre los suyos, fascinó incluso en su modo de pasar inadvertida.

Volvió a España, pero nunca a Granada, ya viuda. Adquirió una finca entre Guadalajara y Madrid, un lugar al margen de todo, que fue su refugio y el de su familia, al que llamó Huerta de Santa Isabel. Allí encontró la paz y el sosiego en la seguridad que su alegría más primaria estaba a salvo.

El consuelo para su amargura incurable fue su fe cristiana. Piadosa y practicante, aunque sin beatería, siempre respetuosa a otras formas de creencias, adelantada al tiempo que le tocó vivir y respetuosa con lo distinto.

Continuamente estuvo al lado de las utopías familiares, ella se situó siempre junto a ese enigma, de esa disputa interior y de ese exceso que era su Federico. Tal vez nunca creyó que su hijo sería el poeta maldito de la España del siglo XX. «No seas ocioso y aplícate, desde la 'Zapatera' y 'Mariana' han transcurrido seis años sin que hayas hecho otra cosa». No pudo escribir más.

~ *La Marmita de Lola* ~



Por Lola Narváez

Benalmádena

Pueblo ubicado en las estribaciones de la sierra de Mijas, a 280 m. de altitud sobre el nivel del mar. Dista 20 km. de Málaga capital.

Benalmádena entra de lleno en la industria del turismo a finales de los años 60, alcanzando un desarrollo sorprendente, especialmente en la franja litoral y pedanía de Arroyo de la Miel

En el mismo Arroyo de la Miel se encuentra el centro de diversión Tivoli World. Sus atracciones son numerosas. Abre a finales de marzo o primeros de abril, coincidiendo con la Semana Santa, augurio de buen tiempo y con gran afluencia de público durante toda la temporada.

El casco antiguo de Benalmádena conserva su estructura de calles estrechas con casas blancas y pequeñas plazas.

Se pueden visitar la iglesia de Santo Domingo, del siglo XVII. Los Jardines del Muro, obra realizada por el artista César Manrique. El Museo Arqueológico, fundado por Felipe Orlando, pintor y arqueólogo mexicano que hizo posible su apertura en 1970 gracias a la donación que él mismo hizo de valiosas piezas precolombinas.

El símbolo de Benalmádena es una niña, escultura famosa realizada por el artista Jaime Pimentel en 1968 para ser entregada en bronce como premio en el I Festival Internacional de Cine de Ensayo. La escultura original está ubicada en la plaza de España de la Villa. Fue su modelo la hija de un pescador de la playa de Almayate, sobrina de Manolo El Petaca que fue el que



inspiró su no menos famoso Cenachero de Málaga.

La niña de Benalmádena está hermanada desde 1991 con el famosísimo Manekken Pis belga.

Se encuentran restos de tres torres almenaras en la costa: Torremuelle, Torrequebrada y Torre Bermeja. Las tres datan del siglo XVI.

En la costa encontramos el Castillo del Bil-Bil; es una curiosa edificación de color rojo ubicada entre la playa de su mismo nombre y la de Santa Ana.

El Casino de Torrequebrada que se levanta sobre un pequeño acantilado de la playa de Arroyo Hondo. Está en la planta baja de un hotel de la misma denominación.

Su puerto deportivo fue construido sobre terrenos ganados al mar y está situado cerca de la desembocadura del arroyo del Saltillo, presidido por una de las tres torres almenaras del municipio.

En gastronomía, sus platos autóctonos son: cazuela de batatas, sopa colorada, la cocina de pescadores, sopa hervida, calabaza frita y pan de bizcocho.

Sus fiestas: del 24 al 29 de junio fiestas de San Juan. La Semana Santa con representación del Paso por parte de los vecinos. Cruces de Mayo del 1 al 3 y la Festividad de la Virgen del Carmen del 16 al 19 de julio. Entre otros eventos.



Ensalada de REPOLLO

Ingredientes

Repollo, zanahoria, cebolla roja, perejil, y atún en conserva.

PARA LA SALSA:

1 yogur blanco, 1 cucharadita de mostaza, un poco de sal, un chorro de aceite de oliva, pimienta molida y un poco de zumo de limón.

Rayar 1 zanahoria gordita e ir poniendo en una fuente, picar finita media cebolla, un manojito de perejil y un trozo de repollo con el rallador, pero por la parte donde se hacen las rodajas de patatas; rallar el repollo que queda en tiritas. Poner un poco de sal y dos latitas de atún (escurrir el aceite).



Hacer la salsa mezclando el yogur y el resto de ingredientes. Mezclar, e incorporar a la ensalada. Dejar en la nevera hasta el momento de servir.

Lola Narváez

Callos VEGANOS

Ingredientes:

400 gr de garbanzos cocidos de bote
250 gr de cebolla cortada pequeña
2 dientes de ajo troceados
40 gr de aceite de oliva
500 gr de setas frescas troceadas
1 cucharadita de pimentón
100 gr de tomate frito de paquete
500 gr de caldo de verduras o agua con 1 pastilla de caldo
un poco de picante
media cucharadita de comino molido
sal al gusto, pimienta molida y un poco de hierbabuena



Poner en una olla el aceite, ajo, cebolla y la pimienta, dejar que se rehogue unos 5 minutos. Añadir el pimentón y remover, poner las setas, mezclar todo. Añadir el tomate, el caldo, el picante, el comino y un poco de sal. Cocer 10 minutos. Añadir los garbanzos enjuagados y cocer otros 10 minutos, siempre a fuego medio. Servir con un poco de hierbabuena picada.

Para 4 raciones.

Lola Narváez

~ De todo un poco ~



Por Paqui González

El origen de la Cruz de Mayo

Llega la estación más bonita del año, es la “Primavera,” todo cambia a nuestro alrededor: el aire, la luz, la gente. Las tardes son más largas y la temperatura, muy agradable, nos invita a pasear, sus olores nos embriagan los sentidos y el amor florece en nuestros corazones después de un invierno largo y frío. Nuestros barrios se engalanan con las cruces de Mayo que han vuelto a florecer después de algunos años un poco olvidadas, aunque no en todos los lugares, ya que en Andalucía no se perdió del todo esa bonita tradición que se remonta al tiempo de los romanos. Estos celebraban la fiesta de la primavera, cuando la vegetación está en todo su esplendor.

La celebración popular data de algunos siglos anteriores al que estamos, actualmente ha vuelto a florecer en todas las ciudades y pueblos celebrando verbenas populares, alrededor de una hermosa Cruz de Mayo adornadas con ese sabor antiguo que solo saben hacer unas manos femeninas. Cada una tiene su propio estilo, sobre todo las peñas y asociaciones, se esmeran por estar entre las mejores adornando la Cruz con flores y utensilios de cada región, pero siempre con el recuerdo de aquella Cruz donde murió Jesús y que fue encontrada por Santa Elena y es el signo de nuestra fe.

En Málaga, la Asociación pro tradiciones malagueñas, premia cada año la Cruz de Mayo que según el jurado mereció tal distinción por reunir los requisitos que marca el concurso, como: tradicional, belleza y decoración de flores y atrezos. También los distritos hacen sus concursos donde las asociaciones compiten por el premio, pero es más la satisfacción de nuestros mayores de poner sus ajuares, como mantones y colchas pintados en los talleres de manualidades durante el curso, bellos cuadros de flores hechos en los talleres de pintura y algunas manualidades como flores de diferentes materiales.

También es una costumbre poner vasijas de cobre o cerámica, motivos marineros o de labranza de nuestro



campos para embellecer las cruces, y su entorno. Los grupos de baile presentan coreografías preparadas para esos días.

Desde aquí quiero felicitar a todas las personas que hacen posible que no se pierdan nuestras tradiciones, inculcando a las generaciones futuras ese cariño por nuestras costumbres.

Paqui González

“Volver a ser niña”

Yo quiero volver
a pisar tus calles, al atardecer.
Mirando tu cielo, pisando las olas
al atardecer, de la playa nuestra
donde me crié .
Caminar descalza al amanecer,
por la arena blanca mojando mis pies.
Mi querida tierra, yo quiero volver
a sentirme niña y luego mujer.
En las tardes frescas mirando después
los colores bellos del atardecer.
Hoy dibujo en la arena, una y otra vez
cuánto yo te quiero, pues no te olvidé,
y luego las olas al atardecer
borran mis” te quiero” y los sueños de ayer.

Paqui Gonzalez

Plaza de San Francisco

*Recordar es más fácil para el que tiene memoria.
Olvidar es difícil para el que tiene corazón. G. García Márquez*

Entre las muchas plazas con las que cuenta nuestra ciudad, con fuentes y jardines, 76 en total, se encuentra una pequeñita y recoleta en pleno centro en el popular barrio de La Goleta.

Está rodeada de edificios antiguos multicolor, entre los que hoy se encuentran el Conservatorio M^a Cristina y la casa Hermandad de la virgen de La Paloma. Sus callejones tienen el encanto típico andaluz, centrando la plaza una preciosa fuente dedicada a la Diosa Etrusco-Romana: Pomona, protectora de los árboles, flores y frutos, por lo que porta sobre su cintura una canastilla con frutas. Esta fuente está decorada en su parte inferior por cuatro mascarones unidos por guirnaldas de los que por sus bocas mana el agua que se recoge en su base. El conjunto de la fuente y la escultura fueron realizados en Italia en el año 1864, en mármol de Carrara por Juan Bautista Bado. En un principio fue comprada para instalarla en Puerta Nueva, pero finalmente se ubicó en esta plaza que es la de San Francisco, ya que a mediados del siglo XIX, debido a las reformas por la desamortización de Mendizábal, el convento de S. Luis de los padres franciscanos fue demolido, convirtiendo el lugar en una plaza pública. Aquí se instalaron varias instituciones culturales como El Liceo y la Sociedad Filarmónica, dando al lugar un ambiente romántico y culto, donde se daban cita numerosos músicos y artistas.

Hoy, como apuntó anteriormente, La Hermandad del Cristo del Puente del Cedrón y M^a Ssma^a de la Paloma, tienen su sede canónica desde 1995 en un edificio “neo-clásico” malagueño, dando a la Plaza de San Francisco un aire diferente, donde el miércoles Santo se queda pequeña para ver salir a sus titulares desde esta preciosa capilla-casa hermandad



para hacer la estación de penitencia por las calle de Málaga. Es digno de mención ver salir por uno de sus callejones tan estrechos un trono de grandes dimensiones como éste, con la maestría de los hombres de trono dirigidos por su capataz.

Fuente: Wikipedia

Paqui González

~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

Volar en libertad

La primavera nos regala un sinfín de maravillas, de ella casi todo está dicho y escrito, en algunas ocasiones, tal multitud de prodigios nos ensalza hondamente y nos hacen observar desde un prisma distinto al que imaginábamos, habitualmente todos los elementos de la naturaleza consignan una visión especial y a veces absolutamente desconocida.

No era la primera vez que pasaba por allí, unos días antes noté algo relevante, de inmediato le busqué una explicación y sin más reflexión pasé de largo, mis perritos muy insistentes me invitaban a detenerme, sin embargo, muy obstinada seguí mi camino.

Pasaron los días y de nuevo nos encontramos, en esa ocasión fue diferente, él concienzudamente revoloteó sobre mi cabeza en repetidas ocasiones, era imposible evitarlo, tal cual, intentaba llamar mi atención sin más preámbulos ni interés que el de mostrar su impresionante alzada, así bajaba y subía de palmera en palmera hasta aterrizar en mi mano, con solo un leve gesto lo tenía consigo, me embelesó tanto su pequeña figura que sentí obtener un gran regalo, un premio imprevisto y magnífico casi imposible de suponer. Él era un gorrión llamado: "Chiqui". Toda una proeza al alcance de mi mano.



Pensé lo que darían y lo que harían algunas personas por soltar en mitad de la calle a su pequeña mascota con alas, desenjaular públicamente a un pajarito con todo el simbolismo que eso conlleva sería una odisea para no olvidar. Aunque lo más inolvidable sería que el pájaro volviese libremente, dejando atrás a los de su especie.

Ante mi perplejidad, miré a mi alrededor, mi desquite no evitó que conociera al dueño del insólito alado, él me explicó que se lo había encontrado en la calle recién caído de su nido, desde muy pequeñito lo llevaba suelto y a su llamada se posaba en su hombro, también me comentó que en su casa está en total y libertad y en verano con todas las ventanas abiertas.

Por pensar en una explicación, me detengo en lo inmenso que puede llegar a ser el agradecimiento, poéticamente se le podrían dar a este pajarito muchos apelativos, incluso se le podría aplicar que estos pequeños tienen inteligencia selectiva y por tanto poseen sensibilidad. Lo más curioso es que él ha elegido vivir y volar con su amigo, el hombre que un día le salvó la vida.

Mercedes Sophía Ramos

Infoxificación

Sorprender o sorprenderse es ahora demasiado extraño, en estos tiempos que todo se presta a ser fácilmente sabido y entendido, nos encontramos que muy pocas veces nos sobrecogemos con particularidades que nos interese, curiosamente la sobreexposición de noticias variopintas, estén constatadas o no vuelan como el viento por todos los rincones de nuestros sentidos, la atención exagerada que manifestamos ante ellas, convulsiona una inmediata urgencia por compartir a doquier, aunque no signifique que hayamos aprendido algo de ellas, -ya que la incitación es ineludible- simplemente es una costumbre pivotar y hacer viajar esas informaciones, es entonces cuando emerge exponencialmente el punto de inflexión, ese que atribuye las variantes noticias, algunas de ellas inventadas y otras completamente falsas.

El síndrome de intoxicación detiene la cordura, hasta el punto de mostrar imágenes absolutamente despreciables, enfocando arbitrariamente todo tipo de materiales indeseables e innecesarios, entre ellos, infinidad de hipérbolos bastante desagradables, a

pesar de que esas exposiciones están totalmente prohibidas por diferentes legislaciones, se siguen mostrando sin pudor, visualizando vídeos, fotos y noticias sensacionalistas que hieren hondamente el fondo de nuestros sentimientos.

Por tanto, si hacemos una evaluación rápida, nos alegramos que esté vigente el derecho al menor, que se preserve su imagen y todo lo que infiere protegerlo, de la misma manera, se deberían cumplir esos preceptos con los niños del tercer mundo, ellos salen frecuentemente por los medios a cara descubierta y en situaciones tristemente deplorables, para ayudar a esos niños no hace falta sentir pena sino caridad.

Sería también muy preciso que se erradicaran otras muchas imágenes de naturaleza gravemente insidiosas, evidentemente las consecuencias de hechos destructivos no se eliminan desnudando morbosamente la noticia.

Mercedes Sophía Ramos



~ De esto y aquello ~



Por Leonor Morales

Amabilidad malagueña

Ocurrió hace pocos días. El médico, especialista en el aparato digestivo, me citó a las once y media de la mañana, en ayunas, y así fui acompañada de mi hijo. Cuando salimos de la consulta, nos dirigimos a la Plaza Uncibay., que estaba muy cerca, dispuestos a desayunar. Ardua tarea, ya no era hora de servir desayunos. En el último sitio que lo intentamos estaba funcionando la tostadora con unos molletes. Pero tampoco. Mi hijo explicó las circunstancias por las que su madre (o sea, yo) pretendía desayunar a las

doce y media de la mañana. El señor de la tostadora contestó, desabrido, que ¡nanay! ya no era hora.

Mi querida Málaga: No creas que la aptitud de este malagueño me ha hecho dudar de la amabilidad de tus gentes. Simplemente, tuvimos la mala suerte de tropezar con la excepción que confirma la regla: LA GENTE DE MÁLAGA ES AMABLE

Leonor Morales

¿Galgos o podencos?

más vale prevenir que lamentar (popular)

*...tres pícaros galgos me vienen siguiendo./
"Sí – replica el otro – por allí los veo/ pero no son galgos" "¿pues qué son?" "Podencos"/ "qué ¿Podencos dices? Si, como mi abuelo./ Galgos y muy galgos, bien vistos los tengo."/ "Son podencos, vaya, que no entiendes de eso"/ "¡Son galgos, te digo!" "¡Digo que podencos!"*

Discutían así dos conejos, a los que pillaron los perros – galgos o podencos, da lo mismo – por estar discutiendo cuando tenían que haber estado poniéndose a salvo.

Aquí también tenemos galguistas y podenquistas que discuten sin cesar, que se insultan y pelean entre sí, como si el arreglo de todos los problemas estuviera en el reconocimiento de quién lleva la razón. Deberían estar tomando juntos, las medidas adecuadas para combatir los perros que vienen.

¡Qué ya han llegado! ¡Y de qué manera! Atacando con ferocidad.

¿Y a quiénes perjudican más estos ataques? Pues como siempre a los más vulnerables, a los más débiles, a los más pobres...Aunque todos en general los estemos sufriendo.

¡¡¡Que Dios nos libre de galguistas y podenquistas irresponsables y soberbios!!! Amén

Leonor Morales





La abuela de Karina

Hoy, Karina, está triste: Su abuela ha muerto en Venezuela y ella no ha podido ir a despedirla.

Abuela Ana era una venezolana más bien menuda y, aparentemente, sin ningún rasgo que llamara especialmente la atención. Pero tenía una gran capacidad para apreciar y vivir lo importante de la vida, y para comunicárselo a los demás con su vitalidad y alegría.

Se casó con un hombre guapo y apuesto, estricto y autoritario. Tuvo con él ocho hijos y un montón de nietos y biznietos. Ana supo llevarlo todo con una maestría digna de encomio. No era fácil con aquel marido, pero ella hizo siempre lo que le pareció mejor, a pesar de todo. A veces haciéndole ver a él que estaba acatando su voluntad; otras convenciéndole con lagoterías y, cuando no hubo más remedio, oponiéndose con rotundidad. Como aquella vez que quería ir a Roma con un grupo de la Iglesia y él dijo que no. Y ella que se iría sin su permiso. Y él, que si se iba, se divorciarían. Ella se fue y le trajo de regalo un bolígrafo: "Toma, - le dijo - bendecido por el Papa, para que firmes los papeles del divorcio." Pero... no pasó nada. El abuelo no hubiera podido vivir sin su "viejita" (así la llamaba porque era unos años mayor que él)

Karina fue la nieta consentida. Los abuelos querían tenerla y al final la niña vivió con ellos más que con sus padres. Los cuentos de la abuela – creativa y fecunda - tenían a Karina hipnotizada. Gnomos, brujas, monstruos, huerfanitos, pordioseros y hasta aquel tonto de su pueblo que al final no resultó tan tonto, eran personajes y situaciones de creación propia. De la abuela le viene a Karina su afición a la lectura.

También el abuelo la mimaba... a su manera. Por eso cuando la niña, ya con dieciocho años, tuvo unos amores desgraciados y quedó embarazada, se mostró decepcionado y resentido. No quería saber nada de ella. Finalmente, como siempre, accedió a que la abuela la tuviera en la casa y cuidara de su



embarazo, pero manifestó su rencor dejando de hablar a su nieta. Gracias a los ánimos y cuidados de la infatigable abuela, Karina tuvo su hijo y lo crió en aquella casa, siempre bajo la amorosa mirada de su ángel protector. El abuelo siguió sin hablarle.

Solo cuando su nieta, harta de aguantar su desprecio decidió marcharse, abandonó su actitud. La abrazó y le dijo: "yo también te quiero mucho" Y todo volvió a la normalidad.

Cuando el abuelo murió, abuela Ana pasó a ser la matriarca de la familia: Todo se le consultaba, todo se hacía bajo sus indicaciones... "Bendición, abuela" (es un saludo habitual de los más jóvenes hacia sus mayores) ella contestaba con un simple "Que Dios te bendiga" si se trataba de un saludo normal; pero si se la pedían para un viaje, para una enfermedad o para cualquier logro o empresa, la bendición podía alargarse hasta el infinito con una retahíla de santos, peticiones y oraciones protectoras interminables.

Tenía en su habitación un pequeño altar con la Virgen María y varios santos entre los que destacaba San Antonio. La abuela recurría a él para todo; a veces por encargo; en ocasiones para que aparecieran objetos perdidos. Tenía una cajita donde los demandantes depositaban una limosna para el santo y que ella llevaba a la iglesia todos los años el día 13 de junio. También tenía un frasco de cristal con un rabo de cachicamo (armadillo) conservado en aguardiente y otros potingues; excelente brebaje para dolores o molestias de todo tipo. Y si una mujer quería saber si estaba embarazada, no necesitaba hacerse ninguna prueba: la abuela Ana lo sabía con seguridad solo con mirarla...

Cuando Karina salió hacia España (su hijo también vino) fue doloroso separarse de su familia y su tierra. Pero el fuerte lazo que la unía a su abuela siguió intacto. Y así seguirá hasta el fin de sus días...

~ *Contracostumbre* ~



Por Isabel Pavón

Amigas de la infancia

El otro día, conversando con mi sobrina Jessica sobre recuerdos antiguos, me vinieron a la memoria dos chicas que conocí durante la infancia. Eran mis amigas de álora. Se llamaban Salud e Isabel.

Con las dos me unían fuertes lazos. Salud y yo compartíamos fecha de nacimiento, algo que a nuestro entender de entonces nos hacía, como mínimo, primas, y así me presentaba ella ante las demás niñas que se acercaban a curiosear sobre mi persona. Con Isabel compartía el nombre, ¡qué más podía pedir! Estas dos casualidades, a edad tan temprana, resultaban grandiosas. Las viví como si fuesen lazos de sangre.

Casi siempre nos veíamos en verano, cuando el sol más quemaba y las chicharras ensordecían los oídos. Nada más enterarse de que había llegado a casa de mi tía, venían a buscarme. Salud, hija de un guardia civil, aparecía con una ofrenda de cariño entre sus manos, un tazón de aceitunas partidas aliñadas al estilo perote. En aquellos tiempos, aparecer con un detalle en casa ajena era todo un ritual que formaba parte de nuestras costumbres. Su madre era una experta en este arte, las conservaba en una tinaja de barro a la que era imposible asomarse debido a su altura que, comparada con la nuestra, era enorme.

Si por cualquier causa no llegaban a enterarse de mi presencia, mi tía Paqui, Frasquita para todos los demás, me acompañaba a buscarlas a la Plaza Baja donde vivían y hablaba con sus madres para que nos dejaran jugar un rato. Pasar unos días con ellas era para mí todo un ejercicio de libertad. Divertirme sin tener cerca la mirada vigilante de algún familiar era fantástico.



¡Qué guapas eran!, ¡qué buenas y respetuosas, y cuánto nos queríamos!

A pesar de ser pequeñas, entre nosotras existía admiración y respeto. Las tres estábamos siempre de acuerdo en los juegos. No recuerdo habernos peleado nunca. Nada de disgustos, sólo gustos.

Pasaron algunos años, tendría yo unos doce o trece cuando llegué a casa la noticia del fallecimiento del padre de Salud. De alguna manera, me sentí un poco huérfana. Mi familia los apreciaba mucho. Fue mi abuela quien me pidió que escribiera a su madre una carta de condolencia. Aún recuerdo cómo los renglones en blanco iban completándose dentro de la hojilla adornada en los bordes por un recuadro negro, y el pequeño sobre, portador de la misiva, ribeteado con el mismo color.

Nos enteramos de que habían dejado el pueblo atrás y se habían mudaron a la capital. Tanto las alegrías como las tristezas formaron parte de su equipaje. No volvimos a vernos.

Con Isabel me encontré años más tarde en la puerta de la iglesia de la Encarnación, situada en la misma plaza donde jugábamos. Habíamos crecido en años y estatura. Fue ella la que me reconoció. ¡Cuántas emociones hubo en aquel corto encuentro!

Añoro a estas niñas, el cariño que nos profesábamos, aquellas experiencias que fueron, aún lo son, inmaculados, y que permanecen grabados para siempre en mi memoria.

Isabel Pavón

¿Esta libre la silla?

La noche se presentaba fresca y hermosa. El aire de la tarde comenzaba a calmarse poco a poco y, aunque en primera instancia no lo tenía decidido, pensé quedarme a ver el espectáculo que comenzaría junto a la piscina. Había decidido viajar sola y la experiencia me resultaba agradable. Decidí sentarme junto a la primera mesa que vi libre en lo que consideré un lugar privilegiado. Faltaba un rato para que las actuaciones diesen comienzo, así que pedí un cóctel, un platillo con frutos secos y aceitunas. Saqué mi bloc de notas y me dispuse a escribir lo primero que se me ocurriese mientras hacía tiempo.

Absorta como estaba en mi tarea, no me di cuenta de la cantidad de gente que, al salir del comedor, comenzaba a rodearme. Mayores y pequeños se habían apresurado, como yo, a sentarse en los mejores lugares antes de quedarse sin sitio.

El hotel era inmenso y estaba dotado de las comodidades precisas que se requieren para pasar unos días de vacaciones.

El sonido de la música atrajo a más clientes. Era curioso ver las pulseras de colores que declaraban a gritos las posibilidades económicas de cada uno. Procuré, desde el primer momento, esconder la mía de *todo incluido* bajo la correa del reloj y sólo la dejaba ver cuando pedía alguna consumición.

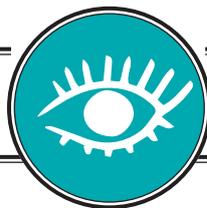
Hacía rato que la oscuridad había hecho acto de presencia, pasaban las diez y media. Las sombrillas que

durante el día se desplegaban ocupadas en darnos sombra, parecían hábitos que, fuera de clausura, velaban por nuestra seguridad. Desde lo alto, la luna espiaba curiosa toda la zona. Supe entonces que había llegado la hora de guardar mi cuaderno y me dispuse a observar lo que ocurría en el escenario. Primero actuaron los del grupo flamenco. A continuación apareció una pareja de acróbatas contorsionistas. Mientras aplaudíamos se me acercó un chico de la mesa que se encontraba justo delante para preguntarme si podía llevarse una de las sillas que quedaban libres. Tonta de mí asentí con gusto. Se la llevó y enseguida fue ocupada por un joven. Pocos minutos después, quien deduje amigo del primero, me pidió la otra silla. De nuevo di permiso con agrado. Sin embargo, las constantes interrupciones empezaron a molestarme. Es más, de vez en cuando alguno de ellos, con mal disimulo, volvía la mano hacia mi mesa y se llevaba a la boca algo de la bandeja que me habían servido. Quise pensar que no se trataba de nada malo, el ambiente parecía de total confianza.

Antes de que un tercero se me acercara, noté complicidad en sus miradas y un choque de codos que fue como el escopetazo de salida que le daba la orden para venir hasta mí. Me di cuenta de que habían interpretado mal mi benevolencia, me estaban tomando por tonta y con una cara de bobo impresionante, mirándome fijamente a los ojos, me preguntó si la silla en la que me hallaba sentada estaba libre. ¡El muy idiota!

Isabel Pavón



~ *Así la vi* ~Paqui González
Maritina Romero
 Mi ciudad favorita 

Mérida

A la región autónoma de Extremadura, se me ocurrió ir de viaje en el mes de Marzo, al comienzo de la primavera. Mucho había oído hablar de la ciudad de Mérida, declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad con un encanto especial, sobre todo por su famoso teatro romano muy bien conservado, sus monumentos, calles y museos relacionados con aquella época de esplendor romana. También visite capitales como Badajoz, Cáceres, Trujillo y Guadalupe. Pero mi ilusión desde hacía tiempo era ver el famoso "Teatro romano"...y lo vi, claro que lo vi, bajo una lluvia torrencial que nos hizo resguardarnos en los túneles por donde salían a la arena los gladiadores, y luchaban contra los leones en los espectáculos ofrecidos al público. En este caso nosotros luchamos contra la lluvia, la pobre chica que nos guiaba, como pudo fue explicando cada parte del teatro...pero me lleve la gran decepción de mi vida aquel día porque yo esperaba un teatro como lo había visto en las películas y la televisión. Al día siguiente amaneció con un sol radiante...pero según el programa, teníamos la visita a otra ciudad, y no pudimos volver a contemplar esa maravilla que yo tanto deseaba contemplar.

Ese día nos dirigimos al Monasterio de Guadalupe y quede impresionada por todo cuanto allí se con-

serva desde el siglo XIV. De estilo Gótico –mudéjar, comenzando su construcción el 22- de octubre del año 1389, con la llegada de los monjes Jerónimos. Este lugar cuenta con una riqueza pictórica y artística extraordinaria ocupando la casi totalidad de los espacios del edificio. Destacan 30 grandes cuadros pintados entre 1621y 1623 por Fray Juan de Santa María que dan nombre al claustro de "Los Milagros". Cuenta entre sus pintores con cuadros de Pablo de Céspedes, Pedro de Villafranca, Juan de Flandes, El Greco y Francisco Zurbarán, entre otros.

Cuenta con un Panteón Real, donde descansan los restos de los Reyes de Portugal y de Enrique IV y su esposa. Entre los muchos libros cuenta con una colección de 107 códices, que son los libros miniados elaborados durante más de 300 años y 29 cantorales barrocos.

Pero lo que más me llamo la atención fue el Camarín de la Virgen del siglo XVII, en forma de tetraedro donde existen 13 lienzos pintados en 1740 sobre la Virgen de Guadalupe del pintor barroco Luca Giordano.

Este Monasterio fue declarado Patrimonio de Humanidad por la Unesco en el año 1993, así como la ciudad de Cáceres con el mismo nombramiento en el año 1986, llamada la ciudad de las tres culturas, cristiana, judía y musulmana, la mezcla cultural lego un importante patrimonio Monumental. Y Trujillo que ha recorrido todas las etapas de la historia desde romana a medieval, llamada también Ciudad de los conquistadores, por Francisco Pizarro y Francisco de Orellana, nacidos en ella.

Fue un viaje muy interesante, menos mal que viendo estas últimas ciudades se me paso el mal sabor de boca que me dejo mi deseada visita a Mérida.

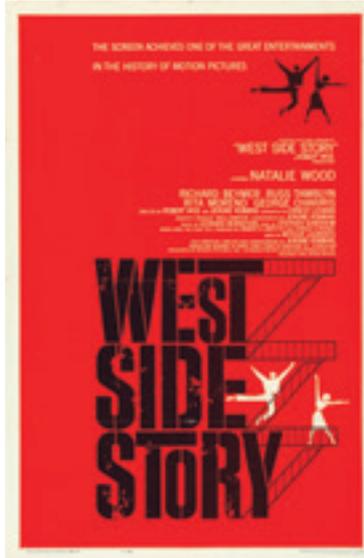




~ ~ ~ ~ ~ Mi película favorita ~ ~ ~ ~ ~

Mi(s) película(s) favorita(s)

Siempre me ha gustado el cine, casi tanto como la lectura. Sumergirme en mundos ficticios y evadirme de todo lo que me rodea, vivir otras vidas, conocer otros lugares, me parece maravilloso. Antes me resultaba bastante fácil, la verdad, pero ahora ya no me «atrapa» cualquier libro ni cualquier película. Afortunadamente vamos creciendo y evolucionando y quizás lo que nos impactaba o conmovía ayer, probablemente no lo consigue hoy. Creo también que hay un componente íntimo y emocional en las circunstancias, lugar o compañía con las que vemos una película que hacen que, aparte de sus propios méritos, nos fascine.



Corrían los años 80 cuando descubrí «Los Santos Inocentes», una película de Mario Camus basada en la novela homónima de Miguel Delibes. La vi, creo recordar, un sábado por la noche en televisión, tras una agotadora semana, sentada en el sofá junto a mi marido. Recuerdo cómo me impactó por su temática social, por cómo refleja las desigualdades e injusticias en un mundo de terratenientes y campesinos, una realidad muy cercana a nosotros. Impresionantes las interpretaciones de Francisco Rabal, Alfredo Landa y Terele Pávez. Una película que me dejó una huella indeleble.

De niña me encantaban las películas del «oeste», aunque no recuerdo ninguna en especial, porque lo que en realidad me gustaba era ir con mis primos a la sesión matinal del cine de mi pueblo. Allí sentados en el «paraíso» pateábamos el suelo de madera, nerviosos, cada vez que los indios, dando gritos espeluznantes, se acercaban a los «buenos» que siempre eran los vaqueros (ese injusto tópico).

La película de mi adolescencia fue, sin lugar a dudas, «West Side Story». Está ligada a una tarde fría de otoño, a un abrigo azul turquesa, a la primera vez que me dejaron ir al cine con mis amigas a la sesión de tarde. En la pantalla, Tony y María, unos adolescentes como nosotras, pertenecientes a dos pandillas callejeras rivales, se enamoran en la ciudad de Nueva York. El amor entre la pareja protagonista, tan puro y sincero, las imágenes, la música y el baile, la tensión dramática y el trágico final, me conmovieron profundamente. Esta versión del legendario musical, que modernizaba la historia de «Romeo y Julieta», la he vuelto a ver muchas veces a lo largo de mi vida.

En los 90 hubo otra película, «La lengua de las mariposas», de José Luis Cuerda, que me emocionó hasta las lágrimas. En ella la sensibilidad, la belleza y la ternura conviven con el odio, la crueldad y la sinrazón. Una visión de la guerra civil española contada a través de la mirada de un niño en la que resalta la maravillosa figura del maestro interpretado por Fernando Fernán Gómez.

Podría nombrar algunas más pero me alargaría mucho, así que voy a terminar con una de las películas que más he disfrutado en los últimos años: «La gran belleza» de Paolo Sorrentino. Esta vez, ya prejubilada, con más tiempo para el ocio, la disfruté en una sala de cine, que es donde se deben ver las películas. Con una música y unas imágenes abrumadoras, el film muestra una sociedad decadente que habita palacetes, lujosos áticos, villas enormes y sus relaciones inconsistentes. Una sociedad que va descomponiéndose lentamente. Y en segundo plano, Roma, deslumbrante e indiferente. Para mí, la auténtica protagonista. Una belleza de película.

~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

Cuidado de los pies

Los pies no son órganos vitales, pero si son de vital importancia para tener una buena calidad de vida. Hay muchas patologías que les afectan y que limitan nuestras actividades de la vida diaria. Las personas con mayor riesgo son los profesionales que pasan muchas horas de pié, las amas de casa, los deportistas y especialmente los diabéticos tipo 2. En estos puede aparecer el llamado pie diabético, que en caso de no tomar la medidas adecuadas pueden llegar ser necesario hasta su amputación, extremo al que nunca deberíamos llegar.

Los trastornos más frecuentes, según la Asociación Española de Medicina y Cirugía del Pie, son:

- Hiperqueratosis (callos).
- Hallux Valgus (Juanetes).
- Metatarsalgia (espolón calcáneo).
- Exceso de transpiración (mal olor).
- Sequedad cutánea (grietas). Ampollas y rozaduras.

Si tenemos en cuenta que en los pies hay 26 huesos, 33 articulaciones, 19 músculos y entre tendones y ligamentos más de 100, podremos darnos cuenta cuán importante es esmerarnos en su cuidado e higiene.

Como digo siempre, más vale prevenir que curar, sí que aquí os dejo algunos consejos sencillos pero muy útiles para el cuidado de los pies.

Cuando aparezcan los primeros síntomas: dolor, inflamación, dificultad para caminar, deformaciones etc. debemos acudir a nuestro médico de cabecera y/o al podólogo, para no permitir que los problemas vayan en aumento. Creo que a partir de una determinada edad, es preciso acudir con regularidad al podólogo.

Aseo e higiene diaria. Lava bien los pies, uñas el espacio entre los dedos y sécalos muy bien. La humedad facilita la presencia de hongos y las llamadas micosis ungueales.

Hidrata a diario los pies con una crema. a la vez realiza un masaje de todo el pie incluyendo el talón, tobillo planta y antepié.

Corta las uñas sin esperar a que crezcan en exceso. Siempre de forma recta, (hay tijeras y cortaúñas específicos). Límalas para que no queden espículas o bordes irregulares. Así evitaremos que se formen las famosas “uñas encarnadas”. Si tenemos dificultades para ello acudir al pedicuro o al podólogo, Será un dinero bien invertido.

Utiliza calcetines o medias de tejidos naturales como el algodón, lana, seda.... En general los tejidos sintéticos dificultan la transpiración y maceran la piel. Ten cuidado con zonas de roce como las costuras, sino tienen, mucho mejor.

Usa calzado cómodo, flexible, de la anchura adecuada y de material transpirable. Si es necesario utiliza plantillas o almohadillas acolchadas. El tacón superior a 4 cm y muy estrecho, solo en contadas ocasiones.

Realiza ejercicios con frecuencia para mantener en forma todas esas estructuras del pie: flexiones, estiramientos, giros etc.

Cuidar los pies es una tarea diaria y durante todo el año. Va en beneficio de nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra calidad de vida.

Si bien es cierto que la estética no es lo más importante, todos tenemos nuestro puntito de coquetería, así que ahora que llega la primavera y empezamos a ponernos sandalias, será un motivo más para no abandonarnos y lucirlos como se merecen.

Unos pies bien cuidados dicen mucho de nosotros y de nuestra personalidad, ¿no os parece?.

Nicanor Sabín González

TARJETAS

NO. Siempre habrá beneficios que se apliquen al uso de la tarjeta de crédito. Sin embargo, estoy en contra. Me gusta saber lo que gasto en cada momento, no recibir sorpresas a final de mes y no gratificar al banco por tenerla. Por eso nunca he visto mi cuenta en números rojos, porque no consumo al tuntún. Si bien respeto opiniones contrarias, estoy convencida de que pagar con dinero efectivo hace que nos paremos a pensar a quién regalamos lo que tanto nos cuesta ganar y si vale la pena. Llevar encima la tarjeta no tiene tantas ventajas como nos quieren hacer creer.

SÍ. Las tarjetas bancarias son ya una parte de nuestra vida cotidiana, tanto, que han ido reemplazando al dinero en nuestras carteras. Con ellas no es necesario llevar efectivo, especialmente si se trata de cantidades importantes. Te permiten comprar en tiendas online, adquirir billetes de avión, tren..., o reservar en un hotel a través de internet.

Con una tarjeta puedes ir al extranjero sin preocuparte de la cantidad de dinero que debes llevar o de la necesidad de tener la moneda del país que visitas.

También te permite un mayor control del gasto, ya que todo lo que compres aparecerá reflejado en tus movimientos bancarios. Importantes ventajas, éstas, que ayudan a inclinarse por su uso.



SUDOKU

M^a Carmen Pérez

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

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

Solución

~ Pinceladas ~



Por Ana Sola Loja

HUEVO FRITO CON PATATAS

La de los huevos soy yo, dijo la gallina. Anónimo

Hemos llegado a tal estado de sofisticación, que poco menos que hay que montar un laboratorio en la cocina para guisar, y decir que lo que más me gusta son los huevos fritos con patatas, parece que me rebaja como persona de buen gusto, pero aún así, yo lo confieso abiertamente. Hoy precisamente, con la “boca hecha agua”, me senté a la mesa delante de mi plato favorito, pero...empecé a sentir tristeza pensando en cómo viviría la pobre gallina que lo puso para que yo lo disfrutara. Seguro que estaba junto a miles de sus congéneres hacinada en una jaula sin espacio para moverse, tanto, que si por un momento la dejaran libre, no se sostendría en pie; seguro que vive las 24 horas con luz eléctrica para que coma y engorde con rapidez. Y os confieso que para seguir comiendo ese trocito de pan mojando la yema, me he trasladado con el pensamiento al pueblo de mi abuela; allí, las gallinas no sólo

vivían libres, sino que paseaban por las calles, pues mi abuela se sentaba al sol mientras me enseñaba a hacer punto, y las gallinas picoteaban los matojos y las miguitas de pan que les echábamos a la hora de merendar. Vivían felices junto a nosotras, a mí me encantaba escuchar su “parloteo”, pues las gallinas también hablan a su manera. Correteaban por la calle y jamás se perdió ninguna. Era tal su sentido de la orientación, que cuando veían que recogíamos la costura, con ese andar diligente y grácil que las caracteriza, con presteza regresaban a su corral sin vacilaciones.

Y con ese hermoso recuerdo y añorando aquellos tiempos en que vivían felices en libertad, he terminado y saboreado a plenitud el huevo frito con patatas que tanto me gusta.

Ana Sola Loja



Ayuntamiento
de Málaga
#málagafunciona

SEMANA DE LAS PERSONAS



27

SEMANA

de las *Personas Mayores*

DEL 25 AL 29 DE MAYO EN EL
Recinto Eduardo Ocón
y Paseo del Parque

Una muestra expositiva del trabajo
más creativo, sentido y vivido.



Ayuntamiento
de Málaga