

149* JULI/JULI/ AGOSTO '22 * MÁLAGA CON SUS MAYORES

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales





PORTADA

Concurso de Espetos
Autor: Antonio Velasco

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
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

Llega el verano, llega el calor abrasador. Pero Málaga es una ciudad agraciada, está bañada por el mar Mediterráneo, que nos permite disfrutar de sus playas, para poder darnos un baño o un chapuzón, quedar con la familia o nuestras amistades en el chiringuito que más nos guste y deleitarnos con una succulenta comida cuyo plato estrella no es otro que el espeto. También podemos esperar al atardecer para dar un paseo y que la brisa del mar nos acaricie y nos refresque mientras andamos por la orilla y nuestros pies descalzos se hunden en la arena dejando una huella que una ola se llevará con nuestros peores pensamientos. Que alegría de verano.

SUMARIO

EVENTOS	27 Semana de las personas mayores 2022	03
	Bases del IV certamen de relato breve Revista Solera	05
UNIVERSOS PARALELOS	Summertime	06
	Desnudo	07
ENTRE LÍNEAS	Ángeles sin alas	08
CAMINANDO VOY	Aunque lo veas imposible	10
	Camino	11
MI MESA CAMILLA	Morirte	12
	Sugerencias para el verano	13
LA MARMITA DE LOLA	Mijas	14
	Entrante de melón / Corona de salmón	15
DE TODO UN POCO	Una joya del barroco	16
	Mi perro	17
LA BRÚJULA	Comunicado imaginario del presidente ruso	18
	Guillermina Soto, actriz	19
DE ESTO Y AQUELLO	Al teléfono	20
	¿Nos quedamos sin niños?	21
CONTRACOSTUMBRE	Fruto de agosto	22
	Reflexión sobre la amistad	23
ASÍ LA VI	Cáceres	24
PINCELADAS	Una pincelada	25
SALUD	Afibroma	26
AGENDA Y MURO	Sudoku / Si o No. Piscina / Libros	27

27 SEMANA DE *Las personas mayores*

El día 25 de mayo, a las seis de la tarde, el Recinto Eduardo Ocón y el Paseo del Parque rebosaban animación y alegría: se inauguraba la 27^a edición de La Semana de las Personas Mayores en nuestra ciudad.

Tras el paréntesis forzoso de estos dos últimos años impuesto por la pandemia, nuestra tradicional celebración volvía a Málaga. Durante varios días, del 25 al 29 de mayo, hemos vuelto a compartir con la ciudadanía el arte y la creatividad que se desarrolla en los talleres que organiza el Ayuntamiento de Málaga a través de Prosalud y el Área de Derechos Sociales.

Ha sido una época difícil para todos, especialmente para el Colectivo de Personas Mayores que, una vez más, ha demostrado ser todo un ejemplo de superación y valentía. Hay que reseñar que la mayoría de los talleres se siguieron impartiendo durante este complicado periodo de manera virtual gracias al empeño de sus monitores y alumnos, que se han ido adaptando a esta nueva forma de comunicación digital. A partir del mes de enero pasado, y paulatinamente, los talleres presenciales fueron regresando, siempre con la necesaria prudencia. Y ahora, gracias al esfuerzo de sus organizadores y al trabajo entusiasta de monitores y alumnos, ha vuelto a resurgir la esperada Semana.



Estos días se respiraba optimismo en el ambiente, se notaba en las caras del numeroso público, la mayoría sin mascarilla, que a lo largo de estas jornadas han ocupado las gradas del Auditorio para disfrutar de todo tipo de actuaciones artísticas: recitales de castañuelas y guitarra, coros y corales polifónicas; grupos de baile y representaciones teatrales, muestras de yoga, tahichí y actividades físicas diversas a cargo de los Grupos y Asociaciones de Personas Mayores de todos los distritos de la ciudad. Detrás de cada una de las actuaciones se percibe el gran trabajo de directores y artistas. Las coreografías, vestuario y puesta en escena son cada vez mejores.

Como es tradicional, en los stand del Parque se han exhibido obras artísticas y manualidades de todo tipo, una muestra magnífica de la creatividad que



despliegan los mayores en los talleres, aunque en esta edición el número de casetas ha sido menor que en otras ocasiones, debido en parte a la necesaria y gradual adaptación a la normalidad plena. Tampoco este año se ha podido contar con la Pasarela de la Moda por los mismos motivos.

Han sido muchos los malagueños y foráneos que se han acercado a contemplar los trabajos expuestos,



visitar el stand de la radio y escuchar sus interesantes entrevistas o se han detenido en la caseta de Derechos Sociales para admirar la exposición fotográfica, hacerse con un programa o el último número de Solera. El equipo de redacción de la Revista, con nuestro coordinador al frente, estuvimos presentes para haceros partícipes de todo lo sucedido, mientras que nuestros redactores gráficos se encargaban de captar el ambiente con la profesionalidad y el arte que les caracteriza.

El día 29 se entregó el premio al cartel anunciador de la caseta municipal "El Rengue". Los ganadores fueron: Mari Tere Domínguez Ruano, Juan Cebrián Moreno, Ana María Jiménez Pavón y José Carrasquilla

García de la asociación Guadalmedina. El cartel es muy original, sencillo y expresivo. Representa a una mujer madura y divertida, deslizándose sobre un patinete vestida de malagueña. Nos encanta. ¡Enhorabuena!

La Semana del Mayor acabó con brillantez. En su clausura el alcalde nos dedicó unas cálidas palabras de agradecimiento y ánimo.

Desde aquí queremos felicitar a todos los participantes y dar las gracias al Ayuntamiento de Málaga y a todas las personas que hacen posible esta celebración. ¡Hasta la próxima!

Maritina Romero Ruiz





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 la siguiente dirección 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 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.

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 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

Summertime

Volvemos al estío y con él regresamos a los días interminables, al sol, al mar, a vivir las madrugadas, disfrutar de los amores y por supuesto de la música. Y no me refiero a las tan pegadizas canciones del verano, sino a aquellas sintonías que asociamos a la estación por vivencias personales o simplemente porque nos gustan.

Hay una que, seguro, todos conocemos y que aparece inevitablemente en un medio u otro el día que la estación veraniega se inaugura: «Summertime».

Ésta es una de las canciones con más éxito y más cantada de toda la historia de la música. Originalmente fue un aria de la ópera en tres actos *Porgy and Bess* con música de George Gershwin y libreto en inglés de DuBose Heyward, Dorothy Heyward e Ira Gershwin.

La obra cuenta la historia de Porgy, un inválido afroamericano que habita los suburbios de Charleston, Carolina de Sur, y sus intentos por rescatar a Bess de las garras de Crown, su proxeneta y de Sportin' Life, un vendedor de drogas. El elenco de *Porgy and Bess* está conformado únicamente por personajes de raza negra, salvo los policías, que son blancos y no interpretan una sola nota, porque son exclusivamente personajes hablados.

Se acusó a Gershwin y Heyward de producir una ópera que aprovechaba los estereotipos y tópicos sobre los negros en esa época, como era la creencia estandarizada en la inocencia y en el aspecto infantil de una raza aún no corrompida por los excesos de la civilización.

«Summertime», es una canción de cuna que, en el primer acto, Abbie Mitchell canta a su pequeño hijo. Su melodía en apariencia simple, deja mucho espacio para la improvisación por lo que fue rápidamente adoptada y adaptada como estándar de jazz e interpretada por miles de cantantes hasta

la actualidad. Lo que ha hecho que se convierta en una de las melodías más versionadas a lo largo del siglo XX.

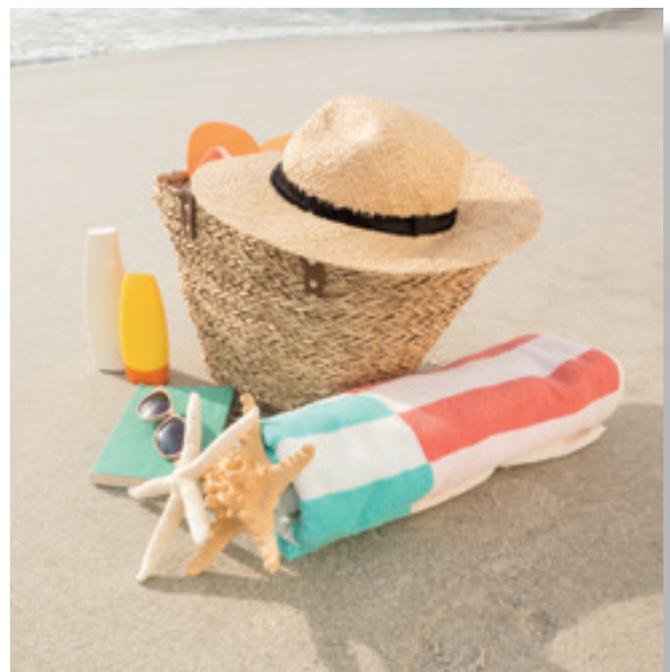
Como no citar la adaptación realizada por Ella Fitzgerald y Louis Armstrong, Billie Holiday o Janis Joplin. Para esta última, la canción se convirtió en una de las más populares de su carrera, mostrando en ella su modo tan personal de interpretar el blues, gracias a esa voz rasgada a medio camino entre el dolor y el placer. Y aunque su versión, contiene algunas variaciones con respecto a la letra original, conserva enteramente todo su espíritu.

*Summertime, and the living is easy
Fish are jumping and the cotton is high
Oh, You daddy's rich and your ma is good looking
So hush, little baby, don't you cry*

*Verano, y la vida es fácil
Los peces están saltando y el algodón es alto
Tu papá es rico y tu mamá es hermosa
Así que calla pequeño bebé, no llores*

Fuente: <https://www.senalmemoria.co/> y Wikipedia

Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez



Desnudo

Nunca pensé que llegaría a ser modelo de desnudo para estudiantes de pintura, una a veces se topa con situaciones y azares que nunca habría llegado a imaginar.

Así que, aquí estoy rodeada de un montón de caballetes, lienzos y ojos escrutadores que intentan captar cada uno de mis detalles, de mis imperfecciones o de mis particularidades.

He de confesar que, aunque estoy acostumbrada a las miradas de los demás, al principio no fue fácil, me sentía avergonzada e indefensa, todos esos ojos en mí durante tanto tiempo, era algo completamente nuevo.

Al cabo de un par de días, superado mi pudor inicial, ya realizo mi trabajo como una buena profesional, dejo que mi cuerpo permanezca estático y ausente. Para contrarrestar esa inmovilidad, me recreo en la curiosa visión de mis retratistas. Son gente diversa: hay niños prodigio, jubilados, amas de casa y jóvenes inquietos fascinados por todo tipo de movimiento artístico.

De entre ellos destaca uno muy peculiar, noto su forma especial de observarme, como si con su mirada, fija e intensa, pudiera descubrir mis más íntimos secretos. Siempre llega el primero y escoge el ángulo desde el que, según su criterio, la luz otorga a mi cuerpo ese tono cálido, casi ardiente que tanto le gusta. Lo sé, porque se lo confesó a su maestro cuando este le interrogó sobre la manera diferente de realizar su obra en comparación con sus compañeros. Lo que más me llamó la atención es que lo hiciera en voz alta, como si deseara que yo lo oyese. No pude evitar sentir cierta complacencia al escucharlo, me agradó y me produjo un pequeño estremecimiento, que simulé con maestría de actriz consagrada.

Desde ese día ansío que llegue la hora de comenzar la clase, verlo llegar portando sus trastos de pintar, montar su caballete con aire ensimismado, colocar el lienzo, los óleos y los pinceles, observarme con



los brazos cruzados hasta el momento justo que la luz del sol incide sobre mi piel haciéndola relucir incendiaria.

No sé lo que siento, pero temo el día que termine su obra y no vuelva a verlo.

Al final lo inevitable acaba llegando y eso me entristece, los alumnos han finalizado sus obras y yo mi trabajo, ya no volveré a posar para ellos, ni para él, lo noto apesadumbrado y aunque la clase terminó, sigue frente a mí contemplándome. Permanezco inmóvil, paralizada, como si de esa forma pudiera lograr detener el tiempo e impedir su marcha. Se acerca despacio alarga su mano manchada de pintura y roza mi contorno suavemente, noto el calor de sus dedos en mi piel fría.

—¿Quieres verte? — Me pregunta.

Y sin esperar respuesta vuelve el lienzo hacia mí. Lo observo sorprendida, en su retrato no soy la ninfa de mármol que habita la fuente, sino que mi desnudo aparece cálido, palpitante y voluptuoso, tal y como imaginé cada uno de los días que él vino a pintarme a este rincón escondido del parque.



Ángeles sin alas

Mi abuela se llamaba Carmen. Sobre la cómoda de su cuarto tenía una lamparilla de aceite en la que nadaban mariposas encendidas. Alumbraba un cuadro de la Virgen con el Niño en el que aparecían varios ángeles jóvenes y fuertes rescatando a un grupo de personas a punto de ahogarse en un mar de llamas. A mí todo aquello me resultaba inquietante aunque ella me explicara con paciencia lo que la lámina significaba.

Un verano— yo debía tener ocho años y mi hermano Luis, diez—, mis padres nos dejaron en casa de los abuelos y, durante unas semanas, nos convertimos en pequeños salvajes que correteaban por el pueblo y la playa sin más control que el de la hora de la comida ni más prohibición que la de meternos en el mar. Mi abuela decía que los baños eran muy buenos para evitar los resfriados, pero que la temporada no podía comenzar hasta que la Virgen pasara por sus aguas bendiciéndolas. Hasta entonces lo teníamos prohibido.

La casa estaba junto a la playa, tenía una sola planta con azotea y un patio trasero desde el que se accedía directamente a la arena. Nos juntábamos con otros chicos del pueblo, la mayoría hijos de pescadores. Me gustaba estar con ellos, esconderme tras las dunas jugando a los soldados, aunque siempre me hicieran prisionero; buscar cangrejos y lapas en los charcos de agua cristalina que se formaban en el *roqueo*. A veces hacían competiciones a nado, mi hermano mayor se lanzaba al agua y yo le seguía tímidamente desde la orilla. Se burlaban de mí porque no me atrevía a desobedecer a la abuela. Luego nos secábamos a conciencia tumbados sobre las rocas, pero estoy seguro de que ella lo notaba nada más vernos aparecer con el pelo tieso de salitre.

El día de la Virgen del Carmen, nos despertaron cuatro o cinco detonaciones fuertes. Desde la ventana de nuestra habitación vimos los cohetes elevándose como nubecillas de algodón contra un cielo azul radiante. Se podía escuchar el rugido del oleaje

mezclado con la música del pasacalles que la banda municipal tocaba por la carretera del pueblo.

Aquella mañana la pasamos deambulando por el varadero y nos dedicamos a observar cómo los pescadores limpiaban sus jábegas y las mujeres, sentadas bajo los chamizos, trenzaban guirnaldas de flores. El mar se había calmado, y ahora mostraba su superficie tersa y brillante, parecía una alfombra luminosa de infinitos azules.

A media tarde, endomingados y oliendo a colonia, fuimos con los abuelos a la puerta de la iglesia a esperar a la Patrona. Los pescadores, con sus camisas flamantes, la llevaban en andas, le cantaban con voces roncadas y la mecían delicadamente como si la transportaran las olas. Al llegar a la playa, colocaron la imagen en la jábega más hermosa y la deslizaron hasta la orilla. Poco después, con suaves golpes de remo, comenzó a navegar.

Los niños tratábamos de colarnos en primera fila, pero había mucha gente arremolinada en la orilla y nos fuimos al espigón, desde el que se divisaba toda la bahía. Las barcas engalanadas surcaron las aguas y, como manda la tradición, los muchachos del pueblo se lanzaron tras la Virgen para escoltarla, parecían delfines con sus torsos morenos y brillantes. Estaba anocheciendo y el mar se veía oscuro a pesar de las luces de las embarcaciones. Las siluetas de las jábegas se recortaban en el cielo teñido de rojo y yo me sentía arrullado por el oleaje y el sonido profundo y misterioso de las caracolas que los patronos de las embarcaciones hacían sonar mientras se alejaban.

De pronto escuché voces. Volví la cara y vi a la abuela correr a mi encuentro. Detrás, el abuelo y el tío Rafael trataban de alcanzarla. En ese momento me di cuenta de que mi hermano y los otros chicos habían desaparecido.

—¡Pero qué haces aquí solo! ¿Dónde está Luis?— dijo, mientras me agarraba del brazo y me zarrandeaba.—¡Estos niños! No gana una *pa* sustos.

—¡Se han *tirao*, se han *tirao*!— decían algunos chavales.

Mi tío y varios hombres se apresuraron a coger una de las pocas barcas que quedaban en el vara-

dero y comenzaron a remar frenéticamente tras la comitiva. Poco a poco la playa se fue vaciando de veraneantes y bañistas, sólo quedaron las familias de aquellos niños y nosotros. A lo lejos se escuchaban los gritos de los hombres llamándolos.

Recuerdo cómo la luna, tras un velo de nubes, iluminaba débilmente aquella masa oscura y abismal. Todavía, cuando regreso a la playa en noches de verano, puedo revivir aquellos momentos: el miedo en los ojos de los mayores, el nudo que se amarró a mi pecho y que me impedía llorar abrazado a la abuela.

No sé cuánto tiempo transcurrió hasta que regresaron las barcas. Poco a poco se fueron perfilando sus siluetas negras, alumbradas por la luz de los faroles. A la cabeza, la jábega de la Virgen se balanceaba sobre las olas que habían empezado a rizar el mar, tras ella, todas las demás fueron abandonando la procesión para acercarse a la orilla. Por la arena vimos a un grupo de hombres y a varios niños. Corrimos a su encuentro con el corazón en un puño. Tardamos en localizar a mi tío Rafael, caminaba despacio por la arena arrojando a mi hermano.

La verdad de lo ocurrido no está muy clara. Parece ser que los niños, en medio de la confusión, se echaron al mar tras los muchachos. Los jóvenes aseguraban que no se dieron cuenta hasta alcanzar la barca de la Patrona. Entonces escucharon el chapoteo desesperado y vieron las pequeñas cabezas emergiendo entre jirones de espuma blanca y se lanzaron al agua. La abuela decía que aquellos muchachos eran «ángeles sin alas» que la Virgen había puesto para rescatarlos.

Aquel día de fiesta pudo haber terminado en tragedia, pero ha quedado como una anécdota que mi hermano repite a su manera presumiendo de su hazaña cada vez que la familia se reúne para celebrar el día de la Virgen del Carmen.

Desde entonces, aborrezco nadar. Me da terror notar el vacío bajo mis pies, es un miedo espantoso a hundirme en las profundidades de un abismo insondable. Algo parecido a lo que debían sentir aquellas pobres almas del cuadro que hay en el cuarto de mi abuela.

~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

Aunque lo veas imposible, TENÉIS TODA LA VIDA POR DELANTE

Querido lector de Solera. Con mi edad vivida y experiencias acumuladas, esto es para vuestros adorables familiares jóvenes, pero sin ninguna pretensión por mi parte.

Mirando a lo lejos, queriendo ver algo y encontrar las respuestas a las preguntas que os estáis haciendo en lo más profundo de vuestros corazones. Tú, joven ensimismada, con la mirada perdida en el horizonte, buscando las respuestas a las preguntas que llevas tiempo haciéndote y no terminas de ver las respuestas.



Son ahora vuestros debates cuando quedáis para hablar y tomaros una copa. Supongo que vuestros pensamientos y charlas entre vosotros no deben de ser muy agradables, en estos momentos de tanta incertidumbre. Unos con las carreras terminadas y otros a punto de hacerlo, con un futuro que se ve como el cielo que contempláis ahora mismo (con tanta calima en estos días). Pero nunca olvidéis que después de la tormenta viene la calma y sale el sol más radiante que nunca. No os encerréis en el ahora, no penséis que unos negros nubarrones por los que la humanidad está pasando, van a ser siempre así, todo está a punto de cambiar y vosotros tenéis toda la fuerza del mundo y el poder para cambiarlo.

Os digo como decía Antonio Machado: “Caminante no hay camino se hace camino al andar”. Versos cantados por Serrat, que da gusto escucharlo con su voz quebrada. Pues solamente yendo adelante es como se pueden conseguir las metas a las que queréis llegar. Nada surge sin la ilusión, el esfuerzo, la cons-

tancia y el ser valientes en las dificultades. Solo esmerarse y ponerle ahínco, vigor y brío lo que da luz al esfuerzo. Tened determinación para alcanzar lo superior a lo que hay que asirse. Es como escalar una montaña, jamás disfrutaréis de las más maravillosas vistas sin haber hecho el esfuerzo de subir hasta la cima, una vez

allí podréis decir: “¡mereció la pena el cansancio y los sudores! Seguro que habrá alguien que os diga: ¡No sigáis ni pongáis tanto esmero, para qué! Pues yo, con todos mis respetos, sabiendo algo más que vosotros (por mis muchos años) os vuelvo a decir, no seáis aguas estancadas, que solo dan mal olor y es la charca favorita para que vivan muy a gusto los mosquitos, y algún que otro sapo.

Procurad que nunca os tengáis que hacer este reproche, ni esta pregunta a lo largo de vuestra vida: “¿Por qué me acobardé o me dejé manipular por la desgana y la cobardía de los otros?”. Ay Juventud, dichoso tesoro; continuad con la valentía de los ganadores, de los que construyen puentes, derriban murallas y hacen grande a la humanidad. ¡Ánimo y adelante, siempre progresando con la ilusión a flor de piel y el propósito de no parar, buscando lo que tanto deseáis!

Paqui Pérez



Camino

La vida se contrae o se expande en proporción a tu coraje. ANAÏRS NIN

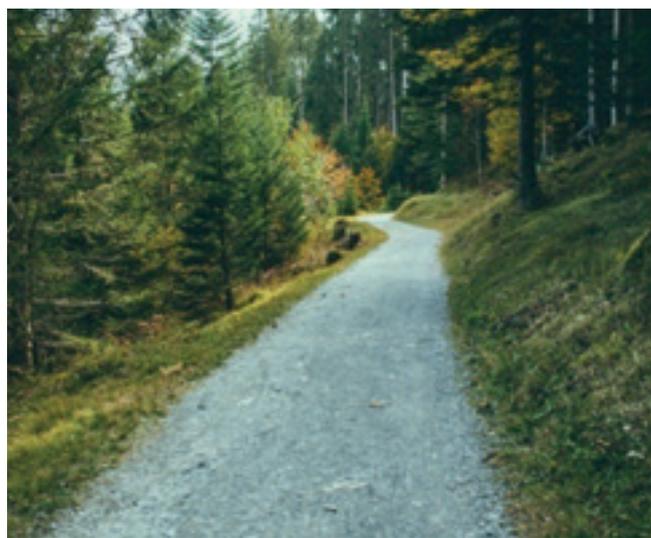
Toda aventura tiene su inicio. Cada camino comienza con un primer paso. Y cada vida tiene unas metas y deseos en su itinerario de ser “reflejo de su luz interior”.

¿Cuáles son los recorridos en mi día a día, esos que debo tomar nada más levantarme?, ¿Ideas, ilusiones, líos, pérdidas, encuentros, problemas? Comienzan con un timbrado del despertador cada mañana. Inicias las mil tareas agotadoras hasta la noche; muchas veces me gustaría pararme en seco y preguntarme: ¿Sabes bien lo que estás llevando a cabo por esas veredas pedregosas anhelando una suave brisa para poder calmar la ansiedad, el agotamiento, la falta de motivación con el proyecto en el que me he embarcado?

Entonces, alguien pega a la puerta de tu despacho sobresaltándote y te preguntas: “¿Quién podrá ser a estas horas?”. Te dispones a abrir sin saber exactamente si eso es lo que quieres hacer, pero igualmente, abres. Me encuentro de bruces con el primer amor de mi juventud, ese chico que cuando pensaba en él, apenas si podía dormir por la noche dando vueltas en la cama, con su rostro en mis pupilas, y del que casi podía oler hasta su recordado perfume. Me quedé tan absorta que no podía ni articular palabras, se me acerca y me da un beso en la mejilla, comienzo a reaccionar devolviéndole yo otro beso a él.

Comienza preguntándome, cómo me iba en la vida. Al mismo tiempo que respondo, le invito a que pase y tome asiento. La conversación comienza siendo protocolaria. Pero de pronto él comienza a hacerme preguntas muy dolorosas e inconvenientes a las que yo no pienso contestar, con un leve movimiento de cabeza le indico que no siga por ahí, que no hay nada que hacer y mucho menos, contestarle a sus preguntas a estas alturas de nuestras vidas.

¿Ya no recuerda la frialdad de su comportamiento haciéndome tanto de sufrir? Lo mismo en el cam-



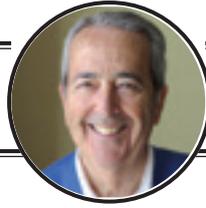
po amoroso como en el profesional, yéndose de la noche a la mañana con otra, dejándome en la más absoluta ruina, y ahora me necesita. Ya veremos cuando se aclaren los puntos de vista entre ambos si finalmente seré capaz de ayudarle.

Intento tranquilizarme, por fin, un poco más relajada le pido explicaciones. Comienza a hablar como si estuviera muy enfermo, justo eso era lo que le ha traído hasta mí, su enfermedad. Necesita pedirme perdón, ser sincero reconociendo lo mal que lo había hecho años atrás. Pero ahora, dada la gravedad de su situación, lo que más necesita es que yo le perdone para poder vivir tranquilo el resto de sus días.

Tras estas palabras me quedo totalmente en shock.

¿Qué rumbo tomo ahora? Yo había rehecho mi vida en todos los sentidos y me encuentro con este problema. Reflexionando rápidamente, le digo que ya está todo perdonado, él agacha la cabeza, me da las gracias, y se marcha. Jamás volví a saber nada de él, vino por lo que necesitaba de mí, el perdón para poder irse en paz.

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

Morirte

Por lo que se ve, a la hora de morirte todo son facilidades y méritos. Si te mueres demasiado joven, en tus exequias, algunos opinaran: ha muerto igual que los dioses, ha degustado lo mejor de la vida, sin necesidad de aguantar la penuria de la vejez. Por el contrario, si la muerte te sorprende muy anciano, dirán: siempre desbordaba salud, se ha ido cargado de experiencias al



Debes tener en cuenta que si eres de los que has resultado vencedor en la vida, como cantante, pintor, escritor, poeta o cualquier otra actividad destacada y tienes interés en pasar a la historia, está indicado que tu muerte sea la primera de los de tu generación,

otro mundo, rodeado de sus seres queridos, sus aventuras han sido muchas, no se puede pedir más a la vida. Si la muerte ha sido repentina, un ictus cerebral o un infarto fulminante, dirán: se ha ido sin sufrir, sin enterarse de nada, así me gustaría a mí pasar a la otra vida. Si el óbito se produce tras una prolongada y atroz dolencia, dirán: finalmente ha descansado. Aunque hay una forma que supera a todas las demás, la muerte en accidente, da igual que sea laboral o de circulación, donde todos coincidirán en decir: después de todo deja a la viuda 'forrada'.

toda vez que tu recuerdo solo estará vivo mientras que tus compañeros relaten sucesos tuyos en las sobremesas.

Si se da la circunstancia de que esto ocurra así, es posible que alguno tome la iniciativa, y sugiera la creación de un premio literario que lleve tu nombre y se busque a un patrocinador o editorial que corra con los gastos del premio, cosa harto difícil de conseguir. Hay que darse prisa en esta iniciativa ya que el espacio infinito del olvido llega cuando el último de tus amigos desaparece.

Alguien puede pensar que invito a deshacerse cuanto antes de este mundo, no es mi pretensión. Es tanto el tiempo que estaremos muertos que no hay que impacientarse. Tampoco resulta práctico creerse inmortales como los dioses griegos, que tanto amaban la vida, lo que resulta pesadísimo. De manera que el hombre, que no es tonto (al menos no todo el tiempo) acabó aceptando su desaparición como un mal menor.

Algunos consideran la vida como una inacabable sobremesa, de manera que la vejez sería el postre dulce del final, una especie de tarta con pasas, seguido de una grapa, que invita la casa. Cada edad tiene sus naipes con una baza a espadas. Lo peor es vivir y que alguien al verte en la calle diga: ¿pero ese sigue vivo todavía?

Nono Villalta



Sugerencias para el verano

En el caso de que esta maldita pandemia se canse de infectar y por la mañana te despiertes con el pjar de los pájaros y lo primero que veas a través de la ventana sea el mar; si al levantarte toda la casa huele a un reconfortante café y a pan de hogaza recién tostado; si al estirarte como un gato no te rechina

ningún hueso y el cuerpo te lo agradece por un sueño placentero que ni siquiera recuerdas, ten en cuenta que el día se presenta magníficamente.

Si después del desayuno y tras un paseo por la playa solitaria decides darte un baño; si luego en la terraza del chiringuito bajo una refrescante sombrilla participas en una charla en la que no se habla de religión, ni política, ni enfermedades, sino de las cosas bellas de la vida, de arte, de planes para el futuro, de añoranzas, estás en camino de conseguir un día espléndido.

Si determinas pasarte por el mercado y en los puestos de frutas y hortalizas de confianza, adquieres las que más te agraden, cerezas, aguacates y un melón, y en el de tu pescadero de toda la vida, un rape, almejas y unas gambas para cocinar a fuego lento una 'caldereta', acompañándola de un Albariño bien frío, que te transportará al mismo nivel de los dioses del Olimpo.

Si decides dar cuenta de este festín con amigos, nunca lo hagas con gente que te caiga mal. Es



necesario tener presente que para una agradable digestión, los invitados serán más importantes que la comida. Los verdaderos digestivos no son destilados alcohólicos, es la risa, comer exiguo y con lentitud.

Si te gusta echar una siesta, que sea corta, el bochorno vespertino requiere que la habitación esté en penumbra, te acompañe el sonido de la cigarra, las ventanas estén entornadas y una suave brisa hinche los visillos reteniendo la fragancia del jazminero y el membrillo del patio.

Entretanto que el tiempo discurre, hay un momento a la caída del sol que puedes dedicarte a la lectura y la música, aunque es indispensable que encuentres un club junto al mar que te sorprenda ante un combinado y oigas 'Solitude' en la voz de Ella Fitzgerald, la pieza que puede calmar a cualquiera que sufre debido a la desesperación amorosa. Sería genial que pudieses estar acompañado por alguna persona que entienda el arte como un valor esencial y hablaseis, por ejemplo, de la luz en los cuadros de Vermeer y la época azul de Picasso, hasta que el sol se funda en el horizonte.

Después, solo queda la noche para observar tendido las estrellas vagabundas y esperar que mañana se repita el mismo milagro.

 ~ *La Marmita de Lola* ~



Por Lola Narváez

Mijas

Su economía tradicional (agricultura y ganadería) fueron desplazadas por la industria turística.

Su núcleo urbano, ubicado sobre la falda de la sierra de su nombre, surgió en torno a la fortaleza de la que aún quedan restos en el lugar conocido por la Muralla. Está a 428 m. de altitud sobre el nivel del mar. Dista de Málaga 32 Km.

El principal monumento es su casco urbano, ejemplo de una inteligente política de conservación de sus núcleos primitivos. En la parte alta aún existen viviendas que testimonian con su estructura el origen árabe del pueblo.

Se puede visitar la ermita de la Virgen de la Peña. Fue excavada por frailes en 1520. En su interior alberga la imagen que le da nombre y que es la Patrona de Mijas. La tradición afirma que fue en este lugar donde la Virgen se le apareció a dos pastores. Al lugar se le conoce

por El Compás y en él existe un mirador desde el que se domina el valle de Mijas y gran parte de la costa.

Para visitar: la Iglesia de la Inmaculada Concepción, la Plaza de Toros, el Auditorio Municipal, la Iglesia de Ntra. Sra. de los Remedios, la Iglesia de San Sebastián, la Ermita del Calvario y el Museo de Miniaturas del Carromato de Max, entre otros.

En Mijas hay una sorprendente historia. El 12 de abril de 1969 Mijas acaparó la atención de los periódicos españoles y extranjeros de la época. Manuel Cortés, último alcalde republicano de la villa, estuvo escondido en su propia casa desde el final de la guerra civil en el año 1939 hasta entonces. El caso se popularizó con el nombre de “El topo de Mijas”.

Manuel Cortés hizo la guerra en el bando republicano y cuando se apercebía que iban a ser perdedores, regresó a Mijas y se escondió en su casa temiendo represalias. Salió por primera vez de su encierro al conocer la existencia de un indulto aplicable a aquellas personas que supuestamente no hubiesen cometido delitos durante la contienda. Las auténticas y sacrificadas heroínas fueron su esposa Juliana y su hija María, que jamás revelaron el secreto, incluso a su propia familia.

El escritor inglés Ronald Fraser, afincado en Mijas, escribió un libro titulado “Escondido”, basado en esta sorprendente historia.

Son numerosas las fiestas anuales de Mijas. Destaca la feria en honor de la Patrona, la Virgen de la Peña del 7 al 11 de septiembre.





Entrante de MELÓN

Ingredientes:

- Melón troceado pequeño (la cantidad que necesitemos)
- Lechuga troceada
- Langostinos cocidos, 6 por comensal
- 1 pomelo, un poco de aceite y sal

Poner la lechuga en el fondo del recipiente donde vayamos a servir, encima el melón y los langostinos. Con el zumo del pomelo el aceite y la sal, hacer una vinagreta y aliñar. Dejar en la nevera para servir frío.

Lola Narváez



Corona de SALMÓN

Ingredientes:

- 200 gr. de tomate frito (puede ser de paquete)
- 2 pimientos del piquillo
- Un poco de Tabasco
- 4 huevos
- 1 tarrina de nata de 200 gr.
- Un trozo de salmón fresco de la parte de la cola para evitar las espinas

Triturar todo excepto el salmón. Cuando esté triturado poner el salmón en trocitos y triturar ligeramente para que queden trozos. Poner un poco de sal.



En un molde de corona engrasado con un poco de aceite poner el pasado y cocer al baño María a 180° 40 minutos. Dejar enfriar. Adornar con salmón ahumado, ensaladilla rusa, pimientos del piquillo, gambas cocidas, etc. Se puede cocer en molde alargado poniéndole que cubra el fondo y los laterales con una tira de papel de cocina. Es más fácil desmoldarlo.

Lola Narváez

~ *De todo un poco* ~



Por Paqui González

Una joya del barroco

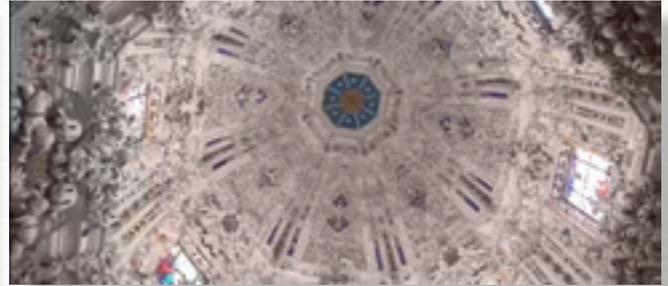


Pocos malagueños saben de la existencia de una joya arquitectónica del barroco, que se encuentra en pleno centro histórico de nuestra ciudad.

Se trata de la Torre Camarín del convento de la congregación de la Orden Religiosa del Rosario de La Aurora. Esta capilla fue construida junto al convento, formando parte del inmueble, como la Casa de las Monjas, edificio de gran valor artístico y religioso construida según la arquitectura malagueña de los siglos XVII y XVIII.

En dicha casa, la congregación del Rosario de la Aurora dedicaba su tiempo al rezo del Rosario y a socorrer a los más necesitados. Más tarde pasaría a prestar servicio religioso al convento de las Dominicas de la Divina Providencia.

Estas hermanas tenían como misión ayudar a los más desfavorecidos, a enfermos y a educar a los niños y enseñarles el buen camino a seguir. Cuando las religiosas abandonaron el inmueble, el conjunto pasó a manos particulares utilizándose como casa de vecinos, hospedería y almacén. Después de muchos años en el abandono, hoy solo queda en pie la torre Camarín del que fue convento de las monjas, los vecinos del barrio del Perchel la han conservado durante este tiempo sin saber muy bien la riqueza y el valor artístico que contenía en su interior, solamente por el hecho de haber pertenecido a aquella



orden religiosa que tanto les ayudó en su momento. La torre aún conserva en su interior, en muy buen estado, una rica decoración de yesería de un gran valor arquitectónico, y en la fachada pueden verse restos de pinturas murales con motivos geométricos. En el año 1998, comenzaron las obras para construir 26 viviendas en alquiler para los vecinos del entorno, no sin superar muchas dificultades administrativas por el ministerio de cultura, ya que estaba catalogada como “bien de interés cultural de la provincia de Málaga”. Al fin se pudo conseguir el permiso y las obras finalizaron en el año 2002, conservando la torre en el centro del patio que forman las 26 viviendas. Gracias a la ubicación de la promoción de dichas viviendas públicas situadas entre las calles Pulidero, Puente y Priego, los nuevos vecinos, la han cuidado como parte de su mobiliario.

Hoy es un hecho y se va restaurar la torre del Camarín de la Casa de las Monjas, según un proyecto del arquitecto D. Ignacio Dorao Moris, teniendo informe favorable de la Consejería de Cultura desde Julio de 2021, pues el edificio tiene protección arquitectónica de Grado 1, y estaba prevista su restauración a partir de Marzo de 2022.

Nos alegramos, que una joya del barroco pueda ser restaurada, para ser admirada por malagueños y visitantes.

Fuentes: La Opinión de Málaga

Paqui González



Extrañar no es estar vacío, sino estar lleno de alguien que se hace presente a pesar de la ausencia. (Anónimo)

Dicen que las personas se reencarnan en animales o cosas. No sé si está bien creer o no. Mi padre había fallecido y aquel perro me miraba como si me conociera de toda la vida, cada vez que yo nombraba a mi padre, el perro corría hasta donde yo me encontraba y parecía que me preguntaba con su mirada: ¿Me has llamado?.

En casa todos querían al animal, era cariñoso, juguetón y obediente. Recuerdo el día que fuimos al campo y lo encontró mi abuela, estaba helado de frío y la miraba con unos ojitos tan tiernos que ella no pudo resistirse y lo cogió de entre unos matorrales, estrechándolo contra su pecho para darle calor.

Era muy pequeño y apenas se sostenía en pie. Cuando lo llevamos al veterinario éste nos dijo que tendría unos diez días, así que no lo pensamos y lo llevamos a casa, fue todo un acontecimiento porque yo era muy pequeña y me seguía a todas partes, fue el mejor regalo que me trajo la abuela. Le enseñé a distinguir cuando llegaba cada miembro de la familia y el ladraba diferente a todos y cada uno de ellos, pero conmigo lo hacía muy distinto y siempre mirándome, como lo hacía mi padre.

Siempre lo recuerdo moviendo su cola cuando me acercaba a la cocina, él sabía que allí guardaba las cortezas del queso, que le gustaban tanto. Confieso que disfrutaba haciéndolo esperar, pero se sentaba pacientemente haciendo todo cuanto yo le indicaba, hasta que conseguía su ración. Siempre le decía: ¿Sabes que eres como mi padre?, siempre paciente con una sonrisa esperando aquel abrazo que nos dábamos.



No voy a decir que mi perro suplió aquel vacío, no sería buena hija, pero sí que llenó muchas horas de mi vida, en las que me encontraba preocupada o triste recordando a mi padre. Sus ladridos me hacían volver a la realidad y en su mirada PENETRANTE me veía siempre al lado de mi padre.

Paqui González

~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

COMUNICADO IMAGINARIO

del presidente ruso



Mi comunicado va dirigido especialmente al pueblo de Ucrania, pero también a todos los países que con toda la razón se han escandalizado de mi proceder. Mi poder cegado por la todos los pecados que implican a la soberbia nublaron todo tipo de cordura, en estos momentos, retroceder en todas mis traperías violentas es imposible y pedir perdón sería muy poco para reparar tanto dolor.

En ese retroceder tal vez tardío, he ordenado retirar pacíficamente todas las tropas de invasión que con tanto dominio y prepotencia envié al país vecino. Esta repentina decisión se debe a factores muy simples, esos que antes no había contemplado en mi andadura como presidente y que he visionado negativamente de mí mismo, mi actitud vergonzante no se corresponde con un hombre de estado y mucho menos con un mandatario respetado, mi país no se merece escribir en su historia un nombre que correspondería a un villano dictador, la era moderna no necesita practicar hegemonías que conecten con destructivas masacres, esas pésimas vivencias ya fueron protagonizadas por líderes indeseables y aberrantes.

Ante todo, giraré mis pensamientos a favor de la paz mundial promulgando todos sus derivados, daré honor y libertad a todos los países de buena voluntad y recuperaré la estima y el respeto que mi nación se merece.

Por tanto, delibero a que mi país se organice en líneas democráticas y justas, así también, corroboraré todo lo que me sea imputado y aceptaré los designios que me correspondan.

La guerra ha terminado.

Mercedes Sophía Ramos



Guillermina Soto, actriz

MAESTRA DE ANTONIO BANDERAS Y OTROS GRANDES ARTISTAS DE MÁLAGA

Guillermina Soto, fue una actriz muy conocida en la mitad del siglo pasado, su impronta no dejaba indiferente a nadie, a veces, no es tan importante para un intérprete estar al lado de la perfección escénica, lo más primordial son los elementos que conectan definitivamente con la crítica del público, los observadores difieren y polemizan sobre la magia que envuelve a algunos actores, ellos sin ser especialmente notables, saben seducir muy sobradamente a sus seguidores, esa excelencia es enigmática y sublime, sin embargo, todos ellos, saben embelesar nuestra capacidad para sorprendernos.

Es el caso de Guillermina Soto, ella nació 1898 en Madrid, aunque muy pronto se instalaría en Málaga, se puede decir que gran parte de su carrera la desempeñó en teatros o cines malagueños que se habilitaban para recrear obras clásicas de autores principalmente griegos, los dramaturgos la inspiraban mucho más que la comedia de contenido ligero, por entonces, estaba muy de moda las comedias humorísticas o picantes, sin duda, Guillermina supo implantar un teatro profundamente serio, para el cual se necesitaban grandes actores y actrices que supieran transmitir textos de un alto nivel cultural. Los estrenos de tales obras se representaban en el Teatro Romano, al igual que lo hacía su gran competidora Ángeles Rubio- Argüelles.

Se sabe que su amor por el teatro formaba parte de su vida, tanto, que los fines de semana los dedicaba a recibir en su domicilio a distintos aspirantes que recibían clases de disertación e interpretación, son muchos los actores que hoy la recuerdan, entre ellos, Antonio Banderas que aprendió a su lado técnicas de improvisación y puesta en escena, él mismo lo relató en el Diario el Mundo. A veces, los mecenas o ayudadores culturales moldean para siempre el camino de la creatividad, en sentido contrario puede surtir un

efecto de gran negatividad, pues una palabra o gesto desfavorable consigue desmotivar su ingenio, eliminando al candidato su deseo de continuar.

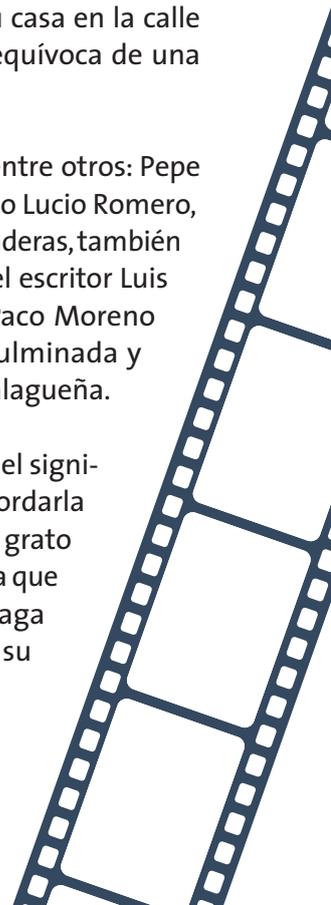
Volviendo a Guillermina, nos detenemos en su afán por la interpretación, sobre todo, por lo que una diva entiende para cautivar a su público, de tal manera, ella se negaba rotundamente a no ser la protagonista absoluta de las obras que representaba; le era indiferente la edad o si el personaje principal era hombre o mujer; ella se introducía en el papel de Don Juan Tenorio, alegando que el público no observaría ese detalle sino el poder del artista que interpretara la obra.

En su última etapa, Guillermina alquilaba sus más de dos mil trajes que ella había usado en sus muchas representaciones y también cuando asistía a las fiestas que se daban en el Miramar u otros lugares. Los trajes los exponía desde la cristalera de su casa en la calle Alarcón Luján, siendo una señal inequívoca de una situación económica algo mermada.

La actriz formó a insignes artistas, entre otros: Pepe Salas, Mariluz Riozzo, Víctor Poyuelo o Lucio Romero, además del mencionado Antonio Banderas, también ayudó a otras disciplinas artísticas, el escritor Luis Melero y el pintor Pepe Bornoy o Paco Moreno la recordarán como a una mujer culminada y desbordante en pos de la cultura malagueña.

Por todo lo que marcó su imagen en el significado del teatro, es muy bueno recordarla y no dejar en brazos de lo efímero el grato recuerdo de su labor, por ello, se espera que muy pronto se le otorguen en Málaga los reconocimientos que se merece su memoria.

Mercedes Sophía Ramos



~ *De esto y aquello* ~



Por Leonor Morales

Al teléfono

¿Alguno de ustedes ha tenido que llamar por teléfono a un médico, hospital, oficina o entidad pública para solucionar algún problema que aparentemente tenía fácil solución, o para pedir hora, o para que le contestaran a una preguntita muy, muy simple? Seguro que sí. Pues si usted pensaba que aquello era una nimiedad que podía solucionarse en un “pis pás”, seguro que muy pronto pudo comprender su gran error: Aquella nimiedad podría costarle toda una mañana al lado del teléfono, siguiendo las indicaciones de una maquinita que amablemente le enviaba a un número de otra maquinita con la que no había manera de entenderse. Por fin una voz le dice: “En este momento todos nuestros operadores están ocupados, por favor, manténgase a la espera y en breve le atenderemos” (¡Menos mal!) Como los operadores están ocupadísimos para amenizarle la espera le colocan una musiquita que al poco rato se interrumpe y usted se piensa que ya le toca. Pero ¡quia! Se ha interrumpido para repetirle lo que le dijeron al principio (“¡mecachis en la mar!”) La musiquita sigue y usted se va desesperando cada vez más y odiando esa música - no importa si es de Beethoven o de Manolo Escobar - y usted acaba jurando en hebreo aunque le hayan educado en colegio de pago. Cuando al fin parece que ya le atienden es para indicarle: “Si usted quiere esto, pulse uno; si quiere lo otro, pulse dos; si desea esta otra cosa, pulse tres; si lo que quiere es acordarse en voz alta de la madre de alguien, lo sentimos: no tenemos número para eso”.

Parece que estas esperas exasperantes se han terminado. He oído esta mañana en la tele que queda terminantemente prohibido que la espera para ser atendido por teléfono en cualquier estamento, dure más de tres minutos. ¡¡¡Aleluya!!! (¿Será verdad?)

Leonor Morales





¿Nos quedamos sin niños?

Nuestro Planeta Tierra está sufriendo innumerables reveses de todo tipo: El cambio climático, huracanes, inundaciones, incendios, el temor de una guerra nuclear, pandemias. Quizás todas estas alarmas tan visibles no nos dejan ver ni preocuparnos por otra amenaza menos visible pero bastante importante también: El índice de natalidad está bajando de forma alarmante en toda Europa. España está por encima de países como Alemania, Bélgica, Dinamarca, Italia. Nos estamos quedando sin niños, la mayor parte de la población es una población envejecida. Se habla de que el gobierno no se lo pone fácil a los jóvenes: La falta de trabajo y la carestía de las viviendas hace que estos tarden cada vez más en emanciparse y retrasa su edad para que puedan formar una familia. Además no trata de promocionar la natalidad con incentivos económicos sustanciosos para las familias numerosas. Esto es verdad, pero no es lo único. Muchas parejas emancipadas, dejan los hijos para después de la consecución de otros objetivos prioritarios: Acabar de poner la casa con todo lujo de comodidades; consolidar un trabajo o una situación social; acabar de pagar el coche o la hipoteca. Cuando se ponen a ello ya son mayorcitos y todo es más difícil, y, además, da mucha pereza. Se han acostumbrado a salir a cenar, a irse de fin de semana o a no perderse ningún acontecimiento y un bebé va a limitarlos un montón. Ya tienen el incordio del perrito que también les limita algo, pero no tanto. ¡Dónde va a parar!

Hay alguna pareja que se cuestiona si merece la pena el traer hijos a este mundo tan hostil donde, posiblemente, no van a conseguir ser felices; o donde pueden caer en la droga o en algún tipo de dependencia que los lleve a la delincuencia e incluso al suicidio. Les aterra la responsabilidad que como padres les concierne. (Aunque, quizás, estos argumentos sean un telón que esconde sus pocas ganas de complicarse la vida).

Cuando yo me casé ya existía el feminismo, pero no como ahora. De todas formas, aunque estudiar y conseguir una profesión que asegurara tu independencia fuera un reto a conseguir, para mí la realización total como mujer, estaba en la maternidad. Ahora tener hijos es solo una opción. La mujer tiene otras muchas

formas de realizarse con altos cargos en el mundo laboral, social, político, de las artes o las letras. Ninguna mujer sería hoy criticada por renunciar al privilegio de la maternidad para poder dedicarse más libremente a su vocación laboral, social o artística.

Sea como sea, el número de bebés desciende mientras aumenta el número de mascotas (sobre todo perros) adoptadas o compradas. ¿Podrían en algún caso sustituir a los hijos? No lo creo, pero. Bueno, hay más perros que bebés.

Yo no tengo nada contra las mascotas, al contrario, creo que una casa con mascota gana mucho en valores humanos y sociales. Algunos educadores recomiendan las mascotas para los niños. Además de tener su compañía y su cariño el niño aprende a ser responsable, conoce la verdadera amistad que le obliga a dejar alguno de sus juegos para cuidar de su mascota y aprende también a expresar sus sentimientos, contándole a su entrañable amigo (si es un perro) todo cuanto le pasa.

Para las personas mayores solas, son un antídoto contra la soledad. Tienen con ellas el mismo comportamiento que los padres para sus hijos. Cuidan su alimentación, su salud, su bien estar y su recreo y gastan en buenos alimentos, veterinario y medicinas (y hasta en educación o entrenamiento) todo lo necesario. Saben que serán sobradamente recompensados.

¿Mascotas? Sí, por supuesto. Pero, por favor, ¡que nadie las compare nunca con un bebé!

Leonor Morales



 ~ *Contracostumbre* ~


 Por Isabel Pavón

Fruto de agosto

Cada año, durante el mes de agosto, comienza poco a poco a desprenderse el fruto del algarrobo, un árbol fuerte de hoja perenne, resistente a las sequías, que puede llegar a alcanzar hasta los diez metros de altura. Su crecimiento es lento porque, aunque agradece el agua, precisa poca cantidad, de ahí que su cultivo se da bien en la región mediterránea donde tiene su origen. También, cómo no, se da en otros lugares cálidos. Las florecillas son insignificantes, pero no sus vainas. El algarrobo fructifica con generosidad cada dos años. El producto brota en racimos pegados al tronco. Su color primerizo es verde. Cuando madura se vuelve marrón tostado y cae hasta alfombrar, aromar y abonar la tierra con esplendidez. Son comestibles.

Sobre sus semillas sabemos que pueden llegar a sobrevivir a los incendios, guardando todas sus características para germinar sin problemas. Sirvieron también como medida equivalente al quilate en el peso de joyas. Hay sibaritas que hacen con ellas manualidades, collares, pulseras, rosarios. Es un adorno original que dura mucho sin estropearse. Un manojo de algarrobas trenzadas con cuerdas y colgadas de alguna pared o del techo aporta el sabor rústico de las casas de campo.

Su madera se usa para combustible. En carpintería se le da fines artesanales.

Con el paso del tiempo, estas vainas de textura gomosa, se han ido desprestigiando como alimento humano tal cual las vemos al natural, pero son muy usadas con fines dietéticos. Sin embargo, hubo épocas en las que el hambre hacía daño día tras día y las algarrobas, con su dulzor y sensación de saciedad, paliaban esta amargura en los estómagos de grandes y pequeños. Mi madre y tanta otra gente las comían durante la guerra y más tarde en los años del hambre, como ellos los llamaban.



Foto Isabel Pavón.

Algunos se extrañan con sólo imaginar su degustación. Ignoran que son beneficiosas para la salud. Yo misma las como cuando puedo y me encantan. Mientras lo hago, la imaginación me transporta al pueblo donde las probé por primera vez en casa de los abuelos. En la actualidad, en ocasiones hacemos harina con ellas después de tostarlas para luego usarla en repostería. Su sabor es único y, a la vez, podría decirse que recuerda un poco al chocolate.

De estar vivo, mi abuelo Fernando diría que “la gente nueva” (los más jóvenes), no entiende de estas cosas y piensa que este alimento tan solo sirve como forraje para cerdos, cabras y ovejas. Verdaderamente así es, pero también sirvió de quita-hambre a muchos.

El algarrobo es un árbol generoso que precisa pocos cuidados. En Andalucía todavía forman parte del paisaje. No sabemos hasta cuándo ya que otros frutales, más rentables, han entrado como nueva ola y los están sustituyendo. Una pena.

Información sobre el algarrobo tomada de https://es.wikipedia.org/wiki/Ceratonia_siliqua

Isabel Pavón

Reflexión sobre la amistad

El 30 de Julio se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Amistad.

Juan Cruz, adjunto a la presidencia del grupo Prensa Ibérica y autor del libro *Contra la Sinceridad*, escribe estas hermosas palabras:

“... el amigo, es ese alter ego, el otro yo. Y esa idea de que el amigo es ese otro yo, lo es porque participa, o ha participado de tu yo en tantos momentos de tu vida que tienes con él una especie de complicidad, en el mejor sentido de la palabra. Bastan gestos, bastan determinadas actitudes para reconocerte en él/ te miras en él porque es otro yo/ hay sinceridad, porque lo que ves es diáfano, porque no hay doblez”.

Pasa que a veces disfrutamos una amistad de hace años. El cariño que sentimos nos ciega; nos lleva a poner con agrado más y más de nosotros. Nos entregamos a ella como a la otra mitad de nuestra alma. Pero un día advertimos algo, deja de cuadrarnos lo que experimentamos y se nos abren los ojos. Perverso día es ese que nos trae la duda porque, con ella, sentimos la necesidad de cerciorarnos de su veracidad. Queremos saber qué es lo que hay detrás, qué es lo que queda cuando nuestra ausencia se hace presencia. Desgraciadamente creemos darnos cuenta de que la amistad ha subsistido gracias a nuestras aportaciones. Nos duele. Nos derrumbamos. Nos prometemos no volverlo a intentar porque desconfiamos de cualquier otra amistad. Hacemos acopio de todo lo que habíamos dado. Recogemos. Anulamos llamadas y salidas. Esté cerca o lejos, dejamos de comunicarnos.

La amistad es escurridiza. De pronto queda seducida por otra amistad extraña que pasa y se aparta de nuestra vera por ir tras ella.



A pesar del dolor, continuemos. Cambiemos de rumbo si es preciso. No hay marcha atrás porque la vida empuja siempre hacia delante. Nick Drake escribe: “Por eso has de dejar los caminos que te hacen ser lo que en realidad no quieres ser, has de dejar los caminos que te hacen amar lo que en realidad no quieres amar”.

Puede ocurrir, y de hecho ocurrirá, que cuando nuestras heridas sanen, encontraremos una amistad nueva, y sentiremos una ilusión colosal por estrenarla. La veremos aparecer de frente cualquier día, cualquier año en este camino desconocido de la vida. Seamos valientes. Confiamos. Y cuando llegue, hagamos lo posible por mantenerla.

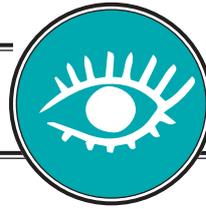
¿Cuántos amigos quieres? No te preocupes por la cantidad, más bien aléjate de la gente tóxica. Elige a los mejores con los que logres identificarte. Puedes volver a leer el párrafo del principio para comprobarlo.

¿Cómo cuidarlos? Siempre como oro en paño. Procura tratarlos de la misma manera que quieres que ellos hagan contigo y, si alguna vez les haces daño, corre a pedirles perdón y no los dejes ir.

No hay duda de que quien tiene un amigo, tiene un tesoro. Por tu parte no olvides la contrapartida, tú vales mucho para ese espejo en el que te reconoces. La amistad, o es recíproca o no puede llevar ese nombre.



~ Así la vi ~



Isabel Pavón

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

Cáceres

Entre el 8 y el 10 de mayo de 2014, mi esposo y yo decidimos visitar Cáceres para celebrar allí nuestros treinta y cuatro años de casados. Fue posible gracias a un premio literario que recibí en Madrid y nos permitía la estancia en cualquiera de los paradores de España, así que elegimos el que se hallaba en la ciudad que deseábamos visitar desde hacía tiempo.



¿Se puede pedir más? He de responder que sí. Está su gastronomía. Nos gustó tanto su queso típico llamado torta del Casar y su peculiar forma de comerla que volvimos a Málaga con algunas en el maletero. Nos explicaron que este producto está protegido con Denominación de Origen y se hacen certámenes para ver quién elabora el mejor. También probamos las migas extremeñas, el zoronollo o ensalada de pimientos y ajos que acompaña platos de carne. Los embutidos ibéricos estaban deliciosos, sobre todo el jamón.

Nos ocurrió algo imprevisto que deseo contar. Al día siguiente de nuestra llegada, ya por la tarde, un poco cansados de caminar decidimos tomar algo fresco en una cervecería. Nada más entrar reconocimos a la pareja que se hallaba sentada justo al lado de la mesa donde nos conducía el camarero. Eran Joaquín y Tere, dos amigos malagueños que hacía algunos años habían encontrado trabajo allí. Fue una gran sorpresa ya que, por diferentes causas habíamos perdido el contacto. Se ofrecieron, como viejos expertos, a guiarnos en sus ratos libres por lugares llenos de visitantes como nosotros. Nos contaron que muchos de sus habitantes emigraron al Nuevo Mundo cuando fue descubierto por Colón y que allí encontraron la fortuna que les trajo de vuelta a su lugar de origen.

De la mano de nuestros inesperados guías visitamos el casco viejo y me cautivó. Siempre he sentido algo especial por las construcciones de piedras. Necesito mirarlas de cerca, tocarlas, acariciarlas como si guardasen tesoros, como si de ellas brotasen voces e historias de otras épocas. No olvido sus palacios, sus plazas, museos, centros religiosos con huellas cristianas y judías, árabes y románicas.

Cáceres nos impresionó. Habíamos oído hablar de ella, pero aún nos pareció más hermosa de lo que nos habían contado. A cada paso nos asaltaban vestigios de otras épocas. La historia estaba viva y se encontraba a pie de calle, era nuestra.

En esta ciudad medieval y renacentista, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, viví con tanta intensidad cada uno de sus rincones que llegué a pensar que, además de mi Málaga natal, me hacía, por propia voluntad, cacereña por adopción. ¿Cómo no hacerla mía durante aquellos días que la estaba disfrutando?

Mientras me deleitaba, cámara en mano, anotaba todas aquellas ideas que me evocaban las imágenes. Por cada foto me surgía un poema. Hasta tal punto me sedujo que en mi libreta de apuntes traje el borrador completo de un libro.

A Joaquín y Tere les hicimos la promesa de volver. Aún está pendiente. Quién sabe, a lo mejor regreso si me atrevo a publicar lo que escribí.

Isabel Pavón

~ *Pinceladas* ~



Por Ana Sola Loja

Una pincelada

Qué absurdos somos los humanos
cuando pensamos que la riqueza
nos hace ser superiores.
No sólo de pan vive el hombre
ni anidéis tesoros en la tierra.

Qué presuntuosos
cuando creemos que la cultura
nos hace dioses.
El que no se haga como un niño
no entrará en el reino de los cielos.

Qué equivocados estamos
cuando acumulamos riquezas materiales.
Los pájaros del cielo no siembran
ni labran, pero el Padre los alimenta.

Qué soberbios somos cuando
despreciamos al que delinque.
El que esté libre de pecado
que tire la primera piedra.

¿Y cuándo queremos aparentar
ante los demás lo buenos que somos?
Sois sepulcros blanqueados.

Qué penosa estampa la nuestra
Cuando criticamos las faltas ajenas.
No veas la paja en el ojo ajeno
sin ver la viga del tuyo.

Cuando sin piedad afeamos
las faltas de los otros,
Debemos recodar que
con la misma vara que medimos
seremos medidos

El nos dejó dicho
cuanto necesitábamos
para vivir en paz
con nosotros mismos
y con nuestros hermanos.

~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

Afibroma

Hace unos días un compañero del Taller de Fotografía me presentó a Mariví Crespillo y a Pepe Espinosa, Presidenta y Tesorero de la Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga crónica: AFIBROMA “NO SOMOS INVISIBLES”, creada en Málaga con el fin de dar a conocer, mejorar y hacer más visibles estas enfermedades.

Me impresionó su calidad humana, su capacidad de trabajo, su entusiasmo, su empuje y su dedicación, más aún cuando me contaron como fueron sus inicios, guiados por la verdadera impulsora de este proyecto: María Jesús Moreno, la mujer de Pepe. Desgraciadamente falleció, pero sigue siendo el faro que ilumina, marca y dirige cada uno de sus pasos.

Ya hemos hablado aquí de dolor crónico, artrosis, algias, etc, y recordaréis que siempre digo lo mismo: para su tratamiento lo primero y más importante son las medidas físicas. Pues bien desde esta asociación se trabaja en una serie de talleres: Pilates, movimientos conscientes, yoga, equilibrio energético, escuela de espalda, gimnasia de mantenimiento, baile latino, sevillanas y malagueñas, manualidades afiterapia... De este último están especialmente orgullosos porque es un método propio, “que utiliza un conjunto de técnicas naturales, destinadas a encontrar la armonía entre el cuerpo, mente y espíritu, enseñando sus herramientas para el día a día”.

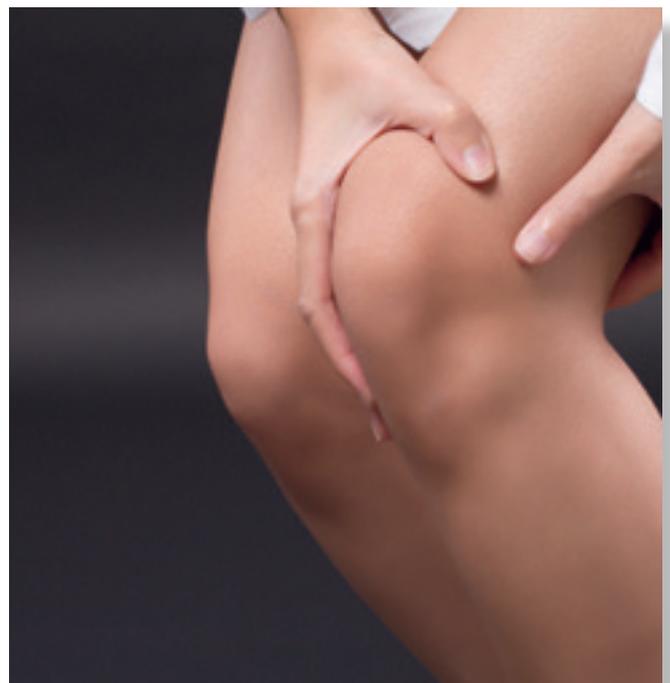
Más de 30 talleres para trabajar la psicomotricidad, la memoria, la concentración, la elasticidad, el equilibrio, la autoestima ... Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los enfermos y sus familiares a los que también afecta y de forma muy directa. De conocer mejor la enfermedad y sus crisis. De comprender que la ayuda individual y colectiva, tienen un papel fundamental para mejorar el estado anímico y físico. De encontrar nuevas estrategias y motivaciones para afrontar el dolor. De darle visibilidad en

la sociedad, conseguir su reconocimiento oficial y mejorar la asistencia sanitaria

Evidentemente, lo mismo se podría decir de otras muchas asociaciones que existen en nuestra querida Málaga. No las voy a enumerar ahora, pero estoy seguro que cerca tenemos alguna con características parecidas. Lo importante no es el nombre de una u otra, sino el servicio que aportan a tantas personas que tienen que convivir diariamente con el dolor. Es más, según tengo entendido ya existe una agrupación y/o federación de asociaciones de este tipo. Cada una con sus características específicas y todas juntas para alcanzar los mayores objetivos y llegar al mayor número de gente posible.

Resumiendo, como ellos mismos dicen “El dolor no se ve” pero “juntos podremos dejar de ser invisibles”.

Nicanor Sabín González



PISCINA

NO. Siempre preferiré la playa a la piscina. Puede que sea porque vengo de un pueblo de interior caluroso donde, para refrescarte, tenías que recurrir a la manguera, al botijo, o a la piscina municipal atestada de gente en la que no podías rebullirte sin que los «niñatos» se te tiraran encima con la malsana intención de ahogarte. Quizás exagero un poco, pero no me gustan las piscinas ni el olor a cloro ni la inseguridad que me produce no saber si estará suficientemente limpia. A fin de cuentas es un estanque artificial más o menos grande donde se bañan o se han bañado un montón de personas y, además, como decía mi madre, «está llena de miasmas».

SÍ. Las piscinas son muy recomendables por varias razones, una de ellas, es su función para hacer deportes terapéuticos variados, esas actividades acuáticas no se pueden realizar en otros medios, sus instalaciones se pueden usar todo el año, siendo muy beneficioso los baños de agua templada en piscinas cubiertas. Hacer ejercicio dentro del agua ayuda a lograr estar en forma, las prácticas de cardio y otras disciplinas aumentan la energía favoreciendo la salud de quién lo realice. Las piscinas o termas se remontan a la civilización romana, siendo irremplazables en nuestros días.



OBITUARIO

Juan Díaz Romero

Algo se muere en el alma, cuando un amigo se va... así dice una conocida canción, y nada más cierto, porque se va una parte de nuestra historia.



Hoy se nos ha ido un gran amigo y compañero Solerano. Una gran persona que nos llevó a conocer muchas historias de Málaga a través de sus escritos, desconocidas para algunos. Fue uno de los pioneros que colaboró en que Solera viera la luz cada dos meses. Hoy su luz se apagó para siempre, pero quedará su recuerdo entre todos nosotros.

Algunos Soleranos llegamos a la revista de su mano y no lo olvidaremos.

Descansa en Paz amigo **Juan Díaz Romero**

LIBROS

MARTA ¿QUÉ VAS A SER DE MAYOR?

Edelvives acaba publicar el libro infantil "Marta, ¿qué vas a ser de mayor?", escrito por **Sara M^a Moreno Guerrero** e ilustrado por **Marta Chicote Juiz**. Entre sus páginas encontramos la fuerza que los más pequeños necesitan para emprender la vida haciendo lo que más les gusta, estudiar lo que desean y tener derecho a cambiar de opinión respecto a las decisiones que toman hasta encontrar la definitiva. ¿Quién no tiene cerca un nieto o nieta a quién animar?



¿Quién no lleva un niño dentro?
¿Quién no tiene deseos de cumplir los sueños que lleva en su interior?

Isabel Pavón

EN LA MENTE DE UN PERRO

Este ensayo, escrito por **Alexandra Horowitz** y editado por RBA es fabuloso. Está recomendado para personas que convivan con perros. Su autora expresa de manera amena cómo entenderlos, cuáles son sus reacciones ante los dueños, cómo los conocen a través de los olores, la mirada y los gestos, cómo aprenden a obedecer y a querer. En sus páginas se descubren sorpresas insospechadas.

La biografía en la que está basado es impresionante, el trabajo es serio, su lectura dinámica. Alexandra, especialista en diferentes especies de animales, aprovecha para intercalar en sus enseñanzas, anécdotas de su propia perra llamada Pump.



Isabel Pavón

MARTES CON MI VIEJO PROFESOR



Como el título indica, este libro de **Mitch Albom** trata sobre la relación entre un profesor y su antiguo alumno que, después de muchos años sin contacto, vuelven a encontrarse. El tema central es la vida y la muerte.

Entre sus páginas vemos resaltados la amistad, el amor, el respeto y la humildad. En ellas se justifica que el trato con la enfermedad sea algo natural, del mismo modo que lo hacemos con la vida, aceptarla y participar activamente de ella sin temor, pues de la misma manera que está el nacer, está el morir.

Isabel Pavón

FERIA DE MÁLAGA

El Renque



DEL 13
AL 20
DE AGOSTO



Ayuntamiento de Málaga