

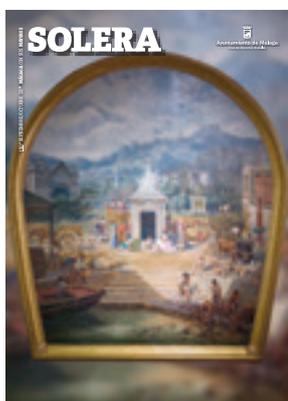
150\* SEPTIEMBRE/OCTUBRE '22 \* MÁLAGA CON SUS MAYORES

# SOLERA



Ayuntamiento de Málaga  
Área de Derechos Sociales





#### PORTADA

Portada techo Cervantes de Bernardo Ferrándiz. Fotografía: 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](http://www.editorialmic.com)

#### EQUIPO DE REDACCIÓN

Adela Martínez García  
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](mailto:revistasolera@malaga.eu)



# Editorial

El equipo de redacción de Solera está muy orgulloso de haber llegado y presentar la revista número 150. Son muchos años y muchos ejemplares elaborados con cariño, pasión y sabiduría. Queremos agradecer a nuestros lectores y lectoras que hayan depositado su confianza a lo largo de tanto tiempo. Nos quedamos con una imagen, una mesa camilla con muchos números de Solera, llenos de pinceladas con muchos colores, de todo un poco, al lado, la señora Lola con su marmita llena de esto y aquello, habla entre líneas con su mascota, lleva una brújula colgada del cuello, piensa en universos paralelos y contracostumbre borda un mantel con una frase, caminando voy. Larga vida a Solera

## SUMARIO

<b>EVENTOS</b>	Celebración de la revista 150	<b>03</b>
	Bases del IV certamen de relato breve revista SOLERA	<b>04</b>
<b>PENSAMIENTOS</b>	Grito por una tierra para la vida	<b>05</b>
<b>UNIVERSOS PARALELOS</b>	Destellos azules	<b>06</b>
	Rojo	<b>07</b>
<b>ENTRE LÍNEAS</b>	Momentos mágicos	<b>08</b>
<b>CAMINANDO VOY</b>	Conversación de medianoche	<b>10</b>
	Sacando agua de la playa	<b>11</b>
<b>MI MESA CAMILLA</b>	Ay nena, tu no intervengas	<b>12</b>
	Rafaé	<b>13</b>
<b>LA MARMITA DE LOLA</b>	Estepona	<b>14</b>
	Sopa de marisco/patatas a la carbonara	<b>15</b>
<b>DE TODO UN POCO</b>	Palacio de los condes de frigiliana	<b>16</b>
	Un poco de historia	<b>17</b>
<b>LA BRÚJULA</b>	Mal de amores y alitas de pollo	<b>18</b>
	Ocupas sin k	<b>19</b>
<b>DE ESTO Y AQUELLO</b>	Septiembre	<b>20</b>
	¿La libertad?	<b>21</b>
<b>CONTRACOSTUMBRE</b>	Abridores de puertas	<b>22</b>
	Lentejas	<b>23</b>
<b>ASÍ LA VI</b>	El síndrome de Roma	<b>24</b>
<b>PINCELADAS</b>	A mi hijo	<b>25</b>
<b>SALUD</b>	Salud	<b>26</b>
<b>AGENDA Y MURO</b>	Sudoku/ libro/ programa día Internacional de las personas mayores	<b>27</b>



Hoy tenemos que celebrar un nuevo acontecimiento en nuestra familia Solerana. Es el nº 150 que sale a la calle con la misma ilusión que se hiciera hace 25 años, a pesar del tiempo nuestra revista no ha envejecido, sino todo lo contrario, tiene más brío que nunca y se engalana como esa mujer madura llena de vida y fresca, con la juventud que fue conservando durante estos años.

Nuestra Revista Solera sigue adelante. Aunque muchos de los que comenzaron su andadura ya no están entre nosotros, han dejado su huella, y nunca quedarán en el olvido, ellos fueron los que trazaron el camino que hoy seguimos con ilusión. Sacamos cada ejemplar con todo el cariño y rigor hacia nuestros mayores, con el mismo ímpetu del primer ejemplar.

Solera no se ha detenido por nada, aquí sigue airosa contra viento y marea, ni siquiera el virus ha podido con ella. Ha estado al pie del cañón durante la pandemia llevando a quienes nos siguen, unas páginas llenas de vida, donde el equipo de redacción puso el corazón en cada escrito, para que nadie se sintiera solo en esos momentos tan duros. Ella se unió a las redes sociales para llegar a todos los hogares : Solera en la Red, publicando historias, poesías, anécdotas y noticias, unas inéditas y otras ya publicadas en la revista en años anteriores, haciendo las delicias de quienes volvían a vivir esos momentos de lectura, que de nuevo cobraban vida.

Hoy estamos felices del camino recorrido y queremos celebrar con todos los lectores nuestros 25 años publicando nuestro Nº 150.

Muchas gracias, queridos lectores.

Paqui González

# BASES DEL IV CERTAMEN DE RELATO BREVE REVISTA **SOLERA**

## 1 / OBJETO Y FINALIDAD

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

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

## 2 / PARTICIPANTES

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

## 3 / MODALIDAD ÚNICA

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

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

## 4 / PRESENTACIÓN DE OBRAS

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

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

## 5 / JURADO

El concurso será resuelto por un jurado formado por personas de reconocida competencia y formación en la materia. Estará presidido por el Teniente Alcalde Delegado de Derechos Sociales o persona en quien delegue. Se reunirá, una vez finalizado el periodo de admisión de los trabajos, y levantará acta con el fallo.

El Jurado dará a conocer su fallo personalmente al ganador del Certamen a través de los datos personales que facilite, así como a través de los medios de comunicación si procede.

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

## 6 / MENCIÓN Y CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO

La mención otorgada por el jurado a un único relato, se publicará en la revista Solera y se realizará una lectura en el programa de radio “La voz de las personas mayores” en Onda Azul.

## 7 / PROPIEDAD DE LA OBRA PREMIADA

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

## 8 / RÉGIMEN JURÍDICO

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

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

---

*~Pensamientos~*

---

*Por José Olivero Palomeque*

---

# Grito por una tierra para la vida

En nuestro mundo hay mucho dolor. Es cierto. Se provoca mucho sufrimiento debido a tantas injusticias, violencias, dramas humanos, vidas destrozadas, pueblos destruidos, soledad impuesta...

Demasiado dolor que rompe el corazón. Es la triste imagen de un mundo lleno de oportunidades que no son utilizadas, en muchos casos, para crear alegría y esperanza sino amargura y desesperación, muerte en lugar de vida. Es verdad que esa lectura de nuestra realidad llena de lágrimas a muchos seres humanos, demasiados.

Los derechos por la vida y por una vida digna son violados desde muy diferentes posiciones: gobiernos dictatoriales y despóticos; estructuras sociales que asfixian a los ciudadanos imponiendo cargas difíciles de soportar; miseria y hambre que provocan la muerte de millones de criaturas inocentes; situaciones económicas injustas, incrementadas por la terrible inestabilidad de una crisis que toca fondo, provocada, precisamente, por los que controlan el poder del dinero; la descomposición de una idea de globalización que beneficia a los países ricos y empobrece, cada vez más, a los países y pueblos pobres; la imposición, por la fuerza de las armas, de sistemas y condiciones de vida que no respetan al ser humano. Aunque se pretenda dar una imagen distinta al mundo, a través de los medios de comunicación y las declaraciones de intenciones de los políticos de turno, lo que se esconde detrás de esa terrible agresión son, básicamente, intereses económicos que se quieren controlar o posiciones de poder a conquistar para dominar los privilegios de los poderosos; culturas sociales dirigidas que generalizan comportamientos de individualidad competitiva, de consumos desaforados, de necesidades inciertas, de un bienestar soportado en acumular cosas, poseer, renovar, tirar... en lugar



de crear una conciencia ciudadana basada en la solidaridad y en la corresponsabilidad de derechos y deberes; y un largo peregrinar por los caminos del mundo regados de dolor y sufrimiento. No obstante, aunque se me pueda señalar como utópico, creo que hay otras opciones que pueden dar mejor sentido a nuestra existencia en esta Tierra.

Yo quiero creer que existe otro mundo, otro tipo de convivencia que encauce la conducta humana hacia el bien: hacer el bien para anular, precisamente, el mal. Una forma de gobernar el mundo donde se pueda circular por todos los lugares de este planeta sin miedo a las bombas, a los fusiles, al desprecio o al odio fundamentalista. Un mundo donde podamos compartir todos los recursos naturales y productivos para erradicar el hambre. Un mundo que posibilite el agua a todas las gargantas sedientas de este recurso imprescindible para la vida. Un mundo regido por una justicia que ni se compra ni se vende, que solamente se aplique para que sea posible una convivencia pacífica y leal a la naturaleza humana. Una Tierra habitable donde la verdad se grite sin temor, y la mentira, el engaño, la corrupción, la explotación... queden desterrados del comportamiento humano. Un planeta para todos, donde el color de la piel, la cultura, las ideas, las creencias, el origen étnico, los niveles económicos... no sean obstáculos para la convivencia, ni sean utilizados para discriminar, marginar, excluir... Un lugar para la vida donde podamos sonreír y abrir nuestro corazón a la esperanza, a la generosidad, a la paz en nuestras relaciones humanas. En definitiva, que nuestra humanidad comparta un lugar para la vida y no para la muerte.

José Olivero Palomeque

~Universos paralelos~



Por Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez

# Destellos azules

*“El miedo ahuyenta al amor, la inteligencia y la bondad. Al final, el miedo llega a expulsar del hombre la misma humanidad”*

Aldous Huxley

Sentado en uno de los taburetes junto al mostrador de la cafetería, el sargento Paterson observa a Lou Moran moverse por la reducida cocina con agilidad, mientras elabora los pedidos con maneras de chef de restaurante de cinco tenedores. Sonríe para sí y después de saborear su café fuerte y negro, como solo Lou sabe preparárselo, mira al interior de su taza y la oscura bebida le devuelve a la noche en la que ambos colisionaron.

Bajo el cielo nocturno, las llamas de los incendios provocados son el grito de los segregados y sin esperanza, de los que huyen refugiándose en la droga y la marginalidad, de los que protestan con violencia por la muerte de uno de los suyos. La impune brutalidad policial ha errado de manera terrible al provocar la muerte de un joven de veinticinco años a consecuencia del llamado cowboy, una práctica consistente en llevar a los detenidos en la trasera del furgón policial sin cinturón de seguridad, y darles un paseo de vaivenes brutales para domarlos. Pero esta vez, el cruel juego ha matado a un muchacho. Eso ha hecho que se recrudezcan las protestas, obligando a la alcaldesa de Baltimore a instaurar el toque de queda desde las nueve de la noche. Así que Paterson ha salido con sus compañeros a patrullar las calles para vigilar que este no se quebrante, pero los violentos no se avienen a normas ni recomendaciones y en algunas zonas del barrio Este hay disturbios provocados por jóvenes que pasean con toda impunidad.

Sabe que transita por una de las calles más peligrosas por los destellos azules de las cámaras

de seguridad situadas a lo largo de la vía, cuyos objetivos han sido movidos y ahora espían al cielo sin estrellas. Alguien, con paciencia y tenacidad, ha ido moviéndolas sistemáticamente y todavía parece que continúa pues escucha parloteo y risas juveniles provenientes del fondo de la calle. Acelera su coche hacia los muchachos acorralándolos, pero el que sujeta la escalera, en la que otro se haya encaramado, logra zafarse huyendo despavorido seguido por el compañero de Paterson. Y ahí están, enfrentados, con sus oscuros ojos mirándose desafiantes. El muchacho parece estar desarmado, pero el sargento no se siente seguro, teme que en algún lugar de su delgado cuerpo esconda algún pincho con el que agredirle, sabe cómo se las gastan los de su calaña, así que coloca la mano sobre la culata de la pistola, mientras toma sus esposas, por si tiene que defenderse. Cuando hace esto ve como el joven abre los ojos aterrorizado y mientras da un paso hacia atrás buscando el cobijo de la pared, lo escucha susurrar un rezo. Un vacío en la boca del estómago le hace detenerse y mirarse las manos.

Paterson apura su taza de café, contento de haber dado a Lou la oportunidad que necesitaba. Ahora el muchacho reparte su tiempo entre la escuela de hostelería y su trabajo en el bar junto a la jefatura, donde los «polis» disfrutan de los desayunos y comidas más exquisitos que jamás hubiesen imaginado.

Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez

# Rojo

El otoño es amante fiel y reposado y, año tras año, vuelve a visitarnos llenando el espacio de calma y calidez. Noto su presencia en el aire que trae avisos de su próxima llegada: el viento cargado de humedad, los olores tras la lluvia, el sol rojo camuflado entre las hojas que antes verdeaban y ahora se tiñen de tonos calientes... Sumergida en sus mensajes paseo despacio y observo.

La tarde arde en los árboles, que lloran sus hojas sangrientas sobre el asfalto; un hombre de pelo cobrizo camina despacio, seguro, con la cabeza alta y los ojos entornados debido al sol. La sonrisa suave, como algodón de azúcar, contrasta con sus iris de océano, fríos, insondables, acerados. No es fácil enfrentarse a ellos y sostenerle la mirada de cuchillo, por eso suele esconderlos detrás de unas gafas oscuras que rara vez se quita. Su voz profunda y aterciopelada, acaricia o corta según el momento y el estado de ánimo. Un rayo de sol se filtra a través de las copas de los árboles y hace flamear su cabeza por un instante, la marca de Caín hubiera dicho alguien en otro tiempo no muy lejano.

Sigue avanzando sin, aparentemente, apreciar las miradas que se clavan en él, la curiosidad que despierta, las historias que en la imaginación de los transeúntes se van creando. ¿Quién es él? ¿De dónde viene? ¿A dónde va? ¿Cuál es su historia, su origen, su vida? El hombre del pelo rojo, con el impecable traje oscuro y los relucientes zapatos, avanza en su caminar como si estuviera solo, ignorando los remolinos que provoca a su paso, dejando un aroma extraño y atrayente, moviéndose sin apenas hacer sonar sus pasos en la acera, como si no rozara el suelo, flotando, etéreo y elegante.

Todos los que se cruzan con él se sienten hechizados por la cadencia de su marcha, miran sus ojos marinos y sienten que se ahogan en su hondura. Hay quien piensa «sería fácil enamorarse de él». Por un breve instante se detiene y oculta la mirada tras los cristales oscuros de las gafas, dejando al mundo suspendido en un sueño, en una quimera, mientras se aleja con la tarde incendiaria de este melancólico otoño.

**M<sup>a</sup> de los Ángeles Villarreal Jiménez**



---

*~Entre líneas~*


---



*Por Martina Romero Ruiz*

---

# Momentos mágicos

En Septiembre comienza el curso escolar. Ante los niños, padres y maestros se despliega un tiempo por estrenar lleno de expectativas, deseos y esperanza. Un nuevo comienzo en el que es posible mejorar y rectificar, proporcionando a los niños todo lo que necesitan, especialmente AMOR, para que crezcan con seguridad y confianza y con el tiempo se conviertan en las mejores personas que cada uno pueda ser.

La felicidad es un corro de cabecitas atentas que brillan a la luz del sol que se cuele por el ventanal de la clase. Caras serias o sonrientes, llenas de churretes, de mocos, de restos de tomate alrededor de la boca que no se han lavado después de comer. Ojos limpios, expectantes, pendientes de ti, de tus gestos de falsa prestidigitadora de palabras y canciones. De tus manos, palomas que revolotean en el aire tibio de la tarde.

Estos niños te conmueven profundamente. Intuyes que este es un momento mágico, tan efímero y frágil como su inocencia, y lo guardas en el fondo de tu corazón como un bálsamo al que acudir cuando te sientas enfadada, triste, impotente.

La sesión ha terminado. Te levantas del suelo entonando una canción sobre pájaros del bosque, conejitos que saltan y caballos que galopan y un revuelo de chiquillos corre, salta y trota por el espacio en una algarabía ingobernable.

Ahora tranquilos, les dices, vamos a dibujar. Podéis pintar lo que queráis.

Te paseas por el aula repartiendo el material de trabajo mientras los observas. Algunos se aplican con ganas y otros, los más inquietos, piden ir al baño, vuelcan el vaso de las ceras o le tiran de la coleta a la niña más cercana. No te preocupan los revoltosos, aunque muchas veces consigan sacarte de tus casillas y les riñas, les grites, y eso te produzca malestar. En realidad los que más te preocupan son los que a veces reaccionan con una violencia inusitada ante situaciones que, a ti te parece, no tienen importancia. Los que llegan tarde cada día con ojos de sueño y sin haber desayunado. Los que traen la comida de casa, porque no pueden pagar la de la escuela. En sus fiambreras siempre los mismos macarrones hechos un mazacote incomible o una sopa que está fría y no se sabe muy bien de qué es. Que se sientan en una mesa aparte y miran las bandejas de sus compañeros con ansia. Los que vienen sucios, el pijama bajo la ropa, y que los demás rechazan porque huelen mal. Hay varios en la clase, una clase con treinta niños de cinco años.

Por las mañanas te las ingenias para lavarles la cara y pasarle el cepillo por el pelo hosco e indomable. Ellos te miran y te dicen que a mamá no le ha dado tiempo, y tú te sientes mal, una extraña en sus vidas, una intrusa.

Hablas con la directora, a ver si pueden darle una ayuda para el comedor a Esther y a Marcos. Te dice que no son familias necesitadas, que hay otras en peores circunstancias. Que seguramente se ofenderían. Tú le contestas que vale, que puede que sí,



pero que son unos padres que no se ocupan como debieran de sus hijos. Y te marchas del despacho frustrada, pensando en cómo abordar el tema en la tutoría, pero es muy delicado.

De todos tus alumnos el que más te preocupa es Sergio, un niño que apenas habla. Sus ojos no son diáfanos, como los de la mayoría; siempre está malhumorado y pega a las niñas y a los más pequeños en el recreo. No obedece y se muestra irascible por cualquier motivo.

Hace unos días lo descubriste lanzándose por el tobogán cabeza abajo. Intentaste hacerlo bajar, pero se negaba una y otra vez, hasta que de pronto echó a correr. Atravesó la puerta del recreo con tanto brío que casi derriba a la maestra que estaba de guardia, y no se detuvo hasta llegar a la misma entrada del colegio. Tú ibas tras él por los pasillos con el corazón disparado por el miedo a que se escapara. Cuando por fin conseguiste alcanzarlo, se cubrió la cabeza con los brazos. No me pegues, te dijo, y te dejó desarmada. Te acercaste un poco más tratando de calmarlo a la vez que te serenabas. Luego le tendiste la mano. Esta vez no te rechazó, se volvió hacia ti y se abrazó a tu cintura.

Piensas que en su casa hay problemas, que recibe algún tipo de maltrato aunque nunca le hayas visto marcas. O puede que sea falta de cariño, que se sienta abandonado. Y que su rebeldía en la escuela sea una llamada de atención para que alguien le haga caso, aunque sea riñéndole.

Tienes mucho en que pensar. Es mucho lo que te queda por aprender, lo que debes corregir en tu manera de actuar. Y es en estas ocasiones cuando la culpa te muestra sus afilados dientes: sabe que eres una presa fácil. La tristeza, en cambio, es más sutil, se desliza silenciosa, tratando de colarse dentro de tu cabeza al menor descuido. Pero no las dejarás entrar, no vas a permitir que se adueñen de ti. Estos niños te necesitan. Sabes que no podrás cambiar ni las circunstancias ni la injusticia que los rodea, no podrás evitarles sufrimientos ni traumas, pero sí puedes darles la seguridad de tu cariño incondicional, un genuino interés por cada uno de ellos, por las personas que son y en las que se han de convertir. Proporcionarles cálidos recuerdos, esos momentos de felicidad fugaz, tan frágiles, redondos y dulces como la inocencia de un niño.

**Maritina Romero Ruiz**

~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

# Conversaciones de media noche

*El principio es la mitad de todo*  
Pitágoras

Intentaste robarme la ilusión de algo que yo quería para mi vida, esa ruta que soñaba emprender junto a ti. Yo intento escribir, pero tú imaginas soñar aquello que ponga negro sobre blanco en mi querido bloc. En estos momentos, mi imaginación es más veloz de lo que tú puedas llegar a alcanzar, sobre mis deseos, en estas circunstancias de mi vida junto a ti.



Nos envuelven las brumas como los días de niebla, te cuesta ver lo que delante tienes. Todo está borroso y vas a tientas para no perderte en el camino trazado desde que mi corazón comenzó a latir por el tuyo. Aquí lejos del ruido y contemplando esas maravillosas estrellas, que conforman la impresionante Vía Láctea.

Es como si todo el firmamento estuviera pendiente de las pulsaciones de mi corazón, el cual late acorde con la sosegada y serena noche que me envuelve, y al mismo tiempo, es como si quisiera que yo entablara mi diálogo con esta maravilla, con eso que mis ojos están disfrutando, junto con la suave brisa que envuelve mi cuerpo. El susurro de un delicado viento pasa por mi rostro acariciándome la melena suelta sobre mis hombros, dándome la sensación de querer ser mi cómplice en esta noche de recuerdos, unos amargos y otros sumamente deliciosos, como si fuesen música para mis oídos y bálsamo para el corazón herido que, como ahora lo está por tus equivocadas decisiones.

No sé dónde ni cómo estarás, lo que sí sé es que anhelaría que estuvieses junto a mí, disfrutando

de esta madrugada con nuestras conversaciones, proyectos e ilusiones a conseguir. Una noche que quedaría en el más precioso de los sueños compartidos, vividos y disfrutados. Algún día, aunque tarde mucho tiempo, me gustaría encontrarte, para saber cuáles fueron tus sentimientos, que yo nunca llegué a entender, ni aun entiendo, pero que como todas las cosas, tendrán su explicación y motivos, los cuales no atisbo a explicarme, ni lo que pasó, ni tu forma de pensar para proceder de esa forma tan poco digna, ni por supuesto, elegante por tu parte la forma de actuar, sobre algo que los dos deberíamos haber hablado; y no sólo lo que tú decidiste sin dar razones de ello. En este caso, tu caballerosidad estuvo ausente, siendo justo el momento en el que debería estar más presente que nunca dando la cara y argumentos, para justificar o aclarar lo que brilla por su ausencia.

No creas que te estoy suplicando, estoy intentando darle sentido a tu forma de hacer las cosas, y así, comprender tu reacción en este asunto y por qué lo has hecho. Mi vida seguirá por otros senderos, ni peores ni mejores, simplemente distintos. Me he dado cuenta que existe la vida después de ti, ni eres el principio de todo, ni eres el final de nada. Sólo las consecuencias de unos actos que tienen que ver con lo que tú hayas decidido, y no por ello yo los voy a acatar. ¡Me siento agradecida de haber podido llegar a esta retrospectión, y sentirme libre como el viento!

Paqui Pérez



# ¡Sacando agua de la playa!

*El progreso consiste en luchar contra las injusticias.*

Almudena Grandes

Siempre se ha dicho que el hábito hace al monje, pero no siempre es así; porque la bondad de una cara da igual con lo que estés vestido, y eso es lo que mis nietos y yo, disfrutamos una preciosa mañana de playa. Cuando paseando por la orilla, nos acercamos a un joven, con la intención de ayudarlo, porque vestido con una ropa un poco raída y mal calzado, intentaba sacar agua con un pequeño cubo para depositarlo en otro un poco más grande de tamaño. Lo saludamos y nos ofrecimos, para que no se mojara, sacarle nosotros el agua, que como es lógico íbamos en bañador y descalzos. A nuestra propuesta de ayudarlo, el joven levantó la cara, y con una dulce mirada y una sonrisa que cautivó nuestras almas, nos dio las gracias, declinando el ofrecimiento. Aquella mirada junto con la maravillosa y muy sincera sonrisa, se nos caló hasta lo más profundo de nuestros corazones. De esto hace más de un año, y aún tenemos, y tengo muy presente su bondad interior, la cual brotaba por sus ojos, y lo que transmitió en sólo unos segundos de nuestras vidas, con su mirada fue dejar una grandiosa impronta que, no creo que se nos borre a lo largo de nuestras vidas eso que tan gravado quedó. Un pequeño detalle, no era oriundo.

Qué pena que nada más saber que no son de nuestro país, por sus rasgos, algunas veces nuestras mentes piensan como no debieran hacerlo. Cada persona es un mundo, independientemente de su procedencia, y cada uno tenemos sentimientos de todo tipo.

Ése dar las gracias con aquella impresionante cara de bondad, me ha hecho reflexionar y al mismo tiempo, agradecer. Éste fue el detonante en mí, para ir madurando mi forma de ver a los demás, comenzando a ser más prudente e ir dejando mis prejuicios atrás, hemos de dejar a un lado todo



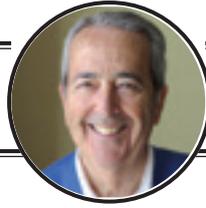
aquello que descubramos que no nos aporta valor en nuestro interior, se trata simplemente de evolucionar con todo lo que nos va ofreciendo el día a día.

Hablándolo con mis nietos, si por casualidad hubiésemos pasado de largo sin ni siquiera mirarlo, metidos en nuestros propios deseos de pasarlo bien, sin tener en cuenta al “otro”, hubiese sido una mañana de playa buena, como otras tantas, pero no hubiéramos disfrutado de la mirada y bondad de aquel hombre joven haciendo un trabajo humilde y sencillo, pero que fue la perla preciosa con la que Dios, esa mañana nos premió, con la simple intención de ayudarlo en su trabajo, procurando que no se mojase los zapatos al sacar el cubo de agua del mar, para depositarlo en el otro de más capacidad.

No tengamos la costumbre de decir que todos los días son iguales, porque si ya vamos predispuestos a ello, nos perderemos lo mejor de la vida, como son las grandes sorpresas que nos tiene reservada, porque recordemos que la vida es: IMPREVISIBLE.

Paqui Pérez

~ *Mi mesa camilla* ~



Por Nono Villalta

# Ay nena, tú no te metas

Si pudiésemos transportarnos al año 1973, en el que la consolidación del Estado democrático, el desarrollo del sistema de bienestar, el acceso a la educación superior, la normalidad en la entrada de la mujer al mercado laboral, se estaba iniciando, encontraríamos a la hora del almuerzo en el comedor de una casa de clase media, una Santa Cena en la pared, un bodegón con perdices y dos conejos ensangrentados. La hija se sienta toda irritada. Relata que ha corrido por el campus tratando de eludir el enfrentamiento con los 'grises'. Han volado pelotas de goma, gases irritantes y un camión antidisturbios lanzando agua a diestro y siniestro. Los heridos han sido varios. Su madre, mientras le sirve el primer plato, le dice: "Ay nena, tú no intervengas". La nena obedeció y dejó de entrometerse en líos, opositó a Notaría y se gana la vida espléndidamente.

Es 1991 y esta fedataria pública está esperando la llegada de su hijo para el almuerzo. Vive en un chalet de diseño con mobiliario exclusivo. De las paredes cuelgan un Julio Romero de Torres y un Miquel Barceló que son la envidia de sus colegas. Visiblemente alterado, el chico cuenta que ha asistido a una concentración, considerada ilegal, por la libertad de prensa, donde los antidisturbios han dado palos a todo dios. Con gesto de preocupación, la madre le sirve un generoso plato de rabo de toro, en tanto que su padre le dice: "Ay nene, tú no intervengas". El chaval le hizo caso y evitó meterse en líos, y con una beca para estudiar economía en la Universidad de Stanford, hoy ocupa un puesto directivo en una importante entidad financiera.

Año 2019. Me figuro a este ejecutivo sentado a la mesa de una vivienda lujosa, ubicada en el barrio más exclusivo de su ciudad. Llegada la hora del almuerzo, su hijo aún sigue en la cama. Su padre, seriamente preocupado, no logra que se comprometa en alguna actividad productiva, no importa cuál. El joven dedica el tiempo a jugar con la tablet tendido de sillón en sillón, salvo los frecuentes viajes al frigorífico.

Esta exhortación de "Ay nene, tú no intervengas", traspasada de una generación a otra, ha dado lugar a dos tipos de ciudadanos, los que conforman un resignado rebaño de borregos, y otros que constituyen una inmensa manada de lobos rabiosos.

**Nono Villalta**



# Rafaé (II)

Los puros eran su otra pasión. Gastaba las 'farias gallegas' hasta quemarse los dedos, aunque no desdeñaba el paquete de 'caldo gallina' que consumía reliados con papel 'bambú'. Siempre con camisa blanca abotonada hasta el cuello, tapándole las arrugas que a las puertas de cumplir el siglo le acompañaban. En su asiento del tendido 4, apenas departía con nadie, porque con su mirada sabia lo decía todo. Llegaba puntual y sin almohadilla, solo un pañuelo para sentarse. A sus 94 años Rafael Cubero, el viejo del puro, hijo de alcalde represaliado y hermano del banderillero 'hilvanés', sufría cuando alguno de los maestros tenía un percance. Si algún medio le pedía opinión siempre iniciaba su respuesta con el latiguillo de: «Me llamo Rafaé Cubero Pombo y yo le he dado la mano a Manolete». Era el abonado que no faltaba ni una sola tarde, a pesar de hacerse más de 90 kilómetros por una carretera infernal que más que unir separaba su pueblo de Málaga. Antes de entrar en la plaza se metía entre pecho y espalda unas gambas al ajillo y un plato de callos, regadas con un par de copas de buen tinto.

Su terno de estambre gris llamaba la atención en el tendido y para quien quisiera escucharlo siempre la misma frase: «yo nací a la par que la Malaguetta». De casta le viene al galgo, pues su padre fue sastre, oficio que aprendió en los años cincuenta en la mejor sastrería de Barcelona, como acredita el diploma que figura en el salón de su casa. Y de sastre pasó a alcalde, más honrado no se podía ser, hasta el punto que un día le regalaron un chivo y lo devolvió. «Igualito que ahora, que das uno y te piden el rebaño entero.» Tampoco perdonaba la cena en Casa Luna, a base de gazpachuelo y



chuletillas de cordero: «Me fundo todo lo que tengo antes de irme al otro barrio» decía a quien quisiera escucharlo.

«Los ojos, a veces, se me ponen como dos platos de pisto de todo lo infame que veo», y es que Rafael lo pasaba mal ante la maldad, que pesaba más —decía— que un rencor, al recordar a su padre cuando le aconsejaba que eligiera cuidadosamente a sus amigos: «el éxito es fácil de conseguir, lo difícil es merecerlo, de manera que la vida no permite que el hombre sea más de lo que es, solo menos.»

Le llamaba poderosamente la atención la facilidad de los jóvenes para manejar dinero: «¿De dónde lo sacan estos chicos para pagarse tanto capricho inútil?» El tiempo le ha dado razón y como siempre será tarde.

~ *La Marmita de Lola* ~



Por Lola Narváez

# Estepona

Su núcleo de población, que protege de los vientos del norte Sierra Bermeja, se extiende sobre un terreno llano junto al mar. Dista de Málaga capital 82 km. Su punto más alto se encuentra en Los Reales de Sierra Bermeja que hace de límite con el municipio de Casares.

Es una localidad turística. Su paseo marítimo está repleto de palmeras y discurre junto a la playa de la Rada. En su puerto deportivo hay restaurantes e instalaciones de deportes acuáticos. Cerca hay un puerto pesquero y la playa del Cristo. Su casco antiguo está lleno de edificios encalados y su centro es la plaza de las Flores, donde se encuentran las eclécticas obras de arte de la colección Garó.

Podemos ver también la iglesia de Ntra. Sra. de los Remedios que formó parte, originariamente, del convento de los Terciarios Franciscanos construido a finales del siglo XVIII. Y la ermita del Calvario que es una pequeña construcción del mismo siglo.

Visitar el Parque Botánico Orquidario, de gran belleza y disfrutar de la Ruta de los Murales: los edificios del pueblo sirven de lienzo para artistas de toda índole. Un museo al aire libre que no deja guardar la cámara de fotos en el bolso.

Estepona es un destino turístico popular internacional, con una amplia oferta hotelera e interesantes instalaciones de ocio y deporte. Cuenta con un muy cuidado centro histórico y unas muy cuidadas playas.



Sus ferias y fiestas: Cabalgata de Reyes el 5 de enero. En febrero Carnaval. La Semana Santa. En la segunda semana de abril Día del Residente Extranjero. El 15 de mayo San Isidro Labrador. El 23 de junio Fiestas de San Juan. La primera semana de julio Feria de Estepona. El 16 la Virgen del Carmen. El 15 de agosto la Virgen de los Remedios, entre otros.

Su gastronomía como en toda la Costa del Sol: espetos de sardinas, pescado a la brasa y cocina internacional.



# Sopa de marisco a las dos salsas



Poner 1 litro de agua en una olla. Pelar 12 langostinos y cocer las cabezas y pieles. Colar.

En el mismo agua con un poco de sal, cocer 1 cola de rape troceada durante 10 minutos. Retirar y dejar enfriar. Cocer un cuarto de kilo de almejas, en cuanto se abran, sacar. Limpiar el rape, quitar la concha a las almejas y partir los langostinos en dos.

En una olla poner un poco de aceite de oliva y sofreír 1 cebolla, 1 pimiento y un tomate, con un poco de sal, pimienta molida, media cucharadita de comino y un poco de condimento amarillo; cuando esté, poner un poco del agua de cocer el pescado y triturar. Poner el resto del líquido colado y dejar hervir unos 10 minutos.

Freír dos dientes de ajo, unas 25 almendras y un trozo de pan, triturar con un vaso de agua y agregar a la sopa. Poner el rape y dejar cocer unos 5 minutos. Agregar los langostinos y las almejas, cocer 1 minuto, verificar de sal y listo.

Se puede servir con trocitos de pan frito. Para 4 o 5 raciones.

Lola Narváez

# Patatas a la CARBONARA



1 kl. de patatas cocidas con piel, pelar y trocear en cuadritos.

En un bol batir 2 huevos, agregar 2 tarrinas de nata para cocinar, 100 gr. de beicon ahumado cortado en tiritas, un poco de sal, pimienta molida, nuez moscada y 100 gr. de queso rallado, mezclar.

Poner las patatas en una fuente para horno y sazonar con un poco de sal. Agregar la mezcla de huevo por encima

cubriendo toda la patata. Poner por encima otros 100 gr. de queso rallado y hornear unos 15 minutos a 180° hasta que esté gratinado.

Servir de primer plato o, como guarnición para carne o pescado. Para 4 raciones.

Lola Narváez

~ De todo un poco ~



Por Paqui González

# Palacio de los Condes de Frigiliana

*Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás, así te ahorrarás disgustos*  
Sócrates

Este palacio hoy llamado popularmente El Ingenio, donde se fabrica melaza, la miel de caña Ntra. Sra. Del Carmen, está situado en un enclave de gran valor histórico artístico. Siendo el edificio de una estimación cultural de primer orden, así como su conformación orográfica nos da la clave de la forma en que se construyó Frigiliana, siendo en un principio aldea musulmana, pasando a ser villa más tarde convirtiéndose en una población cristiana.

Esta casa solariega fue construida a finales del siglo XVI por la familia Manrique de Lara, Señores de Frigiliana desde 1508, de estilo renacentista de unos 2000 metros de superficie, destacando su fachada con sillares procedentes del castillo árabe (destruido), junto con otros materiales como rejas, balcones, relojes de sol, y hornacinas dedicadas a San Raimundo y a la Virgen del Carmen. En su interior aún pueden verse los salones, escaleras, capilla, galerías, puertas, techumbres y herrajes tal como hace 400 años.

El palacio hoy convertido en fábrica, desde hace menos de un siglo, estuvo dedicado a la procesación de azúcar obteniendo todo tipo de derivados del mismo, como bebidas, miel o el propio alcohol del proceso. En la actualidad está destinada a la única fabricación de melaza, miel de caña, que se produce en Europa.



Un poco de historia de la familia Manrique:

*Según un real decreto por los Reyes Católicos concedido el 31 de diciembre de 1490 a D. Garci Fernández Manrique de Lara para fundar un mayorazgo a favor de su hijo Íñigo. El origen del Señorío de Frigiliana, creado por Reales Cédulas en 1508, por la que se hace merced a D. Íñigo Manrique y a Diego de Castilla, de las tierras de moriscos en Frigiliana, dando fe de la venta a censo perpetuo de las tierras a favor de Íñigo Manrique.*

*Ese mismo año la Reina D<sup>a</sup> Juana y Fernando, firman en Burgos una Real Cédula, haciendo donación a D. Íñigo Manrique de todos los heredamientos y bienes de tierras, viñas y prados, de los vecinos de Frigiliana pertenecientes a Velez-Málaga, que eran del reino de Granada, de los cristianos nuevos, o sea, todo cuanto poseían los vecinos de la alquería de la villa.*

*El primer Señor de Frigiliana tuvo numerosos cargos y honores, entre ellos, Alcaide de Málaga, Capitán General de la Armada del Mediterráneo, corregidor de Granada y Maestresala de la Emperatriz Isabel, obteniendo grandes favores, hizo una gran fortuna comprando tierras abandonadas por los moriscos. Existe un documento en el Archivo de la Catedral de Málaga, donde consta que D. Íñigo percibía del converso Francisco de Guzmán, alguacil de la villa 40.000 maravedíes anuales de las rentas de dicha villa por merced de Sus Altezas en 1508.*

*Íñigo, no vinculó sus posesiones que formaban el mayorazgo, yendo a parar a su segundo hijo, D. Rodrigo, siendo señor de Frigiliana. El linaje continuó a sus descendientes hasta 1630 que se constituyó: El Condado de Frigiliana, este es un título nobiliario español creado por el rey Felipe IV en 1630 a favor de D. Íñigo. Manrique de Lara, hijo del señor de este lugar. Este nombre no es otro que el municipio de Frigiliana en la provincia de Málaga.*

Fuentes: La Opinión de Málaga

Paqui González

# Un poco de historia

*Nunca olvides que los grandes logros requieren tiempo y paciencia  
“El Principito”*

El litoral malagueño se convirtió en la principal fuente de expansión industrial de la ciudad a partir de los años 1.800, por su situación y cercanía del puerto. Se construyeron numerosas fábricas y en el año 1845 la estación de ferrocarril, jugando un papel importante en la metalurgia. De este periodo de esplendor aún se conservan algunas chimeneas a lo largo del litoral malagueño, y en diferentes lugares de la capital. Algunas desgraciadamente han desaparecido, y otras se encuentran en total abandono, en cambio algunas han tenido la suerte de ser restauradas para diferentes usos.

Una de ellas, es la Torre chimenea de Los Guindos, ubicada en las playas de San Andrés, siendo en su día la más alta de España, estaba destinada a llevar a capas altas de la atmósfera los gases producidos por la fundición del plomo que traían de la provincia de Jaén. La fábrica comenzó a funcionar en 1922 y se inauguró en el año 1924. Debido a su considerable altura, 106 metros y por la naturaleza del terreno fue dotada de unos potentes cimientos de hormigón armado de 28 metros y una profundidad de 8 metros, descansando su base sobre un cuadrado de hormigón. La fábrica llegó a tener 500 trabajadores, hasta 1979 que se cerró y fue demolida, dejando la chimenea como recuerdo del auge industrial de Málaga.

Pero dicha chimenea es conocida por los malagueños como La Torre Mónica, por una bonita historia que protagonizaran en su día una

pareja de enamorados. Aunque muchos la conocen, haré una breve descripción de lo ocurrido, para quien no lo sepa.

José Carlos que así se llama el protagonista de la historia, joven intrépido y enamorado, tuvo una discusión con su novia y ésta se marchó a casa... él no sabía cómo demostrarle su amor y no se lo pensó, cogió dos botes de pintura, unas brochas y algunas cuerdas y en compañía de un amigo, se encaminó hasta la chimenea, trepó por los hierros que sirvieron de escalinata, hasta llegar a la cima, allí se colgó con las cuerdas y pintó el nombre de Mónica, que así se llamaba la chica, faena que le llevó toda la noche.

A la mañana siguiente fue a buscarla, la subió en su moto y la llevo hasta la playa donde le mostró su obra de amor pidiéndole perdón. La pobre chica no salía de su asombro...y naturalmente le perdonó.



Unos años más tarde se casaron y tienen dos hijos y aunque viven en Tenerife, cuando vienen a Málaga, no falta una visita a su Torre Mónica, aunque hace unos años ha sido restaurada poniendo en su base un péndulo para detectar seísmos y cambios en su estructura. Han limpiado sus ladrillos, y borrado el nombre. Los malagueños siempre la conocerán como: La Torre Mónica.

Fuentes: Wikipedia.

**Paqui González**

~ *La Brújula* ~



Por Mercedes Sophía Ramos

# MAL DE AMORES y alitas de pollo

Mal de Amores, es la definición que desde hace una eternidad se aplica a las personas que sienten angustia por haber perdido a su pareja. El sufrimiento que emana de la ruptura, desemboca en enfermedades variadas y serias, la psiquis se desplaza a un lugar triste y opaco, a veces, se desea que no tenga retorno, volver a la felicidad no sería compatible con este mal inmenso.



La sociedad en su gran mayoría nunca ha dado demasiada importancia a esta crisis emocional, con la máxima que se ha atendido este problema ha sido con opiniones vanas, tales como: a rey ...otro en su puesto..., la mancha de la mora con otra verde se... y, cosas así de imprudentes. Inconcebiblemente, las personas creen que, si ellos han conseguido un amor duradero, lo demás son patrañas sin importancia.

Es muy común, que las patologías que se producen por este mal, adviertan en la psicología un concepto que ocasiona malestar físico, en general se produce una cascada de emociones contradictorias que oprimen un estado óptimo en la salud, el mal de amores martiriza a la alegría, conjura contra el bienestar, ataca a la serenidad y a la cordura, así agreden a la paz interior de las personas, hasta concluir absorbiendo las defensas y generando variados tipos de enfermedades.

Ante estas situaciones que se dan a diario en nuestro planeta, tal vez podríamos ser más empáticos, nadie

tiene la solución concreta, pero ellos/as merecen respeto y protección para este mal tan plural y extendido en el tiempo.

Como sabemos, existe en el calendario un día concreto para el “Mal de Amores” es el día 29 de julio, paradójicamente y aludiendo el poco rigor que sostiene este mal, coincide con el día mundial de las “alitas de pollo”. ¡Parece una broma!, pero no lo es, es así de real y de incongruente.

A decir verdad, un sentimiento tan delicado como el desamor, inspirador de grandes obras literarias y poéticas en toda la faz de la Tierra, no se debería corresponder ni igualar con semejantes pantomimas, debe ser humillante comprobar que las ricas “alitas de pollo” se celebran conjuntamente con las desesperadas lágrimas que produce el nostálgico desamor.

Lo más patético es conectar entre sí un día tan delicado con un plato de alitas, a este paso, el mal de amores, el romanticismo y la limerencia, se convertirán poco menos que en un enorme y puro “cachondeo”.

Siendo así de poco serio, lo mejor sería no celebrar jamás ningún ¡Día Especial!

Mercedes Sophía Ramos



# Ocupas sin K

Nunca es demasiado para opinar sobre los ocupas, lo desagradable que resulta oír y soportar el martilleo variado de justificaciones de los que ocupan casas que no son suyas exaspera, para entender la gran estafa, nos tendríamos que trasladar a las miles de viviendas compradas legalmente con esfuerzo, ilusión y premura. Muchas de ellas, estando todavía hipotecadas son allanadas con la mayor desvergüenza por grupos organizados, la cuestión menos significativa es observar cómo se produce la ocupación, lo más importante es cuándo se pueden evacuar esas viviendas y devolvérselas a sus originarios dueños. Muchas de ellas, llevan ocupadas años sin resultados evidentes de que puedan abandonar lo que no les pertenece. Los fuera de la ley, persisten inundando casas con verdadero despotismo, tanto es su cinismo que su ritmo de robo a cara descubierta lo manifiestan con alevosía y orgullo.

Existen variables diversas en este tema social, sin embargo, el problema sigue vivo, las respuestas de los responsables políticos difieren en sus criterios,

en ese entramado nadie se atreve a enraizar una idea común para eliminar este penoso problema en España, la solución suena a cero, más que nada por no tener ni idea de ¿Cómo hacerlo? Quedar bien es el papel primordial, es la primera regla aprendida de las personas públicas, luego si al sonar la flauta pueden salir en la foto...perfecto.

Sanear criterios obsoletos y disponer de viviendas vacías a precios asequibles no sería tan descabellado, muchos españoles/as en su momento dispusieron de casas de “protección oficial” hoy todas pagadas y dentro de la legalidad vigente.

Lo que hoy es un hecho es que las casas vacías son las manzanas prohibidas y las personas sin hogar las Evas que las muerden. Si hojeamos nuestra Constitución, esa que ahora resulta estar tan criticada, podemos leer el patente derecho a vivienda que deberían disfrutar todos los españoles/as. A partir de ahí no hay nada más que objetar.

~ De esto y aquello ~



Por Leonor Morales

# Septiembre

¡Bienvenido! Porque después de este veranito tan lleno de olas abrasadoras, de incendios, de carestías y –de fondo– la guerra que no acaba, ya tenemos ganas de unas ráfagas de frescor con ese olor tan reconfortante a tierra mojada y a césped recién regado. Y también, por ver si el cambio de tendencia del clima hacia la serenidad, serena a su vez a los habitantes de este –todavía hermoso– planeta y empezamos de una vez por todas a enderezar entuertos y arreglar desarreglos que ya van pareciendo irremediables. Y si además llueve y se llenan los embalses, pues ¡miel sobre hojuelas! De todas formas ¡Bienvenido, señor otoño!

Creo que con lo que más se te relaciona es con el comienzo del nuevo curso escolar. Los niños porque a todos les atañe directamente y los mayores porque además de los estudiantes están metidos de lleno padres y tutores y puede que algún hermano mayor e incluso algún abuelo, o tío... Bueno, casi todo el mundo. Pues este curso lo empezamos con una novedad: La LOMLOE. No, no se trata del baile de moda de este verano, es la “Ley Orgánica Modificadora de la Ley Orgánica de la Educación.” ¡Toma ya! ¿Cuántas modificaciones de modificaciones anteriores llevamos ya? Yo no me he leído la LOMLOE (ni Dios me dé tentación) pero por lo que de ella se opina aquí y allá no resulta nada tranquilizadora. Por de pronto su nombre ya indica que la ley anterior fue una chapuza, puesto que necesita modificación; pero es que ésta—según dicen— también se ha hecho deprisa y corriendo (entre abril y mayo de este año). Y ahora, sin consenso de todas las partes implicadas, ni preparación previa, quieren implantarla de sopetón al comienzo de este curso.

La Educación de un país, pensamos, bien merece la máxima atención de todos los implicados, o sea, todo el país: Que se le dedique el tiempo necesario, hasta llegar a un acuerdo que satisfaga a todos y sea durable en el tiempo gobierne quien gobierne. Que no pueda estar nunca al arbitrio de la ideología del gobernante de turno, ni puesta al servicio de intereses partidistas, sean derechas, izquierdas, centro, extremos, independentistas o del Real Madrid. Si no fuera tan seria e importante como es, tanta Ley Orgánica de la Reforma y la Contra reforma, sería como para tomársela a pitorreo. Y es que, a los españoles, ya sean políticos o paisanos, se nos da muy bien hacer genialidades individuales. El trabajo en equipo ya es otra cosa. Si en el equipo no hay unanimidad de pareceres desde el principio y hay que llegar a un consenso, ¡la liamos parda! Eso del consenso se nos da fatal. (Pero, repito, yo no he leído la LOMLOE, así es que, si les parece, no me hagan ni caso.) También se me ocurren bastantes cositas sobre los contenidos, pero de eso hablaré el día que me decida a leerla. ¡Quién sabe! ¡A veces se hacen cosas tan extrañas...!

Leonor Morales





# ¿La libertad?

*“Mi libertad se termina dónde empieza la de los demás”.* Jean Paul Sartre

Muchos filósofos opinan que el hombre nace libre y que por tanto las leyes no tienen que otorgarle la libertad, sino hacer que todos nos respetemos unos a otros el derecho a ejercerla. Todo derecho lleva implícita su responsabilidad, y es ahí donde empiezan las complicaciones. El ejercicio de la libertad es bastante complicado. “Como soy un ser libre, hago lo que me da la gana.” Sí, amigo, siempre que tu actuación no obstaculice la libertad de los demás que tienen el mismo derecho que tú.

Lo primero que tenemos que hacer es mirar dentro de nosotros mismos y averiguar nuestro grado de libertad interior. Si la voluntad maneja bien todo el maremágnum de tus emociones, sensaciones, obligaciones y debilidades, si eres el amo de tu mundo interior y estás dispuesto a tenerlo siempre en orden, eres una persona libre. Porque la libertad responsable, no consiste en “hacer lo que quiero, sino en querer hacer lo que debo”

Si tu voluntad está condicionada por tus instintos más bajos, por tus debilidades, por prejuicios sobre la opinión que la gente forme de ti, por un enfermizo apego a alguien o a algo, no eres una persona libre, tendrás que reflexionar sobre tus propósitos.

La libertad interior depende de uno mismo, las que llegan de fuera, no. Pero sabiéndote libre dentro de ti, incluso encarcelado puedes ser mucho más libre que el que te envió a prisión.

No obstante, necesitamos el control de las leyes que nos dicen lo que podemos y no podemos hacer, velando por el bienestar de todos los ciudadanos. Y aquí están los mayores conflictos de nuestro civilizado mundo. Porque son muchos los colectivos que andan reclamando constantemente alguna libertad no conseguida y a la que creen tener derecho; y muchas las acaloradas discusiones parlamentarias en nuestras democracias, para dilucidar qué es lo que en justicia puede y no puede ser concedido.

El vocerío de innumerables grupos más o menos numerosos según la importancia de lo que se reclama, llenan las calles de nuestras ciudades, y los letreros de “LIBERTAD PARA...” aparecen con frecuencia en sus reclamaciones.

Se reclaman todo tipo de libertades: Libertad sexual, política, de culto, libertad de los padres para elegir el tipo de educación que quieren para sus hijos, para el aborto, la eutanasia... Y la sagrada libertad de expresión, por la que se nos están colando el mayor número de bulos que nunca habían invadido antes los medios de comunicación, sobre todo en las nuevas tecnologías.

¿Solución? ¡EDUCACIÓN! Son sobre todo los padres los que pueden educar a sus hijos en una libertad responsable siendo, sobre todo con el ejemplo, una referencia fiable para ellos.

Leonor Morales



---

 ~ *Contracostumbre* ~
 

---


 Por Isabel Pavón
 

---

# Abridores de puertas

*Puertas abiertas sin prejuicios que nunca se sacan de quicio.* Leticia Llorente

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor andan siempre ilusionados por hacer posible los propósitos ajenos. Imaginan, ya sea por herencia genética, o por pura inercia voluntariosa, otras escenas viables fuera de su órbita. Se entregan a destinos con porvenir alentador. Y, aunque en ocasiones su actitud no sea valorada, no se enfadan porque vencen el egoísmo ajeno con la generosidad.

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor son personas desprendidas y asequibles, que mantienen con el prójimo las manos unidas, los corazones abiertos. Convidan a la participación amistosa y luchan, no con armas o guerras o violencias, sino con armonía, alegría y tesón. Comparten triunfos y sueños comunes con el resto de los seres. No temen la competencia.

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor son los sabios a imitar del presente. Hacen los domingos horas extras que no piensan cobrar. Aunque los tienen, pocos perciben sus sufrimientos porque están enfocados en los demás.

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor no computan beneficios propios y disfrutan, cada día, con el supremo propósito de crear lazos profundos con lejanas tierras prometidas. No consideran su tiempo perdido. Para ellos todo son ganancias.

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor son cómplices fraternos que aceptan en sus filas a conductores foráneos con el fin de crear una existencia solidaria. Su misión es levantar al ser humano sea como sea.

Las voces de los abridores de puertas hacia un mundo mejor son grietas de socorro hacia el progreso. Todo lo ven posible. Actúan sin temor.

Los abridores de puertas hacia un mundo mejor se engrasan a diario las bisagras y no consienten que nadie les ponga cerrojos en sus espaldas. Saben lo que buscan sin dudar.

La generosidad de los abridores de puertas hacia un mundo mejor marcan de por vida a los que les rodean. Siempre habrá alguien que los recuerde con cariño aunque ellos no lleguen a enterarse nunca.

No se debe permitir que los energúmenos, los indolentes, los egoístas, los insolidarios, los incivilizados, los pelmas, los irresponsables, los posesivos, los que observan la vida desde la barrera, los que critican sin dar alternativas, se salgan con la suya taponando caminos con trabas de resentimiento. No. Los que se consideran dueños de todos los proyectos destructores son cobardes y andan faltos de visión.

Llega la hora de experimentar, si quieres, lo que se siente adjuntándose a esta labor de abrir, de salvar con nuestro esfuerzo la apertura de puertas en canal, de poner nuestras manos al servicio del avance de ilusiones y de sueños.

Motivemos. Motivémonos. Digamos a los que esperan al otro lado que ya pueden entrar. Abramos puertas. Aún estamos a tiempo de dejar este ejemplo de vida a nuestros futuros sucesores.

Respondamos positivamente ante la petición de ayuda. Sea de quien sea, qué más da. Somos los dueños de abrir la última palabra.

Isabel Pavón



# Lentejas

Escrito por expreso encargo de la escritora María José Mérida. Va como recuerdo de aquellos potajes que hacían nuestras madres en una época en la que, como si se tratase de un juego infantil, participábamos los niños expurgando las fieles piedrecillas que las acompañaban del campo a la mesa. Incluso era divertido apartarles los inquilinos vivos que, al menor descuido, se apoderaban de ellas. En memoria también del hule, descolorido por el uso y la lejía, que se transformaba en el terreno de batalla sobre el que se realizaba esta labor.

En primer lugar se dejaban caer simulando un montículo madre. A partir de ahí, las manos participativas las iban desparramando para buscar lo mencionado. Y lo encontrábamos, ¡vaya si lo encontrábamos! Trabajábamos hasta dejar en óptimas condiciones las que nos íbamos a comer.

El siguiente paso, una vez limpias de toda impureza viva o muerta, era echar en remojo la legumbre milenaria durante toda la noche para que aumentara su volumen y su blandura al guisarlas.

Lentejas, sí, el cultivo más antiguo de la historia de Oriente Medio. Comibles durante todo el año. Plato que se presenta en las mesas señoriales y en las de los más pobres. Porque las lentejas no faltan, ya anden duros o pesetas en los bolsillos de la gente (es un decir).

Su color les da esplendor, verdes, rojas o negras. Las hay redondas como la luna llena, tostadas por el sol. Con colorante o sin él, saben bien en su primigenia hechura, pero si las apachurras, también están geniales.

Qué bien quedan adornadas con rodajas de chorizo y morcilla traídos de la matanza del pueblo y morcilla si son del mismo lugar.

Lentejas, hidratos de carbono, proteínas, gran variedad de vitaminas y minerales.

¡Cuánto hierro invisible nos regalan para que avancemos rápidos durante los días que amanecen trabajosos!

Quién nos hubiera dicho en aquel tiempo que con ellas se harían platos exquisitos de albóndigas vegetarianas, que nada tienen que envidiarle a las de carne y pueden ser comidas sin temor a que se repitan.

En verano, una ensaladilla de lentejas para la cena, adornada con todo lo que la imaginación te ofrezca, es un plato de lujo.

¿Alguien ha enfermado tras almorzar un plato? No conozco a ninguno. ¿Alguien se ha puesto malo tras una mariscada? Muchos.

A falta de entretenimientos teníamos lentejas. Recuerdo que uno de los ejercicios mágicos en la clase de Ciencias Naturales era meter en un bote de cristal un fondo de algodón, cubrirlo con algunas de estas semillas humedecidas y esperar unos días a que crecieran. Ver el proceso nos concienciaba de la plenitud de la Naturaleza desarrollada de la manera más humilde posible.

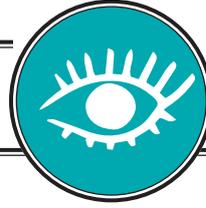
Lentejas, ¡claro que sí! Generosas a más no poder, discretas como ellas solas. No se imponen ni contradicen el apetito de quien se sirve un plato ya que el que las quiere las come, y el que no, las deja y sólo disfruta el huevo frito que las acompañaría después.

Isabel Pavón





~ Así la vi ~



M<sup>a</sup> de los Ángeles Villarreal

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

# El síndrome de Roma

*Roma es como un libro de fábulas, en cada página te encuentras con un prodigio.*  
Hans Christian Andersen

Roma, me debes muchas primaveras y mezquina escamoteas tu deuda, olvidando las promesas que, impulsivamente, lanzas a todo aquel que, como yo, arrebatado te ansía.

Aunque no me rindo, y con paciencia pétrea espero mi recompensa entramando la seda invisible con la que enredarme a ti.

Te conozco ciudad timadora, no me engaña esa falsa eternidad, ese perpetuo estar en todos siglos, que no es sino una sucesión de Romas superpuestas, en perfectos estratos o de manera anárquica. No aspiro a conocerlas todas, pero sí a disfrutar de las que graciosamente quieras regalarme.

Aquí me tienes, entregada, anhelante, pisando tus calles, llenándome los ojos con los colores, tesoros: el Panteón, los Foros imperiales... Hay tanto que ver y tan poco tiempo disponible. La historia me asalta en cada recodo y a cada paso: *Piazza Navona* y sus tres ríos, la *Fontana di Trevi* perpetuamente tomada por los turistas; en ella lanzo mi moneda conjurando el regreso. El castillo de *Sant'Angelo*, antiguo mausoleo del emperador Adriano, el Vaticano, el Museo etrusco, Villa Borghese de hermosos jardines, visibles o secretos.

No puedo detenerme, me impulsa el ansia de gozar de todo lo que posees, de lo que ofreces.

Visito el Trastevere con sus bulliciosas calles plagadas de *trattorie*, el aroma de la comida me aturde. Llego a *Santa María in Trastevere*, la iglesia es un joyero recamado que engalana la plaza, en ella

me detengo a contemplar su belleza iluminada por la luna.

Los días pasan veloces, tienes tanto que mostrar y yo tan poco tiempo para gozarlo. Quisiera parar las horas, no marcharme nunca, pero es imposible, el reloj sigue latiendo imparable ignorando mis deseos.

Se cumplen los días, debo abandonarte, volver a donde pertenezco y me invade la tristeza. Camino cabizbaja arrastrando el equipaje con desgana, en el último momento, antes de dejarte, vuelvo la cabeza para echar un último vistazo, despedirme. Observo despacio lo que me rodea y mientras guardo esa instantánea en mi memoria, formulo una promesa: No renunciaré a tu belleza, al caos de tus calles, a la embaucadora caricia de Flora en tus plazas y balcones. Juro volver para gozar de la musicalidad y elegancia de tus gentes. Para escuchar, mientras camino por tus aceras, el latir de tu corazón, antiguo y nuevo a un tiempo. Para sentir el vértigo al descubrir tus espacios llenos de prodigios, que me obligará a cerrar los ojos y contener la respiración tratando, inútilmente, de detener el tiempo mientras susurro: «un poco más, sólo un poco más».

Me entregarme al amor, si es que me reclama, regalando los besos que otros despreciaron y lo haré tantas veces como el destino y tú me lo permitáis.

Porque, a pesar de que la capital del mundo haya ido mudando de latitud, terca e inevitablemente todos los caminos siguen conduciendo a Roma.

M<sup>a</sup> de los Ángeles Villarreal Jiménez

---

---

~ Pinceladas ~

---

---



Por Ana Sola Loja

# A mi hijo

No existen palabras, ni modos ni gestos,  
que se aproximen a expresar  
El amor que le profeso.  
Es tan hondo y fuerte mi sentimiento,  
que si por un momento  
me parara a pensar  
lo que por él siento,  
mi piel saltaría en pedazos  
no pudiendo contenerlo.  
No necesito tocarlo, ni verlo,  
pues vive en mi corazón  
dándome vida y aliento.  
Es mi sustento, mi impulso  
mi dicha, mi fuerza  
y el por qué de mi existencia.  
Cuando en la distancia lo veo pasar,  
Me paro y lo contemplo.  
Así, mi retina guarda intacta  
su imagen en mi recuerdo.  
Aún conservo en mis manos  
el calor de su cuerpo  
cuando al nacer del mío  
lo acaricié sin tiempo.



~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

# Salud

El concepto de Salud ha ido variando a lo largo de la historia: empezando con la concepción naturalista, la física de la época antigua, pasando por la religiosa de la época medieval, la cientifista del modernismo, hasta el funcionalismo actual. Con frecuencia se contraponen con el de enfermedad, y lo solemos reducir al binomio médico-paciente. Hoy en día el término salud va mucho más allá.

La OMS apunta más alto, definiendo *“La salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*

Po tanto no bastaría con la ausencia de enfermedades, sino que debemos tener en cuenta:

**El bienestar físico:** la capacidad que tiene el cuerpo para realizar todo tipo de actividades laborales, lúdicas, de ejercicio, de resistencia, de habilidad, de coordinación motora o sensitiva etc.

**El bienestar mental:** presencia de equilibrio emocional y psicológico. Una autoestima balanceada por el aprendizaje y el conocimiento propio. Desde el punto de vista clínico sería la ausencia de cualquier enfermedad mental.

**El bienestar social:** buscando la armonía entre su individualidad y la interacción con el entorno familiar, social, el medio en el que vivimos y nos desarrollamos.

Como toda definición, tiene sus detractores, algunos la consideramos un tanto ideal. No todo el mundo puede alcanzar ese estado de bienestar, máxime si pensamos en las personas que viven en el llamado tercer mundo. Tampoco tiene en cuenta el aspecto subjetivo de lo que consideramos buena salud. Existen enfermedades crónicas, por ejemplo la Diabetes, que con un buen autocontrol, se puede conseguir un

estado de salud “envidiable”. Por el contrario, personas consideradas “sanas” pueden presentar enfermedades psicosomáticas, con lesiones orgánicas provocadas por la psique. A sí mismo tampoco se hace suficiente hincapié en el aspecto espiritual y religioso, en su sentido más amplio.

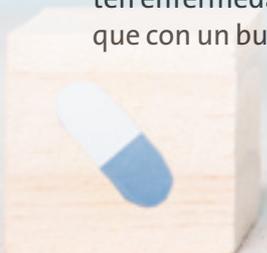
De ahí que actualmente hay quien prefiere hablar de “salud plena e integral”, añadiendo a la definición el bienestar ambiental y el espiritual. Es decir una visión integral de la persona teniendo en cuenta la unión del cuerpo y el espíritu (psique), que se va desplazando a lo largo de su vida por un eje, que busca el equilibrio entre los dos extremos salud y enfermedad. Es por tanto un concepto dinámico teniendo en cuenta que la vida tiene diferentes y distintas etapas y el medio en el que vivimos también es cambiante con los años.

Un estudio realizado en Canadá, habla de los factores más importantes que influyen en la salud: Biología humana con la información genética individualizada. Factores ambientales, unos los podemos controlar y otros no tanto. Forma de vida, que pueden ser saludables o perjudiciales para la salud. Organización y política sanitaria.

Todo esto viene a colación, porque como estamos empezando el curso, pienso que es buen momento para plantearnos estos dos aspectos:

- 1.- Cuál es el estado de salud que tenemos y al que queremos aspirar.
- 2.- Qué factores de los que influyen en nuestra salud podemos controlar y como lo pensamos hacer.

Nicanor Sabín González





Si quieres *hablar*, aquí estamos

**MARATÓN CONTRA LA SOLEDAD**

**DÍA DE LAS PERSONAS MAYORES**  
30 DE SEPTIEMBRE – 11.00 h  
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN (MÁLAGA)

11.00 – 11.30 h

MUESTRA DEL PROGRAMA EN FORMA

Actividad de gimnasia adaptada para las personas mayores participantes en el Programa SIEMPRE ACOMPAÑADOS Málaga. A cargo de Irene Trujillo (coordinadora provincial de Arci-Nature y formadora del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa").

11.30 – 12.00 h

LA IMPORTANCIA DE DETECTAR LA SOLEDAD EN LOS CENTROS DE SALUD

Intervención/ponencia de un representante del Centro de Salud de Atención Primaria Miraflores

12.00 – 13.00 h

PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA DEL PROGRAMA SIEMPRE ACOMPAÑADOS

Maratón contra la soledad "La influencia de la soledad en la salud", a cargo del Dr. José Manuel Marín Carmona (geriatra). Persona participante en el Programa SIEMPRE ACOMPAÑADOS Málaga y persona voluntaria. Modera: Juan Fernández Vegue.

13.00

LECTURA DEL MANIFIESTO DEL DÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

Manifiesto del Día de las Personas Mayores. Lectura del manifiesto por un representante de las asociaciones de personas mayores del distrito Bailén Miraflores, acompañado de un solo de violín y oboe a cargo de Ismael Bonilla López y Kevin Siles Ramos.

13.15 – 14.00 h

ACTUACIÓN DE CLAUSURA

- Actuación de castañuelas y baile a cargo del Centro de Personas Mayores de Gamarrá (María José Eguez).
- Actuación del Coro Málaga y Océ.

**¡VEN Y PARTICIPA!**

*Siempre Acompañador*

Programa de Personas Mayores

**LIBROS**

**LÁGRIMAS CIRCULARES**



Editado por Círculo Rojo Editorial en 2020. Contiene experiencias del autor, David Sánchez Garrido, durante sus treinta y ocho años como maestro en diferentes colegios e institutos, principal-

mente de Málaga y provincia. Se trata de una recopilación de vivencias personales que se encuentran en perfecto ensamblaje con proyectos de clase. Trabajos innovadores llevados a cabo con el alumnado, sus familias y sus compañeros de profesión, a los que realza y agradece su ayuda. Los temas expuestos en sus capítulos, que él titula como Experiencias o Visiones, se convierten en una ayuda indispensable para padres y docentes que aún permanecen activos y a los héroes que se preparan con ilusión para la seria tarea de guiar a los que forman el presente y el futuro de la sociedad.

Los beneficios de la venta de este libro, de más de trescientas páginas, están destinados íntegramente a la Asociación AID Children of the World. [www.aidcw.org](http://www.aidcw.org).

Isabel Pavón

**SUDOKU**

M<sup>a</sup> Carmen Pérez

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

Solución

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

# DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES 2022

1  
OCTUBRE



Ayuntamiento  
de Málaga