

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales



Emilio Prados

IMPRESA SUR

Nuestra imprenta tenía forma de barco, con sus barnices, salvavidas, faroles, vigas de azul y blanco, cartas marinas, cajas de galletas y vino para los naufragios. Era una imprenta llena de aprendices, uno manca, aprendices como grandes, que llenaban de alegría el pequeño taller, que tenía flores, cuadros de Picasso, música de don Manuel Falla, libros de Juan Ramón Jiménez en los estantes.

Imprenta sigue como ciso y peligrosa para mí cuando Emilio Prados, tirador seguro, dibujaba mi silbota en la pared con tiza pueblera.

Entre otras cosas, trabajamos en un rincón una escalafón de buzo y en la vitrina una mano de madera articulada, de las que sirven para agrandar los guantes. Son recuerdos prosaicos. Pero la imprenta era un verdadero rincón de poesía.



Manuel Altolaguirre



PORTADA

Jardín Vertical Imprenta Sur
Foto: Antonio Velasco Alarcón

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

Adela Martínez García
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

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Olalla, Paco
Álvarez Valverde, José Antonio
Sabín González, Nicanor
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 92 84 41
revistasolera@malaga.eu



Editorial

Acabamos el año con alegría y esperanza de un 2023 lleno de felicidad y salud. Desde Solera deseamos que el año que viene venga cargado de paz, que las personas solitarias llenen su soledad con multitud de amistades, que las bombas que tiran en otros lares exploten cargadas de abrazos y cariño para los que padecen, que la hambruna sea una mala dieta, que los que arriesgan sus vidas por una vida mejor sea cruzando el mar de una pecera, que se llegue a un acuerdo para que el cambio climático sea dejar el abanico para ponerse una rebeca, que esta vida tan acelerada por la que nos llevan se calme y frene para poder contemplar la maravilla de nuestro alrededor, deseamos unas felices fiestas y un nuevo año 2023 pleno de bondad y gratitud.

SUMARIO

EVENTOS	Día Internacional de las Personas Mayores	03
	Los baños del Carmen	04
UNIVERSOS PARALELOS	Cuestión de identidad	06
ENTRE LÍNEAS	La carta (Tánger)	08
CAMINANDO VOY	Nuestra Málaga canta a la Navidad	10
	¡Diamantes son tus lágrimas para mí!	11
MI MESA CAMILLA	Admirar el arte	12
	La gula	13
LA MARMITA DE LOLA	Coín	14
	Pollo al curry/tarta de galletas	15
DE TODO UN POCO	Aniversario	16
	La calle Martínez Maldonado	17
LA BRÚJULA	Cuento de Navidad	18
	Mariquilla la loca/ No a los perros en los patios	19
DE ESTO Y AQUELLO	Dignidad y respeto	20
CONTRACOSTUMBRE	Alegría	22
	Nochevieja llamada inoportuna	23
SALUD	Problemas para caminar	24
PINCELADAS	Os confieso que la quiero	26
AGENDA Y MURO	Libros/Los lectores opinan	27

Día internacional de las personas Mayores



Con motivo del día internacional de las personas Mayores, el Ayuntamiento de Málaga organizó diferentes actos, donde participó todo el movimiento asociativo de la ciudad.

Comenzó con una marcha el día 30 de Septiembre con la colaboración del Área de deportes, cuyo lema ha sido: Caminando para avanzar. El recorrido fue desde la Plaza de La Constitución, haciendo un circuito de 1´6 km. por las calles del centro de la ciudad hasta volver a la plaza. Ha sido hermoso ver de nuevo una marea blanca capitaneada por el Sr. Alcalde y parte de la corporación municipal recorrer las calles malagueñas con esa fuerza que tienen nuestros mayores.

El día 1 de Octubre tuvo lugar en el hotel NH la gala del día internacional de las personas mayores presentado por nuestra querida Macarena Albarracín, el acto comenzó con un

entrañable homenaje a uno de nuestros mayores que ha destacado por su labor a favor de todas las asociaciones de mayores a lo largo de todos estos años. Su nombre es D. Miguel Carrera Pérez de la Asociación Los Tomillos, al que acompañaba su familia, recibiendo de manos del Sr. Alcalde una placa conmemorativa por su larga trayectoria al frente de esta asociación que D. Miguel recibió emocionado. Un compañero de la Asociación La Ilusión le hizo entrega de un libro donde han recopilado parte de su vida. El homenajeado no pudo articular palabra por la emoción y su esposa dio las gracias en su nombre. Finalizado este merecido homenaje se pasó al patio donde sirvieron unos refrescos y comenzó a tocar la orquesta piezas de viejos tiempos que hicieron las delicias de todos los presentes que bailaron hasta bien avanzada la tarde.

Paqui González



Los baños del Carmen

Recuerdo con especial cariño las conversaciones con mi querida abuela Remedios, quien afortunadamente vivió noventa y cinco años, en las que me contaba sus vivencias y recuerdos, especialmente de su juventud. Algunas de esas historias las vivió en Los Baños del Carmen. Crónicas de ayer, entrañables y evocadoras de la vida social de Málaga en las primeras décadas del siglo XX.

En el siglo XIX se establecieron en Málaga varios baños públicos que constituían un lugar de ocio agradable para los malagueños en los calurosos meses de verano. Eran establecimientos cerrados, apuntalados en parte en el mar y con espacios interiores comunes e individuales con albercas tanto para familias como para hombres y mujeres por separado. Estos lugares de ocio, el Balneario Diana o el de La Estrella, ubicados en un primer momento en Cortina del Muelle y los de Apolo en Postigo de los Abades, gozaban de gran popularidad, pero debido a las obras del Puerto de Málaga y de El Parque los tres se trasladaron a la zona de La Malagueta donde con los años fueron mejorando sus instalaciones ofreciendo baños de agua fría, templada e incluso medicinales, terrazas para comer y beber, espacios para actuaciones, cine o pistas de baile. La historiadora Doña María Pepa Lara en su libro *La cultura del agua*: “los baños públicos de Málaga nos ofrece un interesante trabajo sobre ellos y lo que suponía esta nueva cultura del ocio en la ciudad”.

El primero que se construyó, El Balneario Diana, cerró en 1899 ya que no podía competir con los servicios que ofrecía la competencia; en el caso de La Estrella se cerró en 1917 debido a un incendio de los materiales para su construcción, volvería a abrirse de nuevo en 1920 y los de Apolo se clausuraron en 1938. Los malagueños preferían ya otro tipo de baños, al aire libre donde además poder realizar otras actividades lúdicas. La decadencia de los baños cerrados fue progresiva e inevitablemente la inauguración del Parque Balneario Nuestra Señora del Carmen en 1918 aceleró este proceso.

El lugar elegido para la ubicación del nuevo Balneario del Carmen estaba a tres kilómetros del centro de la ciudad, en un lugar conocido como La Cantera de San Telmo, donde existía el llamado Puerto de las Canteras que proporcionaba material para la construcción del Puerto de Málaga. El lugar fue abandonado en 1889 y aunque alejado del centro de la ciudad, su ubicación era privilegiada, con vistas a la bahía y en un terreno que ofrecía muchas posibilidades.

En 1918 se solicita el permiso para abastecer unos Baños de Mar. La idea parte de Don Enrique García de Toledo y Clemens, miembro de la alta burguesía malagueña y con gran visión de futuro. Él fue el impulsor de este proyecto y junto a otros empresarios, animados por la moda de las clases más altas a principios de siglo de pasar los veranos en el norte de España. La propia reina Isabel II, debido a sus problemas en la piel, fue aconsejada por los médicos a tomar baños de mar ya que éstos le proporcionarían beneficios para la salud. Barcelona en un primer momento, Santander y San Sebastián se convirtieron así en lugares frecuentados en verano por la realeza y las clases más pudientes donde se construyeron estas instalaciones de ocio. Pronto se extendieron por la costa mediterránea y el sur de la península.

El lugar, en un entorno natural muy agradable con vistas a la bahía de Málaga, se convertiría pronto en un punto de encuentro muy frecuentado y un espacio de ocio y esparcimiento perfecto para los malagueños.



El gran éxito del proyecto hizo que al año siguiente se llevara a cabo una ampliación y mejora de sus instalaciones a cargo del ingeniero Don Carlos Loring desecando una laguna que existía tras el cierre del puerto, construyendo pabellones para nuevos baños, quioscos y un pequeño restaurante con pista de baile; además se facilitaría el acceso al instalar una parada de tranvía junto al Balneario incluyendo con el abono del billete una entrada al recinto.

En un principio el proyecto era sencillo, acondicionar el terreno, limpiar la playa, construir casetas de lona y madera e instalar mesas en un terreno de eucaliptos donde servir bebidas. Se inauguró el día dieciséis de julio, festividad de la Virgen del Carmen, tras la bendición de las aguas.

A partir de 1923 con el gobierno de Miguel Primo de Rivera se llevaron a cabo numerosas reformas económicas en España, entre ellas el desarrollo del turismo que benefició positivamente a Málaga impulsando mejoras en el sector tras la creación del Patronato Nacional de Turismo, ello favoreció los proyectos para la ampliación del Balneario del Carmen.

La buena acogida que tuvo en Málaga el Balneario del Carmen se debió no solo a la comodidad que el visitante encontraba en los baños, con vestuarios, duchas, toldos y casetas, sino también gracias a la diversa oferta de actividades que iba mejorando cada año; se construyó un embarcadero, un restaurante mucho más amplio, una pista de tenis y el primer campo de fútbol para el equipo de la ciudad denominado en un principio Real Málaga que pasó después a conocerse como Fútbol Club Malagueño y Club Deportivo Malacitano hasta 1941, año en el que se construyó el campo de La Rosaleda y el equipo pasó a llamarse Club Deportivo Málaga. Años más tarde, estos terrenos se utilizaron para la hípica celebrándose importantes competiciones.

El deporte se convirtió en un aliciente para muchos, ya que además de fútbol o tenis se practicaban patinaje, gimnasia y se organizaban regatas. Era un lugar de reconocido prestigio a nivel nacional que incluso visitó la Reina Victoria Eugenia con ocasión de un torneo de tenis.

Aunque en un principio tan solo se abría en verano, pasó a estar abierto durante todo el año. Todas estas actividades, junto al atractivo de los baños en la playa

y la oferta culinaria hacían de este establecimiento un lugar ideal para todos. Además, se convirtió en un referente de la vida nocturna de la ciudad, el Balneario del Carmen fue muy conocido por sus continuas y muy afamadas fiestas y verbenas, era también un lugar idóneo para reuniones de políticos, fiestas de asociaciones y otros eventos. Un lugar destacado en la vida social malagueña hasta la década de los años setenta.

Imitando el gusto francés de las primeras décadas del siglo XX por las reuniones cerca del mar, las conocidas como Verbena Blanca y Verbena Negra de los Baños del Carmen tuvieron un enorme éxito y gran poder de convocatoria. Estas verbenas podían reunir a más de diez mil personas. Eran promocionadas por empresas publicitarias y patrocinadas por otras que ofrecían sus productos en los concursos y rifas que se organizaban y que gozaban de gran popularidad. Además de orquestas que deleitaban a los asistentes con los temas del momento al ritmo de swing, fox, pasodoble o balada, había actuaciones en vivo de artistas de moda como Toni Sam, Alfonso Magal, Talío Fernández, la tonadillera malagueña Pepita Segura y figuras más conocidas como Antonio Machín o Jorge Sepúlveda.

En la amplia zona de eucaliptos que se extiende hacia el este se construyó un camping en 1958. El lugar era privilegiado y tras su cierre décadas más tarde, no se le dio un uso determinado hasta que recientemente se optó por un proyecto para hacer lo que se ha denominado un parque marítimo a la espera de integrarlo en la totalidad del recinto cuando se consiga llegar a un consenso para la rehabilitación de toda la zona. Este proyecto incluye zonas verdes, miradores, algún elemento ornamental que formaba parte de la decoración original como la fuente que manaba vino y la conexión con el paseo marítimo hacia el este. En general, un espacio verde junto al mar dentro de la ciudad que al mismo tiempo nos hace sentir fuera de ella.

Con la esperanza de una acertada remodelación, muy deseada por los malagueños y que se hace esperar, el lugar sigue siendo muy frecuentado y en cualquier caso nos invita a disfrutar de una bella vista de la bahía. Sin duda, uno de los mejores enclaves de la ciudad.

~Universos paralelos~

*Por Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez*

Cuestión de identidad

A la mayoría de las mujeres que conozco, sus abuelas les dejaron en herencia algún recuerdo entrañable: una medalla, unos pendientes, libros con la historia familiar... La mía me legó el nombre más feo del mundo.

Pertenezco a una familia de origen rural regida por leyes consuetudinarias, como esa que establece que la nieta mayor debe ser bautizada con el nombre de su abuela paterna. Nada grave cuando la titular porta un patronímico hermoso o cuanto menos corriente. Lo malo es que mi genealogía se compone de una sucesión ininterrumpida de Anacletras, que se remonta generaciones atrás hasta la primera, a la que, supongo, denominaron así por otra de esas normas tradicionales, a saber, la de cristianar con el nombre del santo del día en el que se nace.

A mi abuela su patrón, san Anacleto obispo y mártir, le imprimió carácter. Imperturbable ante el acontecer de la vida, defensora de la mortificación e investida de autoridad, poseía unas manos fuertes, ásperas, con dedos largos y nudosos. La boca de rictus cóncavo, apenas se abría si no era para emitir unas pocas palabras afiladas como graznidos. Mamá la toleraba porque quería a mi padre y adivinaba que con esa mujer no debió tener una infancia muy regalada. Pero por lo que no estaba dispuesta a pasar era por el rito de que su primera hija fuera marcada con ese nombre infame y así se lo hizo saber a su marido: «si es niña se llamará como yo, que para eso me toca parirla».

Vine al mundo después de un alumbramiento difícil que obligó a mi madre a una recuperación más

larga de lo habitual. Cuando volvió a casa, papá ya me había inscrito en el registro con el nombre de la abuela porque, a pesar de ser un adulto independiente y con familia en crecimiento, seguía sintiendo hacía ella un miedo reverencial. Cuando mi madre se enteró estuvo sin hablarle hasta bien pasada la cuarentena. Vueltas las aguas a su cauce, él intentó subsanar en más de una ocasión la cuestión de apodarme. «Podríamos llamarla Ana, es bonito y corto», sugería a veces. «O tal vez Cleo, suena original» proponía otras. A cada insinuación mi progenitora respondía con la misma frase a modo de mantra: «Ni Ana, ni Cleo, ni Cleta, para ese nombre ninguno». Y lo cumplió, porque desde ese día cuando se dirigían a mí lo hacían con: niña, hijita, cielito, cariño... Así fue hasta los cinco años, cuando pasamos por primera vez las vacaciones de verano en la costa.

El día de la partida, mamá me despertó mucho antes del amanecer y mientras desayunaba aturdida por el sueño, mi padre trajinaba nervioso con las maletas preparadas desde hacía varios días. En uno de sus viajes de ida y vuelta al coche, comenzó a meterme prisa para que acabara porque según decía había que salir antes de que se formara la caravana. Yo no entendía muy bien eso de la caravana, pero imaginaba que debía ser algún tipo de desfile que caminaba por la carretera y no dejaba pasar a los poco madrugadores.

El viaje se me hizo eterno, aunque supongo que para mis padres fue peor, por tener que aguantar mis continuas protestas y preguntas de cuánto quedaba. Cuando por fin llegamos al apartamento, lo primero



Ingrid

que pedí fue que me llevaran a la playa. Aún recuerdo la impresión que me produjo el mar, tan inmenso, hermoso, añil. Pero no fue su descubrimiento lo que hizo de ese verano algo inolvidable, sino la revelación de quién sería, y todo gracias a un nombre, mi nombre.

Había transcurrido aproximadamente una semana, tiempo suficiente para que cada veraneante hubiera establecido su lugar fijo en la playa. Papá escogió el sitio perfecto: cercano al agua y a salvo de la subida de la marea. A nuestro lado derecho se instaló una familia parecida a la nuestra, con la que compartiríamos estíos y recuerdos. En el izquierdo un grupo de chicas suecas de minúsculos bikinis, rubias, altas, preciosas, en cuyos cuerpos se depositaban todas las miradas. Yo solía observarlas mientras mamá me obligaba a guardar el consabido descanso entre baño y baño. Me parecían maravillosas. Siempre bajaban solas a la playa. Tomaban el sol, nadaban con destreza, iban al chiringuito y pagaban con su propio dinero. Allí, rodeadas de moscos jugaban a alejarlos o a aceptar su compañía sin pudor ni mojigatería.

Una mañana escapé del control parental y me senté a hablar con ellas. Apenas chapurreaban unas pocas palabras, pero fueron encantadoras conmigo. Me dijeron sus nombres, difíciles de pronunciar salvo el de una, la que me parecía más hermosa, más desenvuelta, más independiente: Ingrid. Le sonreí embobada y ella respondió con un guiño encantador preguntando a su vez cómo me llamaba, no lo dudé «Ingrid, como tú». Rió ante la supuesta coincidencia.

Regresé con mi familia y al llegar junto a mamá susurré en su oído «Ya sé cómo me llamo, Ingrid» y ella mirando por encima de mi cabeza al grupo de muchachas me respondió «Muy buena elección, me alegro mucho».

Ingrid ha sido mi nombre fuera de los documentos oficiales y de algún que otro duro de mollera y confieso que no me ha ido nada mal con él, mucho mejor sin duda que con el de la abuela. Quién en este mudo en continuo cambio, en permanente caminar hacia adelante puede crecer y desarrollarse llamándose Anacleto. En cambio, Ingrid me ha permitido desplegar mi potencial, libre de los corsés de la tradición y las leyes preestablecidas. Y hoy voy a cerrar el círculo gestionando mi nuevo DNI, tras conseguir la autorización para el cambio de nombre.

Puede que a estas alturas de mi vida obtener un documento de identidad con el patronímico con el que he vivido pueda parecer que no lleva ya a ninguna parte, pero yo no lo veo así. Es el último peldaño que me falta para ser yo de manera definitiva.

La funcionaria me entrega el nuevo DNI con gesto ceremonial. Lo tomo entre los dedos como un objeto delicado y valioso. Miro mi nombre, el real, el que me identifica, sintiendo que por fin me he librado definitivamente del peso inservible del pasado.

M^a de los Ángeles Villarreal Jiménez

~Entre líneas~

*Por Martina Romero Ruiz*

La carta

Se ha escrito mucho sobre Tánger, ciudad mítica del Mediterráneo. Ciudad huérfana y sin identidad, porque era de todos y de nadie. Su estatus de ciudad internacional entre los años 20 y 50 del siglo pasado, la convirtió en el punto de encuentro de las culturas árabe, cristiana y judía, así como en un lugar privilegiado para los negocios, la bohemia cultural y el espionaje. Fue durante mucho tiempo «una fusión sin confusión de razas, culturas, religiones, lenguas y costumbres...una fusión convertida en realidad cotidiana» Y es en esa realidad cotidiana en la que me he inspirado para escribir este relato.

Virtudes alisa con los dedos la blusa de seda de Madame Monique. El cuarto de la plancha huele a jabón y a lavanda. Le gusta respirar su tibieza, su aroma la transporta al otro lado del Estrecho, a su pueblo, cuando aún era una niña y su madre estiraba la manta vieja sobre la mesa de la cocina para plancharle el vestido de los domingos.

En la radio, Imperio Argentina canta «El día que nació yo».

Luisa, la cocinera, se asoma a la puerta:

—¿Es que estás sorda?, la señora lleva un rato llamándote. Arréglate ahora mismo que tienes que hacerle un recado —le dice malhumorada.



Virtudes se quita el uniforme y se pone su único traje decente, tiene que entregar una carta en la Embajada Americana. Atraviesa el jardín delantero de la residencia y sale a los callejones silenciosos y casi desiertos de la kasbah. Es mediodía y a esta hora algunas mujeres, envueltas en sus jaiques, vuelven del mercado con cestos llenos de verdura sobre la cabeza. Un olor intenso a comida y especias se escapa por los ventanucos de las casas azules y blancas.

Al principio le daba miedo salir sola y la acompañaba Rosarito, la doncella, que es de Algeciras y se vino para Tánger antes de la guerra. Ella la enseñó a desenvolverse en esta ciudad que no es mora ni cristiana, donde viven extranjeros ricos como su señora, gente de Gibraltar, judíos sefarditas y muchos españoles. Y en los barrios humildes, moros y andaluces, «que los pobres siempre somos los mismos», piensa mientras desciende por las callejuelas. Si se da prisa podrá cumplir con el encargo de su amiga. Ten cuidado, —le ha dicho— que no se entere Luisa, que ya sabes cómo es, y luego le falta tiempo para chivárselo a Madame.

A medida que se adentra en la Medina el bullicio es cada vez mayor y las calles se vuelven más anchas para acoger a una multitud abigarrada. Desde las tiendas que abarrotan las aceras, los comerciantes pregonan sus mercancías a gritos, hasta que, de repente, el canto del muecín llamando a la oración, se eleva solemne y flota en el aire ahogando los demás ruidos.

A Virtudes le intimida pasar por la plaza del Zoco Chico donde los hombres, sentados a la puerta de los cafés, se dedican a ver pasar a la gente mientras saborean, a pequeños sorbos, su té con yerbabuena. Ramón, el camarero del Café Fuentes, está sirviendo las mesas y, al verla, se acerca. Es un muchacho con buena planta que lleva un tiempo invitándola al cine o a dar un paseo por El Bulevar Pasteur, que está tan de moda, pero ella no piensa en novios. Le estrecha la mano, sonríe, y enseguida se escabulle con el pretexto de la prisa y los recados. Sube por la calle Siaghin a buen paso, los zapatos sin medias, le hacen daño. Se detiene ante el escaparate de Mariquita la Sombrerera que también vende otros géneros porque los sombreros están pasando de moda. Empuja la puerta de cristales y el sonido de la campanilla la precede. Mariquita está ocupada cosiendo gardenias a un sombrero de fieltro. Le entrega el papel donde Rosarito ha anotado su encargo. Son unas medias de seda que Mariquita envuelve primorosamente. Sentado en las escaleras de la trastienda hay un niño leyendo un libro. «Te gusta leer, ¿verdad?», le dice y un nudo le atraviesa la garganta. El chiquillo levanta la cabeza y le sonríe con timidez.

—Es mi hijo —dice la sombrerera—. Antoñito, anda, saluda a la señorita—. Virtudes se sonroja, no está acostumbrada a que la traten tan bien.

La Embajada está cerca. Es un edificio elegante y bien conservado. A la entrada explica que tiene que entregar una carta al cónsul. En mano. El soldado la deja pasar, no es la primera vez que trae y lleva correspondencia.

Virtudes se sienta a esperar en el recoleto jardín rodeado de naranjos. Unas gaviotas surcan el cielo sobre su cabeza, como la primera vez que vio la ciudad desde la cubierta del barco: la espuma salpicándole la cara y Tánger refulgiendo bajo una luz cegadora como un buen presagio para la nueva vida que llevaba dentro. Dejar atrás la miseria del pueblo, las habladurías, el amargo recuerdo del novio que no volvió de la guerra. Un recuerdo que el tiempo ha difuminado, que se pierde entre el mar y el cielo como la costa española los días de calima; un amor del que sólo quedan rescoldos y un hijo que cada día se le parece más.

Mañana domingo se levantará temprano para coger el autobús hasta el barrio. Su madre ya lo tendrá

arregladito, tan precioso como un ángel. En cuanto la vea, se soltará de la abuela y correrá a su encuentro para que ella lo abrace y se lo coma a besos.

El cónsul la recibe. Lo conoce de los cócteles que Madame organiza en la casa. Es un hombre alto y campechano que siempre sonríe a las chicas del servicio.

—Thank you. Dile a Madame que okey, —le comenta con un pintoresco acento que la hace sonreír. Y cuando ya está a punto de marcharse, añade:

— Espera un momento, chica. Te llamas Virtudes Moreno, ¿verdad? Tengo una carta para ti.

—¿Para mí? —repite sobresaltada y le tiemblan las manos al coger el sobre. Aunque apenas sabe leer, la muchacha palidece y un escalofrío le recorre la espalda al reconocer los trazos inseguros, casi infantiles, del nombre que hay escrito en el remite.

Virtudes corre por el laberinto de la Medina con el corazón desbocado. Siente que se ahoga, que no puede respirar. Las preguntas y los recuerdos se agolpan en su cabeza como un manto de espesa bruma. Está deseando llegar para que Rosarito le lea la carta que, desde América, le escribe su novio.

Maritina Romero Ruiz



~Caminando voy~

*Por Paqui Pérez*



Nuestra Málaga canta a la Navidad

El poder de la imaginación nos hace infinitos. JOHN MUIR

Allá por el año 2014, la decoración navideña de Málaga se convirtió en una de las más increíbles iluminaciones que hasta entonces habíamos tenido en nuestra ciudad. Toda la calle Larios se engalanó formando con sus luces una catedral gótica, simulando bóvedas con la ayuda de estrellas y lunas. Cómo dejar de admirar la Alameda Principal con esa elegancia con la que estaban adornados todos los árboles.

Eso es la Navidad, alegría y esperanza en un Niño Jesús que nos nace, y nuestra ciudad y sus calles se visten de luces para alegrarnos al son de villancicos y otras canciones para animar.

Este año, Dios mediante, se encenderán el sábado 26 de noviembre a las 18:30 horas. Qué agradables recuerdos de otros años cuando venían nuestros nietos a pasar las navidades; les causaba una gran admiración el precioso alumbrado junto con sus canciones al unísono. Y ni que decir tiene, la proyección sobre la torre “Manquita” de la Catedral, qué cuento más maravilloso y tierno, lleno de imágenes mediante ráfagas de luz y música.

De un sitio nos íbamos a otro, con las luces de colores junto con la música que nos hacía mover los pies, aunque estuviésemos cansados para comenzar unos alegres e involuntarios pasos de baile, junto con la familia, disfrutando de esos días de unión con los

pequeños de la casa. Ahora que son más mayores, es el momento de los buenos recuerdos de navidades pasadas y volverlos a disfrutar juntos.

Paqui Pérez





¡Diamantes son tus lágrimas para mí!

La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerdas para contarla. Gabriel García Márquez

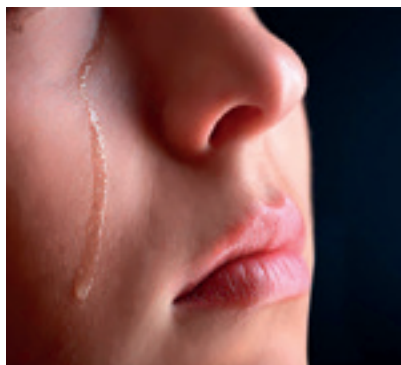
Eran eso de las seis de la tarde cuando te vi asomar por la puerta de mi casa. Me sobresaltaste al ver cómo venías llorando. El corazón se me partió en dos, tu cara y tus lágrimas me anunciaban malos presagios; y cuán equivocada estaba al haber pensado demasiado pronto que tus lágrimas eran de dolor, como lo habían sido otras tantas veces; y no, en esta ocasión eran de una infinita felicidad, la noticia que pronunciaron tus labios y que venías a compartirla conmigo. ¡Estabas embarazada! Yo di un salto hasta llegar a ti para abrazarte con todas mis fuerzas. ¡Llevabais tanto tiempo esperando que vuestros deseos más profundos de ser padres se hicieran realidad!

Ahora a los muchos años lo recuerdo como si lo estuviese viviendo en estos momentos junto a ti y tus lágrimas de alegría que parecían diamantes en bruto sobre tu preciosa cara llena de una dicha inconmensurable, pues la noticia que me ibas a comunicar era grandiosa. Poco a poco comencé a traer aquel recuerdo a mi memoria cuando esa tarde nos fuimos a donde estaba tu esposo para darle la noticia de lo que llevabas dentro de tus entrañas, el fruto de vuestro gran amor, y vuestros deseos más importantes. Tú no querías conducir por lo nerviosa que estabas y me pediste que te llevara en el coche, hasta el trabajo de tu esposo, que distaba más de cincuenta kilómetros desde donde nos encontrábamos. Aunque no fueran demasiados, tu estado no era para conducir con esos nervios y lágrimas de felicidad.

Recuerdo que teníais proyectado un viaje al extranjero nada más coger vuestras vacaciones, pero que se quedarían aplazadas hasta verle la cara al fruto del amor que os profesáis mutuamente, que sería vuestro hijo/a. No sólo la cara tuya estaba radiante, no sabría cómo expresar la de tu esposo cuando llegamos y os abrazasteis. Para mí fue uno de los viajes que me pidieran que hiciera, más felices de mi vida.

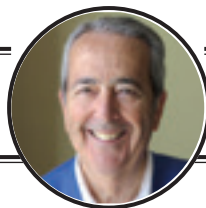
Se suele decir que no hay dos sin tres, aunque aquí fue no hay uno sin dos, porque lo que en tu vientre iba comenzando a crecer eran dos preciosas almas que Dios os había regalado, y de una vez ya teníais la “parejita”, aquello por lo que tanto estuvisteis luchando, con tantas idas y venidas a hospitales, más gastos y, a veces, sin muchas esperanzas de poder conseguirlo. A la que por cierto, nos unió algo muy especial a vosotros, como fue ser los padrinos de vuestros hijos.

¡Hace tanto tiempo que no nos vemos! Y estoy comenzando a pensar que nos vamos a poner en camino en unas semanas para pasar unos días muy cerca de vosotros en nuestra casa del pueblo, son tantos los deseos de abrazaros que esta idea creo que la vamos a hacer realidad. De hecho, os daremos una sorpresa en pocos días. ¡Abrazos al viento con el deseo de que os lleguen volando, y nuestro gran cariño para los cuatro!



Paqui Pérez

~ Mi mesa camilla ~

*Por Nono Villalta*

Admirar el arte

Históricamente se ha definido el arte como la recreación exacta de la realidad. Los paisajes, objetos inanimados o animales sin vida y los personajes, se modelaban de la manera más exacta posible, hasta que el arte abstracto surgió con gran fuerza en el mundo artístico.

En mi opinión, no existe en el Museo del Prado una imagen más poderosa, apuesta y delicada que la escultura de la 'Venus del delfín' cuya autoría se atribuye a Praxíteles. Su modelo, Friné, representa la belleza femenina en su máxima expresión.

Si bien nunca me había fijado a detalle en el arte, hace unos días, mientras la admiraba detenidamente me ocurrió un lance muy curioso. De repente observé que entre los rizos de su cabeza se deslizaba una mariquita de pequeño tamaño. Este bello parásito de pintas negras sobre el fondo carmín de sus alas, se paró en la ceja izquierda de la imponente figura. Creí que caería al suelo, pero no fue así. Sujetándose con sus tres pares de patas bajó hasta su perfilada nariz, escaló por su rostro para finalmente detenerse en uno de sus ojos que me miraba de soslayo, y siguiendo la comisura de los labios continuó deslizándose hasta alcanzar el majestuoso hombro izquierdo de la «Venus púdica». Los fuertes colores de la mariquita no deslucían en nada de la ebúrnea sutileza de la coloración que los siglos habían dado a la estatua, sin dificultar lo más mínimo la belleza de la obra. Al revés.



Tomé la determinación de continuar con la vista persiguiendo el rumbo que la mariquita estaba tomando. Esto —pensé— me llevaría a encontrar los misterios más íntimos de la diosa. La meticulosa manera de caminar me forzaba a observar cada fragmento de la escultura como jamás hasta ahora lo había hecho.

La mariquita eligió el brazo izquierdo para continuar su andadura, serpenteó hasta el codo para seguir su descenso hasta la mano, con la que hace ademán de cubrirse el sexo, desde donde vuelve su mirada a la otra mano con la que intenta de manera esquiva ocultar los senos. Resulta un gesto ambiguo, con el que

a un tiempo cubre y señala la dimensión sexual y generadora de Venus, diosa de la fecundidad que, con su desnudez y su gestualidad, hace ostentación de sus atributos.

Seguí su caminar que me guio al pedestal y me obligó a leer el mensaje grabado en la piedra: "Año 143. La cinkelé de un sueño. Tengo 29 años. PR."

Detrás de la figura un ventanal posterior muestra al visitante el paisaje urbano, gris y ruidoso del centro de la ciudad. A través de ella la mariquita se esfumó enigmáticamente, luego de haberme enseñado como se admira una obra de arte.

Nono Villalta

La gula

Mi tía Isidra, experta en toda clase de guisos, decía a quien quisiera escucharla que hay que comer de todo, pero en platos de postre. Y es que la gula busca su complacencia a base de ingerir toda clase de comidas y bebidas. Hoy la manifestación más clara de la gula se halla en el bufé libre, donde la respiración de 500 personas se decanta sobre tu comida. Todo se ha generalizado, hasta haberse convertido lo que era cosa de ricos ahora es de pobres.

Cómo ignorar esas escenas excesivas en hoteles con el “todo incluido”, en los que los niños se convierten en gigantes glotones y sus mayores en torpes far-santes al grito de ¡A beber, a beber! Unas vacaciones para un suicidio gastronómico.

Recuerdo la película de Paul Newman “La leyenda del indomable” en la que el actor se zampa 20 huevos por una apuesta; el director comentó más tarde a la prensa que Paul se puso malísimo, lo que le llevó a no volver a probar un huevo en su vida.

Cuesta trabajo entender que se considere la gula el peor de los siete pecados, cuando aquí todo lo celebramos con una buena comida, sea cumpleaños, comunión, boda o reunión de amigos. Algo tendrá que ver que fuese Adán quien, como primer pecador, se inició comiendo una sencilla manzana que desencadenó tantas penalidades. Hoy lo entendemos menos, con el estómago lleno de soberbia y hedonismo.

El comilón se considera víctima y causante de su propio mal, de manera que la ingesta masiva de toda clase de viandas ya no se considera pecado,

tan solo se considera de mal gusto. Excepto en situaciones muy señaladas, comer sin control se ha transformado en enfermedad: ha degenerado de hábito insalubre a desdicha hereditaria, de vicio de pocos a vicio de muchos, de perversión privada a modernidad social. La obesidad se ha socializado cuando las grandes marcas de la moda han creado modelos y tallas con varias “XXX”.

El hambre, que causa las ganas de comer, no es únicamente la culpable de la gordura, aunque hoy en día parece haberse convertido en una maldición. Hemos sobrevivido todos estos siglos porque nunca hemos dejado de comer. ¿Por qué? ¿Qué es lo que nos hace creer que a nuestra edad podemos conservar la misma silueta que a los cuarenta años?

Camilo José Cela, que siempre presumía de ser un buen comilón, dejó dicho: «Para recoger el Premio Nobel, me planteé llevar una dieta muy estricta. No ingerí una gota de alcohol, ni azúcar, comí ensaladas de todas las verduras posibles, y me olvidé de las pastelerías. En tres semanas lo único que perdí fueron 21 días.»

Nono Villalta



~ La Marmita de Lola ~

*Por Lola Narváez*



Está situado en el Valle del Guadalhorce y dista de Málaga capital 37 km. Su término es de gran riqueza agrícola, con cultivos de olivos y cereales en tierras de secano y numerosas huertas en la zona de regadío en las que se cultivan hortalizas, cítricos, frutales, entre otras cosas.

La larga historia de Coín regala al visitante con una larga cantidad de atracciones turísticas y monumentos que ciertamente merecen una visita. Muchos de estos monumentos y edificios son religiosos debido al poder de la Iglesia en el pasado. Entre todos destacamos la Iglesia y el Convento de Santa María de la Encarnación, la Iglesia de San Andrés y el Hospital de la Caridad. Además, también son de importancia la Iglesia de San Juan Bautista y la Capilla de la Fuensanta.

Existe una leyenda que cuenta que en el año 1487 la Virgen de la Fuensanta se le apareció a un pastor en el lugar donde hoy se erige la ermita dedicada a su culto, que fue construida con el esfuerzo de todos los vecinos. Los trabajos dieron comienzo en el año 1544 y no se terminaron hasta 1680, aunque parte de la única nave se acabó en 1620.

La imagen de la Virgen de la Fuensanta es obra del siglo XV. Todos los años se celebra una romería

el primer domingo de mayo para el traslado de la sagrada imagen a su ermita, que está enclavada en un paraje precioso.

También son de interés sus pinturas en cuevas que datan del siglo IX y, zonas naturales como “Barranco Blanco” o el bosque de pinos conocido como “Los Llanos del Nacimiento”.

Encontramos también el centro comercial La Trocha, donde se puede pasar un buen rato en pareja con los peques, o con amigos, ya que tiene cine, tiendas, restaurantes, etc. Y, los fines de semana, tenemos el mercado de productores del valle, la huerta de temporada sin intermediarios que vale la pena visitar.

Sus fiestas se celebran del 11 al 15 de agosto, Fiestas Patronales en honor a Ntra, Sra, de la Fuensanta.

En gastronomía, en el capítulo de postres, destacamos el queso fresco de cabra, las pasas en aguardiente, las batatas al horno, el pan de higos, las gachas con arropé y sus famosas rosquillas de ochío, tradicionales de Coín, elaboradas artesanalmente.

Lola Narváez



Pollo al curry



Ingredientes:

- 1kl de pechuga de pollo troceada en dados,
- 1 cebolla,
- 2 dientes de ajo, media cdt. de jengibre seco,
- 2 cdt. de curry,
- media cdt de cúrcuma,
- media cdt de comino molido,
- media cdt de canela molida,
- sal,
- pimienta, 1 tomate triturado,
- una lata de leche de coco (200 ml.)
- y un poco de aceite de oliva.

Calentar el aceite y freír la cebolla y los ajos, añadir el jengibre, remover e incorporar el tomate. Pasado unos minutos, agregar todas las especias. Incorporar el pollo, salpimentar y mezclar. Cocinar a fuego fuerte unos minutos para dorar la carne. Cubrir con la leche de coco y dejar hacer a fuego medio hasta que la carne esté tierna y la salsa espesita.

Lola Narváez

Tarta de GALLETAS



Para la crema de chocolate:

- 1 tableta de chocolate negro postres (250 gr.)
- 50 gr de mantequilla
- 1 tarrina de nata (250 gr)

Preparar un molde cuadrado o aro desmontable (25x20 aprox.) Ponerlo encima de una bandeja. Cortar tiras de papel de horno, humedecerlo por un lado y pegarlo a las paredes del molde, así será más fácil desmoldar.

• 250 ml de leche para remojar todas las galletas cuadradas con, 1 cta. de vainilla y un chorreon de coñac. Poner una primera capa de galletas remojadas en el molde.

En un cazo poner el chocolate troceado y la nata, cuando esté derretido añadir la mantequilla, mezclar bien. Poner la mitad del chocolate y encima otra capa de galletas. Dejar en la nevera y hacer la crema de vainilla.

Crema de vainilla:

- 500 ml de leche entera
- 2 huevos
- 50 gr de Maizena
- 50 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 1cta. de vainilla líquida

Todos los ingredientes al vaso de la batidora. triturar y cocer al baño María en un cazo y sin parar de remover hasta que espese, cocer unos minutos. Apartar y seguir removiendo para que pierda un poco de temperatura. Ponerlo por encima de la tarta. Poner otra capa de galletas y encima el resto de chocolate. Dejar en la nevera hasta el otro día. Desmoldar y decorar al gusto. Fácil, barata y muy rica.

Lola Narváez

~ De todo un poco ~

*Por Paqui González*

Aniversario

Vas a salir de esta y de cualquier otra, porque la gente como tú brilla hasta con el alma rota. Ismael Mejía

Estaba tan ilusionada como el día de su boda y andaba preparando todo para que no faltase ni un detalle. Esa mañana, él se levantó temprano y dándole un beso en la frente se marchó... (Como cada día a dar su paseo diario.) Al verlo marchar acudieron a su memoria aquellos hermosos días cuando se conocieron; fue una tarde de verano en casa de unas amigas, allí se reunían para bailar con su picú y un montón de discos. Aquel día llegaron dos chicos nuevos, uno de ellos no dejaba de mirarla, él la sacó a bailar, era su canción favorita y no se pudo negar. Al poco rato estaban conversando como si se conocieran de toda la vida, y le pidió verla al día siguiente, y así estuvieron durante meses, ¡Qué bonitos fueron aquellos días en que la acompañaba del trabajo a casa!

Una tarde en el parque, le pidió que se casara con él, ahí su emoción hizo que se le empañaran las gafas al recordar el primer beso...Desde aquel día no se habían separado, él siempre la llevaba de su mano, y visitaron numerosas ciudades y pueblos, que recorrían con aquella la ilusión de los enamorados.

Pero un día las cosas se truncaron y una mala caída la dejó en una silla de ruedas, ella no volvió a

caminar, pero allí estaba él para ser sus piernas, y el mejor enfermero que nadie tuvo jamás. A pesar de las adversidades afrontaron la vida con mucho coraje y con el amor que nació una tarde de verano bailando al son de unos discos en un picú.

Aquel día estaba sentada frente a la ventana, viendo pasar a los niños para ir al colegio, cuando se abrió la puerta de la casa y vio un gran ramo de flores que avanzaba hacia ella, tan grande que no se veía a la persona que lo llevaba, era su nieta querida, su niña, solo tenía seis añitos, pero era la ilusión de su vida, ya que solo tuvo varones y el más pequeño le hizo el mejor regalo de su vida: una niña. Esta siempre le decía: abuela, cuando yo sea mayor te llevaré de viaje como hizo el abuelo, iremos siempre los tres, detrás de la pequeña llegó el amor de su vida. Se abrazaron los tres con los ojos llenos de lágrimas, mientras que ella se los comía a besos.

Luego llegaron los hijos y los nietos y fue el mejor día de sus vidas: las Bodas de Oro de una pareja que consiguió ser feliz a pesar de las adversidades que la vida les deparó.

Paqui González



La Calle Martínez Maldonado

Reconocer es tan importante que se escribe lo mismo al derecho, que al revés...

Anónimo

Una de las calles más conocida por los malagueños es la C/ Martínez Maldonado, antigua Camino de Antequera. Pero pocos conocen quién fue este personaje que ha merecido este honor, con una calle que lleva su nombre, nació en Málaga el 26 de Febrero de 1877.

Este ilustre malagueño, fue ingeniero y aeronauta, y fue nombrado capitán en la comandancia de Málaga, estando destinado en Guadalajara donde dirigió las primeras construcciones en España de globos, cometas y esféricos hasta terminar el globo Urano de 800 metros cúbicos, realizando una ascensión libre de prueba en dicho globo el 23 de Abril de 1905.

Aunque ya había realizado diez anteriores, fue uno de los que más ascensiones hizo, siendo su labor muy importante al naciente servicio de aerostación en España, por lo que fue recompensado con la Cruz de 1ª clase al Mérito Militar con distintivo Blanco.

Al incorporarse a la Comandancia de Ingenieros de Málaga, intervino en numerosos proyectos para la ciudad, haciendo un estudio topográfico desde Almería hasta Melilla, con sus condiciones de defensa para garantizar la comunicación telegráfica por cable. Reparó la caseta del Cuervo y las condiciones higiénicas de los edificios ocupados por los carabineros, siendo designado por Gobernación para el emplazamiento de amarre de cables submarinos para la comunicación con África y Baleares.

También entre sus grandes proyectos estuvieron las mejoras del ruinoso muro del Palacio de la Alcazaba. En 1921 presentó el de la construcción del cuartel de Ingenieros de Infantería en los terrenos de Gamarra, así como el que fuera el más ambicioso de todos: El Campamento Benítez.

D. Francisco Martínez Maldonado, fue nombrado jefe de la Comandancia de Ingenieros de Málaga en Antequera, cuando al regreso del acto falleció en un accidente de automóvil, en la carretera de Almogía el 15 de Agosto de 1924, quedando pendiente de realizar las obras del cuartel que quedó en la cimentación situado en los terrenos donde hoy se encuentran ubicados los Pabellones Militares, esquina a la calle Eugenio Gross.

En el año 1924, el Ayuntamiento de Málaga acuerda por unanimidad, reconociendo los servicios prestados a la ciudad, poner su nombre a una de las calles más transitadas de Málaga cerca de uno de sus últimos proyectos en las inmediaciones del barrio de Gamarra.

Fuentes: Pedro Luis Pérez Frías

Paqui González



~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

CUENTO DE Navidad 2022

Érase una vez un país donde solo habitan niños, la espontaneidad de los pequeños no dejaba entrar a los adultos que vivían en el pueblo vecino, ellos al mirar por la rendija que conectaba al otro lado de su terreno, observaban la constante algarabía donde se enredaban por algo que ellos no entendían. La confusión y el caos era la tónica que amenizaba entre las personas del otro lugar, los pequeños cada vez se sorprendían más, muchas veces preferían no saber la razón de esos despropósitos continuos y agrios, era muy difícil y lejano que oyesen la palabra “perdón”.

Ellos advertían en sus vecinos que repentinamente rompían el afecto con alguna persona de su entorno, era habitual que esas trabas de malos entendidos tuviesen prioridad ante el entendimiento, las palabras irascibles lanzadas con reproches derivaban en desatinos muy difíciles de enmendar, de ese modo, se construía la enorme barrera que separa a las personas.

Lamentablemente, existían personas extraordinarias que mantenían esas rencillas a través del tiempo, su acritud se apoderaba de ellas de manera estable, sin dejar opciones a la unión, juraban y daban por sentada la imposible probabilidad de perdonarse.

Entre los niños jamás se instalaba la inquina, en su mundo originario el espíritu navideño no existía, ya que en su país todos los días eran navidad, su única guerra se producía en desacuerdos que no duraban más allá de cinco minutos, su carrera competitiva no llegaba nunca a la meta, ninguno se guiaba por normas o reglas impositivas, todos los niños/as se consideraban lauros ganadores, nadie en su esfera estaba contaminado y ninguno quería aprender las enseñanzas nefastas de la contigua población.

Fue así que, en uno de esos días, los adultos acordaron dar un tiempo de tregua a tanta discrepancia, entonces, pactaron por unanimidad que coincidiera con la Navidad y acordaron no dar oportunidad a los que se dedicaban solapadamente a avivar la confrontación, a esos parásitos de la paz lo apartaron para que reflexionasen durante esa corta temporada.

En ese período de Pascua aprendieron muchas cosas fantásticas, la mejor de ellas, fue dejarse influenciar por la fausta inocencia de los pequeños, al mezclarse con su ingenuidad y buenas maneras conciliadoras, dictaminaron seguir esas preciosas costumbres, al menos por Navidad.

Mercedes Sophía Ramos



Mariquilla lo loca



Ella era rubicunda, bajita y medio regordeta, en su cara llevaba impresa unos rosetones naturales y granates que formaban unas perfectas circunferencias. Sus piernas delgadas y ligeras recordaban a dos gacelas en pleno rendimiento de vuelo, su impronta acompasaba un diverso registro, ese siempre aludía al rechazo total de sus semejantes, sobre todo, al de los niños, ellos al verla aparecer corrían despavoridos entre las callejuelas de la barriada.

Su único equipaje era un canasto de caña repleto de piedras, en su faldiguera casi siempre llevaba escondidos limones, nueces y algún que otro trozo de pan, no era raro verla a las puertas de las celebraciones que se daban en su entorno, nadie entendía cómo se enteraba de la hora y lugar exacto de los festejos, en ellos conseguía algún botín para engordar su pedigüño estado.

En sus extrañas andanzas, los huidizos niños temblaban al verla, otros bromeaban, ella a la mínima llamada de atención se exaltaba sin freno, por tanto, el barrio de la Victoria la tenía por loca y como tal la trataba, así Mariquilla corroboraba esa creencia, lanzando piedras a todos los cuerdos que verbalmente la increpaban, sus arrebatos facilitaban que ninguneasen su trapajosa figura.

Dicen que su locura se basaba en su solitaria infancia, nadie la cuidó ni si interesó por enseñarle las más elementales pautas de educación. El gran cantautor malagueño, José María Alonso, le escribió una canción a propósito de la razón de su comportamiento.

A veces, la locura se produce por una serie de consecuencias sociales, esas pueden extraviar la conducta y atrofiar las buenas costumbres de las personas.

Mercedes Sophía Ramos

No a los perros en los patios

De vez en cuando, brota una buena noticia, una de esas que, aunque no sea directa para salvar al mundo, sí que congratula el ánimo, al menos para las personas que sienten amor por los animales, por fin la “Ley Animalista” ha prohibido que los perros vivan, duerman y coman en los patios o sitios descubiertos, la intemperie no es buen lugar para nuestras mascotas, además de saber que los perros que se crían apartados adquieren frustración y violencia, ahora que llegan los meses fríos, es muy razonable que las asociaciones hayan dado un paso al frente para pedir al Estado esta justa medida.

Todos aquellos que persistan en esa mala costumbre, se arriesgan a pagar unas multas que ascienden a altas cantidades de euros. La cuestión es muy sencilla, quienes no estén de acuerdo con esta medida que

se abstengan de adquirir perros u otros animales, así no tendrán que responsabilizarse ni de ellos ni de su bienestar.

Mercedes Sophía Ramos



~ De esto y aquello ~

*Por Leonor Morales*

Dignidad y respeto

¡Hay que ver la que se organizó por la sarta de insultos que unos universitarios lanzaron, desde las ventanas de su Colegio Mayor, a las nuevas universitarias del Colegio Mayor de enfrente, asomadas, también, a sus ventanas!

El asunto dio de sí para que hablaran de él políticos de todos los signos, tertulianos de todas las cadenas, feministas de todas las tallas... Que si machismo intolerable, que si la Fiscalía está estudiando si se trata de un delito de odio, que si expulsión de alumnos, y hasta se habló de cárcel.

Pues no, señores, se trataba, por lo visto, de una inocente tradición que se viene practicando desde hace algunos años. Vamos, como La Tomatina. Son simples novatadas sin mala intención.

¿Por qué este año se ha sacado a la luz y otros años no? ¿Tuvo algo que ver la Campaña Electoral? No sé, pero nuestros políticos están deseando mostrar cuáles son sus teorías y sus remedios para terminar con el machismo, los odios racistas, clasistas y de género (Masculino, femenino y "LGBTI") y con todas las tendencias discriminatorias que sufre nuestra sociedad.

Pues sí, el hecho, efectivamente, es como para que salten todas las alarmas. (Deberían haber saltado mucho antes.) No porque haya odio en la intención de los insultantes, sino por lo que significa que soltar y admitir tales barbaridades no sea nada más que una tradición divertida, una novatada que las chicas nuevas deben soportar y que, al parecer, la reciben, si no con agrado, sí con

la conformidad de que hay que pasar por ello con la normalidad de quien acepta las reglas de un juego. Parece que ni los chicos eran conscientes de lo que estaban haciendo, ni las chicas se sintieron humilladas y ofendidas. Y ahí está lo tremendo del caso. Esto es solo la punta del iceberg. ¿Qué educación estamos dando a nuestros jóvenes para que puedan trivializar así un lenguaje tan soez y repugnante? ¿Qué concepto tienen de la dignidad del ser humano y del respeto que nos debemos a nosotros mismos y a los demás? ¿Qué podemos esperar del comportamiento de estos insensatos (e insensatas) en los distintos aspectos de su vida?

En medio de este maremágnum de mundo en el que parece que nadie sabe a dónde va, (excepto, claro, a la riqueza, al poder y a la buena vida) y andamos dando vueltas como pollo sin cabeza; en este mundo de la maravillosa tecnología que parece nos está robotizando, en vez de contribuir a hacernos mejores, como si fuera el ama de la situación y nos esclavizara, olvidando que fue creada para servirnos de herramienta; en este mundo enloquecido, con la cruel guerra de Ucrania, y más guerras un tanto olvidadas... Pues en este mundo y en este año, como todos los años, llega la Navidad. Y ahí tenemos al Niñito Jesús en su cuna de pajas, siempre con el mismo mensaje: "Amaos los unos a los otros..."

No se cansa. ¿Nos enteraremos alguna vez? ¿Acaso no somos personas?

Hay tanta confusión, que parece se nos hubiera olvidado el significado de esta palabra y nos da



lo mismo decir las personas que la gente. ¡Ojalá la gente estuviera siempre formada por personas! La base de una persona está en la dignidad y el respeto. Todos somos dignos de respeto por eso: porque tenemos dignidad, y si olvidamos algo tan fundamental, dejamos de ser personas. Está visto que hemos perdido el norte, que las palabras más hermosas y las más denigrantes de nuestra lengua han difuminado su significado y utilizamos unas y otras con igual frivolidad y falta de sentido. El “todo vale” se impone cada vez más en nuestra sociedad y, desgraciadamente, no solo en el lenguaje. Creo que todos deberíamos volver a repasar el significado de palabras como solidaridad, compasión, amor, fidelidad, verdad... y valorarlas en toda su hondura. También el significado de sus antónimos.

El odio, la mentira, la envidia, el egoísmo y la falta de solidaridad y compasión para con nuestro prójimo va borrando de nuestro interior la condición de persona, convirtiéndonos en pieles que se mueven al compás de las modas imperantes...

Padres y maestros: Educad para formar personas y tendréis resueltos los problemas del machismo, el racismo, el ecologismo, el tabaquismo, la drogadicción, la falta de esfuerzo y superación, la violencia, la incompreensión... Porque una persona sabe lo que tiene que hacer y al menos, siempre lo intenta.

Llega la Navidad. Parece que algo de su significado, aunque sea poco, nos llega al corazón. La gente es más propicia a dar, a comprender, a amar... No

podríamos encontrar en ningún sitio el ejemplo de dignidad, respeto y amor que nos ofrece este Niño, tendido en su humilde pesebre. No nos pide que lleguemos hasta donde Él llegó: sólo viene a recordarnos que fuimos creados para ser PERSONAS. ¡Nada más y nada menos!

Niño Jesús: En esta Navidad, ayúdanos a conseguirlo.

(Creo que ya escribí algo sobre esto. Pero ya se sabe: Los viejos nos repetimos bastante...)

Leonor Morales



~ Contracostumbre ~



Por Isabel Pavón

Alegria

*Lo que el hombre tiene en su interior,
bueno o malo, en su cara se refleja.*

*Cara risueña es señal de corazón alegre;
actitud retraída refleja pensamientos tristes.*

Eclesiástico. 13, 25-26

La alegría de vivir es como una planta esponjosa y delicada que se riega con cariño. No siempre hace acto de presencia, pero se desarrolla bien si se la cuida, ya que las frías temperaturas sueltan sus hojas y las calurosas las deshidratan. Entre ternura y ternura aparecen sus brotes. Si se la mimas no habrá nube de tristeza que entorpezca su floración. Requiere espacio, eso es imprescindible, y se reproduce con facilidad cuando el ambiente es apropiado.

A la alegría le basta la luz dulzona y limpia que propaga el amor. Fomenta la salud. Levanta el ánimo. Ilumina el rostro. Te hace ser paciente. Acompaña. Alimenta el sueño. Provee de seguridad la parcela del alma donde habita. Es escudo contra la depresión.

La alegría propia se alegra con la alegría ajena.

Se encuentra en momentos imprevisibles, en los gestos cómplices, tras un monosílabo o en mitad de una frase. Está en el roce, en el mensaje oportuno, en un beso sorpresivo, en la mirada afable. De ahí que una a personas muy diferentes y las conduzca, cual río caudaloso, por el mismo sendero.

Bien se sabe que, al ser capaz de sobrevivir junto al sufrimiento, necesita protección contra el pulgón, o sea, contra los ladrones de la felicidad que van tras ella con el único fin de destruirla. Algún tipo de medicina habría que inventar para eliminarlos pero, a día de hoy, todavía no contamos con ese remedio que erradique la pena inculcada o elegida por voluntad.

La alegría busca la paz y disfruta con ella. Aclara las ideas contradictorias y desecha lo que no ayuda.

Por puro contagio llega a germinar en los interiores más insospechados. Si llama a tu puerta, no te resistas ni te crees sospechas, déjala entrar sin más reparo. No le pongas límites y, cuando te habite, permítele que reine. Concédele un lugar preeminente y deja que abarque todo el espacio del que quiera hacerse dueña. No dudes. Disfruta. Si te lleva a gritar para expresar que la sientes, hazlo sin sentirte culpable de recibir este premio.

La alegría, por ejemplo, de tener amigos, de creer en los demás, lleva a la comprensión de los derechos del otro, incluso a venerarle. Está comprobado que si se la abona con proyectos comunes prolifera antes y sus semillas se reparten sin dificultad. Disfrutar de ella es un don.

La sonrisa, escribe Phyllis Diller con acierto, es una línea curva que lo endereza todo. A modo de esporas, se esparce. Provoca uniones inesperadas.

Este escrito va dedicado a todas las personas que viven con satisfacción, sea lo que sea que les venga en contra. A las que llevan sin quejas cargas pesadas sobre sus espaldas. A las que se ponen el mundo por montera. A las que se regocijan en la felicidad y se esfuerzan, por puro amor propio, en no perderla.

Isabel Pavón



Nochevieja llamada inoportuna

No quiero acordarme de aquella Nochevieja cuando, a las doce menos cinco, sonó el teléfono. Por mucho que dudé si atender o no la llamada, pero ante la insistencia, aunque no conocía el número, descolgué. ¡Cómo imaginar que un pretendiente de hacía más de cincuenta años, al que nunca quise prestarle atención, había conseguido mi teléfono. Maldita sea quien le ayudó a conectar conmigo.

Nada más empezar a hablar supe quien era. Aquella voz pausada, gastada ahora por los años, que con toda la calma del mundo alargaba las vocales.

—¿Quééééé haceeeees?, ¿cóóóóóo estááááás?

Los nervios se apoderaron de mí. Pobre hombre, siempre tan inoportuno. Los minutos del reloj avanzaban. Faltaban cuatro para las campanadas. El frío que me había acompañado durante la cena, se convirtió en fuego abrasador dentro de mi estómago.

—Hola, —respondí sin más, con la mirada fija en el reloj que aparecía en la pantalla del televisor.

Mi marido y mis hijos reclamaban mi atención. Peligraba la costumbre de tomar las uvas juntos. Además, yo sólo como doce al año y eran esas. ¡Cómo tuvo la osadía de llamarme después de medio siglo, por Dios bendito!

Por señas me pedían que colgara. Uno hacía señales con la mano en el cuello, como si se lo cortara. Otro fingía, con una rapidez asombrosa, el abrir y cerrar de unas tijeras con los dedos. Y el otro se cruzaba de brazos mirándome inquisitivo.

También por señas, les pedía silencio. El corazón me latía deprisa. Se me secó la lengua. El cuerpo se disgustó como si entre todos estuviesen dándome una paliza. Me encontraba entre el pasado y el presente y no quería quedar mal en ninguna de las dos épocas.

No me enteraba de lo que mi interlocutor decía, si es que decía algo. Y no se me ocurrió otra cosa que pedirle que, por favor, repitiera. Caí en la trampa.

Dos minutos para las doce.

—Pueeeees naaaaaada, aquíííí, que me he dichooooo, voyyyyy a llamaaaaaar a miiiii amigaaaaa de todaaaaa la vidaaaaa.

Yo subía y bajaba la mano con parsimonia para hacerles entender a los míos que había para rato. Y ellos venga a darme la murga señalando la hora, mostrando las copas con las uvas, subiendo el volumen del aparato para molestarme y así colgara.

—Eulalio, espero que te encuentres bien, ¡cuánto tiempo sin tener noticias!

—Esooooo digooooo yooooo. ¡Cuááááánto tiempooooo!

Aquella conversación no tenía ni pies ni cabeza y me estaban dando ganas de morirme y perderme el año que intentaba entrar a pesar de las adversidades.

Treinta segundos para los cuartos.

Familia alborotada porque sin mí no había fiesta. Plasta gorda, muy gorda, al otro lado de la línea, que ni sabía para qué había llamado ni yo cómo entretenerlo. Mi marido que decide acercarse al auricular para escuchar la conversación, si es que aquello lo era. Mis hijos que intentan imitarlo. Y yo, sin saber cómo salir de aquello le dije:

—Un momento, Eulalio, que te paso a mi gente para que te saluden y hables con ellos un ratito.

Y allí los dejé.

¡Qué bien me comí las uvas! ¡Qué tranquila!

Isabel Pavón



~ Salud ~

*Por Nicanor Sabín*

Problemas para caminar

Caminar sin ningún tipo de asistencia requiere por una parte atención mental y visual, y por otra fuerza muscular adecuada, coordinando de forma efectiva los estímulos sensitivos con la contracción muscular motora.

Con la edad se van produciendo cambios en la marcha. Algunos son normales:

La velocidad de la marcha que, a partir de los 70 disminuye alrededor del 15% por década para la marcha normal y como un 20% para la marcha rápida. Esta se reduce porque las personas mayores dan los pasos más cortos, y en consecuencia disminuye la distancia recorrida en cada paso. La causa fundamental es la pérdida de fuerza en los músculos de la pantorrilla.

El tiempo que permanecen los dos pies apoyados en el suelo durante la deambulación. Este tiempo, llamado de doble sustento, aumenta alrededor del 25% en los ancianos sanos, y es mayor si caminamos sobre superficies irregulares o, por la razón que sea, nos entra miedo a caer. Por tanto la marcha y la longitud del paso se hace más lenta.

La postura al caminar y el movimiento de las articulaciones, también cambian con la edad, aunque de forma leve. Las causas fundamentales están en la pelvis, la mayor lordosis lumbar y el aumento de la grasa abdominal.

Hay otros cambios en la marcha que no son normales: Unas por causas neurológicas: Demencias, Enfermedad de Parkinson, Esclerosis múltiple, enfermedades que afectan al cerebelo, a la vista o al oído. Otras por alteraciones músculo-esqueléticas: Estenosis espinal, neuropatías sensitivas y/o motoras. Artritis, fracturas, tendinitis, torceduras. Problemas en los pies como callos, durezas, verrugas, juanetes... Muchas de estas anomalías tienen nombre propio:

Marcha festinarte: Cabeza y cuello rígidos e inclinados hacia adelante, con aceleración progresiva. Se puede observar en la enfermedad de Parkinson. La inclinación hacia adelante también puede ser una manifestación de la demencia vascular o de cuerpos de Lewy

Marcha en tijeras: como en cuclillas y las rodillas juntas. Como TCE. Tumores cerebrales. Abscesos.

Marcha espástica: de forma rígida y arrastrando los pies. En parálisis, mielopatías...

Marcha en estepaje. El pie cuelga y hace que levante más de lo normal para caminar. Puede ser por debilidad del músculo tibial anterior, espasticidad de los músculos de la pantorrilla o debilidad de los músculos glúteos.

Marcha de pato: similar a un pato. Movimientos laterales exagerados. Problemas de cadera. Distrofias musculares.

Marcha atáxica: con los pies separados ampliando la base. Propio de las enfermedades cerebelosas.

Marcha apráxica: con los pies como si estuvieran pegados al suelo y cuesta levantarlos.

Si notamos alguna de estas manifestaciones, debemos acudir a nuestro médico para que él o ella



especialista correspondiente, hagan el diagnóstico y tratamiento que sea necesario.

Hoy quiero poner el acento en las que son normales, porque la capacidad para caminar, la velocidad de la marcha, el tiempo que tardamos en levantarnos o sentarnos en una silla, la simetría y sincronización de los movimientos, caminar alineando los pies uno delante del otro, son factores que ayudan a predecir la capacidad que tenemos para desempeñar las **actividades instrumentales de la vida cotidiana** : comprar, viajar, cocinar, conducir, cuidar la casa ... y el riesgo que tenemos de precisar ayuda de terceros o de ingresar en un hogar de ancianos.

Vamos a lo práctico. ¿Cómo podemos actuar sobre estos factores para prevenir los riesgos?

Primero analizar de donde nos viene el problema, las molestias, los miedos y los objetivos que tenemos

para nuestra movilidad. Así ya podemos decidir si hay que **entrenar nuestra fuerza** con ejercicios de resistencia programados, con utilización del banco de piernas si tenemos acceso al mismo, si no podemos utilizar una silla con o sin peso encima. También puede ser útil subir y bajar escaleras. **Entrenar el equilibrio**: Buscar una buena postura, erguidos, columna recta, sacar pecho, mirada al frente, braceo incluso exagerado, poner un pie delante del otro,

Una caminata regular de al menos 30 minutos, es la mejor actividad aislada para mantener la movilidad. Si además incluye alguna pendiente, mejorará la fuerza de las piernas.

En segundo lugar, ayudarnos con dispositivos de asistencia: bastones tradicionales o ajustables, andadores, que además de ayudar a la movilidad, proporcionan seguridad y confianza. Sobre esto me gustaría decir que nada de vergüenzas ni temor al qué dirán. Lo que importa es nuestra salud y nuestro bienestar, lo que piensen los otros es su problema, no el nuestro.

Por último recordar que, además de mejorar la fisiología, actúan directamente sobre nuestro estado de ánimo, la confianza y la autoestima.

Nicanor Sabín González



~ Pinceladas ~

*Por Ana Sola Loja*

Os confieso que la quiero

Su aspecto delata cuántos guisos lleva probados.

Aunque parezca mentira, también a los objetos inanimados se les toma cariño y hasta se habla con ellos, o mejor dicho se habla a solas y ellos son testigos de nuestros soliloquios y “nos miran” aprobándolos. Eso me ocurre con la cuchara de madera de la cocina que lleva conmigo una pila de años. He tratado de sustituirla, de que se jubile, pero compro otras y... cuando las cojo no me gusta su tacto, no están suavitas como la mía y al probar el caldito para darle el punto, percibo un sabor a madera fresca que me desagrada. Total, que aunque la pobre mía está de color oscuro por su avanzada edad, tiene filos quemados y su forma ya no es perfecta, hoy le he dicho que no se preocupe, pues he decidido que las dos envejeceremos felizmente juntas y nos “contaremos” cada día nuestras cuitas entre puchero y puchero.

Ana Sola Loja



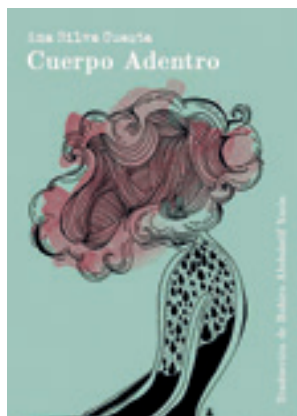
LIBROS

CUERPO ADENTRO

Profundos versos de Ana Silva Cuesta, editado por Ediciones del Genal, traducido en su segunda parte al árabe.

Las tres ciudades que aparecen como base de inspiración a sus poemas son Estambul, Málaga y Granada. Están dirigidos con profundidad a la búsqueda de la verdad, como indica su prologuista Rachida Madani.

Ana Silva se expresa en primera persona. Dice en uno de sus poemas: mi único itinerario es mirar continuamente hacia adentro. Y en otro: Yo, que nací con las manos llenas de espejos/espero la imagen definitiva. Recomendando su lectura.



Isabel Pavón

TIEMPO DE ESPERA

Es un libro más del poeta malagueño José Sarria, ensayista y crítico literario, Académico Correspondiente de la Real Academia de Córdoba y otros cargos todos ellos relevantes. Ha sido editado por Valparaíso Ediciones. El poemario está dedicado a su madre.

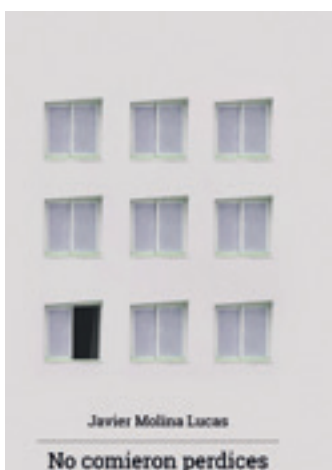
Consta de treinta y tres temas tan diferentes como entrañables, entre ellos el dedicado al Café Hafa. Títulos como Eternidad, Palabras, Incertidumbres, Pájaros del sueño, Lo mejor de mí mismo e Infancia, son algunos de sus argumentos.



Isabel Pavón

NO COMERON PERDICES

Escrito por Javier Molina Lunas, publicado en agosto de 2022 por Amazon e ilustrado por Jesús Ortiz Reyes, este libro recoge diez historias que, como su título indica, terminan sin final feliz. Sin embargo, aunque sus personajes no hayan tenido la oportunidad de comer perdices, no se trata de un libro negativo. Es, más bien, un balcón abierto a acciones positivas, trágicas o misteriosas, anécdotas de humor, ternura, amistad, sorpresas inesperadas y ciencia ficción. Con algunos de estos relatos, que sin duda nos recordarán experiencias propias, se nos acelera el pulso y nos vemos obligados a contener la respiración.



Isabel Pavón

LOS LECTORES OPINAN

Una lectora malagueña que vive ocasionalmente en Huelva:

«Desde niña, como hermana mayor, o por ser la más alta, era la que habría el buzón de mi casa y ordenaba el correo. Ahora siempre miro el buzón y poca cosa, pues este mundo se convirtió en mega digital.

Pero sorpresa más grata hoy al abrirlo y encontrarme ni más ni menos que mi suscripción a Solera estaba ahí, 150 publicaciones, con lo que me gusta a mí saber de historia. Tener esas fotografías en papel de revista de calidad, editada con cariño por los mayores de Málaga. El leer en papel te da cultura y eso no me lo robarán para sustituirlo en una pantalla. Gracias a la vida que me ha dado tanto.»

Tatiana Díaz



Muestra

2022

DE TALLERES PARA
**PERSONAS
MAYORES**

JUEVES 8

DICIEMBRE

17.30 h

TEATRO CERVANTES



Ayuntamiento
de Málaga

T|C TEATRO
CERVANTES