



PORTADA La Coracha Autor: José Luis Barroso

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

EOUIPO DE REDACCIÓN

Leonor Morales Calvo Lola Narváez Reyes Mercedes Sophia Ramos Jiménez Nono Villalta Isabel Pavón Paqui Pérez Báez Maritina Romero Ruiz María de los Ángeles Villarreal Jiménez Paqui González Burgos Regina Garrido Gil

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Francisco Planas Arlandi Antonio Velasco Alarcon Nicanor Sabin Gonzalez Abdelaziz Sibera Bougaba Gabriel García Antonio Santiago Gomez Francisco Pastor Sánchez Jose Lopez Fernandez Manuela Sanchez Ramos Alberto Langarica Rivera María Dolores Pimentel Zaragoza Isabel Parra Iglesias Jose Luis Barroso Ruiz Francisco España Liñan Maria Angustias Santa Olalla Fernandez Figares Felix Vegas Saez Vicente Jose Morato Areal Antonio Velasco Alarcon Jose Antonio Alvarez Valverde Marta Porto Diz

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



La Revista Solera celebra sus 150 números.

El pasado día 12 de Diciembre de 2022, tuvo lugar en el Salón de los Espejos del Ayuntamiento de Málaga un acto muy emotivo. El Sr. Alcalde don Francisco de La Torre y un nutrido grupo de



representantes del Área de Derechos Sociales para las Personas Mayores nos acompañaron a los redactores de la Revista Solera y a su coordinador Fernando Jiménez para celebrar este acontecimiento: 150 números y 25 años trabajando con la misma ilusión que el primer día.

En 1997 la revista comenzó su andadura como taller de Prensa. Por él han pasado muchas personas ilusionadas con esta labor. Algunas ya no están entre nosotros, pero las recordamos con mucho cariño, de ellas aprendimos los nuevos redactores su buen hacer. Hoy por hoy realizamos esta tarea desinteresadamente poniendo el corazón en cada página para que nuestra querida revista siga adelante caminando junto a sus fieles lectores que la esperan con impaciencia y reciben con cariño. Juntos formamos una gran familia.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES	Clausura de talleres 2022	03
	Carnaval de las personas mayores 2023	05
	El café de chinitas	07
UNIVERSOS PARALELOS	Human computer	08
ENTRE LÍNEAS	Sueños	10
CAMINANDO VOY	La chimenea en la que chisporroteaba el fuego	12
MI MESA CAMILLA	La mirada/Brevísimos	14
	Aromas	15
LA MARMITA DE LOLA	El jardín	16
	Albóndigas de verduras/Olla gitana	17
DE TODO UN POCO	Sentada en su butaca	18
	La calle Alcazabilla	19
LA BRÚJULA	Anglicismos	20
	La Jimena	21
DE ESTO Y AQUELLO	Estupideces	22
CONTRACOSTUMBRE	El milagro	24
	La flor seca	25
SALUD	Importancia del calcio	26
HOMENAJE	Adiós compañera	27



CLAUSURA DE Calleres 2022



Llegó el día en que nuestros Mayores se visten de fiesta con sus mejores galas para despedir el curso de talleres y recibir la Navidad. El Teatro Cervantes lucía espléndido con un espectáculo lleno de colorido, luz y sonido.

Tras la entrada del Sr. Alcalde y los concejales de los distritos, comenzó el acto con las voces maravillosas de la Coral Regina Coeli y Miraflores del Palo interpretando villancicos nuevos y finalizando con un popurrí de todos conocidos.

Siguieron los grupos de baile de Victoria Ken, La Raíz, Campanillas y Faman, por tangos, pasodobles y tanguillos de Cádiz.

Seguidamente se presentó el cartel que anunciará nuestro Carnaval del Mayor de Málaga 2023. Después de leer el acta del jurado, se fueron nombrando los ganadores por este orden: 3º premio concedido a Da Carmen Gil, de la Asociación Antonio Martelo. El 2º Premio fue para D. Salvador Carrera, de la Asociación La Raíz, y el 1º Premio fue concedido a Da María del



Carmen Reina de la Asociación de El Palo. Ambos ganadores recibieron una placa como recuerdo de su participación en el concurso y la ganadora del 1º premio además, un precioso estuche de pintura. El Sr. Alcalde D. Francisco de la Torre, dirigió unas palabras a los ganadores dándoles la enhorabuena, y a todos los asistentes que llenaban el teatro les animó a participar, al mismo tiempo que felicitó las navidades deseando un Feliz año 2023.

Terminado el acto de entrega de los premios, comenzó la segunda parte del espectáculo, con una puesta en escena de la obra adaptada de Dickens, por Marina Hernández, titulada: Navidad

Seguidamente volvieron a deleitarnos los grupos de baile con rumbitas, pasodobles y sevillanas aludiendo a la Navidad. Hubo un detalle gracioso, uno de los componentes de un grupo comenzó diciendo una poesía, pero se cortaba, a lo que el público cariñosamente lo animaba a seguir hasta que por fin arrancó con los aplausos de todos los que allí estábamos.

Como en años anteriores, el escenario se llenó de luz y color cantando todos a coro Feliz Navidad con un público puesto en pie aplaudiendo y felicitándonos la Navidad y el año Nuevo.

Paqui González

















Gala del carnaval de las personas mayores 2023

Un año más los mayores celebraron la final del concurso del Carnaval en el Teatro Cervantes, con mucha ilusión, luciendo sobre el escenario sus tipos con garbo y salero y ese humor que caracteriza a nuestros mayores.

Con un lleno hasta la bandera, como se dijera en el argot taurino, comenzó el acto a las cinco en punto, presentado por una guapa Macarena con bata de cola y una original máscara hecha artesanalmente por un taller de manualidades de Prosalud.

Por el escenario, que simulaba un palacio bellamente iluminado, fueron desfilando los concursantes. Fue la modalidad individual los primeros en pasear su tipo, seguidos de los grupos, llenando de música y color todo el entorno.

Al término del desfile, el Sr. Alcalde, junto a concejales, representantes de los diferentes distritos, y responsables del carnaval de Málaga, fueron entregando los premios a los ganadores del concurso en sus modalidades, entregando un premio especial a la artífice de las preciosas máscaras que lucieron,









tanto nuestra presentadora como los figurantes que estaban en varios puntos del teatro.

El 1º premio de la modalidad individual fue para Antonio Frías con el tipo: El Cateto y pareja, del distrito centro y el 1º premio grupal fue para los componentes del distrito de Carretera de Cádiz con el tipo: Los Simpsons sin filtro y el premio especial a Dª Maricarmen Jiménez, a la máscara artesanal. Los premios fueron entregados por nuestro Alcalde. A continuación sonó una música muy conocida... "mi gran noche" que todos corearon cantada por Macarena y D. Francisco de La Torre, poniendo una bonita nota de humor al espectáculo.

Al finalizar, subieron al escenario los ganadores del concurso del Carnaval de Málaga, Los Mahoma sin H y Los Verdaderos Patronos, que interpretaron parte de sus repertorios, haciendo las delicias de todos los allí presentes.

Con un caluroso aplauso todos se despidieron, prometiendo volver el próximo año.













~Colaboradores solera~



Regina Garrido Gil

El Café de Chinitas

Quién no ha escuchado alguna vez mencionar el Café de Chinitas, el singular y popular café que no muchas personas han llegado a conocer.

Su nombre nos evoca recuerdos de tiempos pasados, sabor a una Málaga que ralentizaba el tiempo, una Málaga donde, personas con una experiencia demostrada por el paso de los años, recuerdan con nostalgia y melancolía.

Este variopinto café debe su nombre a uno de sus primeros dueños, apodado el Chinitas, el cual se encontraba entre el elenco de actores y actrices que en sus primeros tiempos actuaban para un público modesto dentro de su patio de butacas, por llamarlo de alguna manera, ya que era un pequeño espacio diáfano lleno de sillas de diferentes tipos y finalmente el Chinitas se convertirá en dueño y empresario de este establecimiento.

Este café fue durante un largo periodo de tiempo sede del arte y el flamenco malagueño; por él pasaron grandes cantaores que hacían las delicias del público asistente; Juan Breva, Antonio Chacón, el Niño de Jerez, Fernando el de Triana, la Parrala y como no la famosa Niña de los Peines.

Músicos y artistas, compartían escenario y vinos en este pintoresco café que entre otras variedades, hacía las delicias de marineros de todas las procedencias, ingleses, americanos, alemanes y no era raro verlos sentados alrededor de una mesa intentando aunar el idioma, saboreando el vino y admirando el salero de la tierra en la que se encontraban.

Podemos imaginarlos viendo en primera persona, lo que posteriormente sería una coplilla famosa dedicada a este Café de Chinitas, que podemos encontrar a la voz de Teresa Berganza.

"En el Café de Chinitas, dijo Paquiro a su hermano, soy más valiente que tú, más torero y más gitano".

Entre cantaores de flamenco, teatro y algún que otro comediante, pasaban las noches en el café; rivalizando con otros en Málaga que se disputaba al público que iba buscando divertirse y escapar de sus problemas.

Comediantes que en muchos casos, desinhibidos por el vino, acababan lanzando improperios para levantar las risas y aplausos del público y que en ocasiones, acababan llamando a las autoridades por haber elevado el tono de la burla y haber herido más de la cuenta la sensibilidad del respetable.

Poco a poco, y debido al paso del tiempo, este café al igual que muchos otros, se convertirá en una sala de variedades, que se llamaría, Sala Royal, y que irá tornando hacia su propio declive para finalmente, terminar cerrando sus puertas. Una serie de denuncias, debido a diversos negocios y situaciones que se llevaban a cabo en su interior terminaría definitivamente con el que era uno de los cafés más famosos de Málaga.

Actualmente de este peculiar establecimiento, solo nos queda su recuerdo y un bloque de viviendas donde otrora estuviera el café.

Y terminando el recorrido melancólico por este Café de Chinitas, recuerdo las palabras de Jorge Bucay, donde "El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido". Pues vivamos de los recuerdos de esta Málaga que tras años de arte y salero nos regala la historia de este, nuestro Café de Chinitas.

Fuentes: Prensa local de Málaga- 1940, según Francisco Bejarano Regina Garrido Gil

~Universos paralelos~



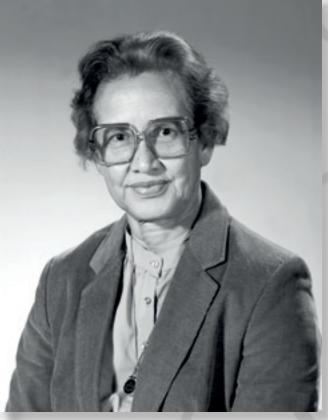
Por M^a de los Ángeles Villarreal Jiménez

once de febrero: dia de la mujer y la niña en la ciencia

El Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, que se celebra cada año el 11 de febrero, fue aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Su fin es el de lograr el acceso y la participación plena y equitativa en la ciencia para las mujeres y las niñas.

Porque las mujeres siempre han estado ahí, luchando por salir del espacio de sombra al que se les destinó dentro del trabajo científico, a pesar de ser tan competentes como los hombres. Este fue el caso de Katherine Johnson.

Detrás del éxito de John Glenn, el primer estadounidense que orbitó la Tierra, y de la llegada de Neil Armstrong a la Luna se esconden los cálculos que realizó Katherine Coleman G. Johnson integrante destacada del grupo de matemáticas afroamericanas, conocidas como «Las computadoras humanas», durante los años sesenta del pasado siglo. Con lápices, reglas y sencillas calculadoras, resolvieron las



complicadas ecuaciones que permitieron lanzar los cohetes y a sus astronautas.

Relegada, en un principio, a enseñar matemáticas en colegios públicos solo para negros, la oportunidad de trabajar primero en el Comité Asesor Nacional para la Aeronáutica (NACA por sus siglas en inglés) y en la NASA después, le permitió desarrollar su enorme talento matemático, permitiendo que los Estados Unidos ganaran a la Unión Soviética la carrera espacial durante la Guerra Fría.

En 2015, Katherine Johnson, recibió la Medalla Presidencial de la Libertad de manos del presidente Obama en reconocimiento a su trabajo.

Falleció en Newport News el 24 de febrero de 2020, a la edad de 101 años.

Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez

Fuentes

- SINC (Servicio de Información y Noticias Científicas) de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología
- Revista National Geografic.

Human computer

Estoy en Washington, en la Sala Este de la Casa Blanca. El presidente Barack Obama pronuncia unas emocionantes palabras en mi honor justo antes de colgar en mi cuello la Medalla Presidencial de la Libertad. Sonrío y no puedo evitar que mi mente vuelva al principio de todo, a mi infancia en White Sulphur Springs, Virginia Occidental.

Yo era una niña que disfrutaba contándolo todo: los pasos hasta la iglesia, las baldosas del suelo al caminar, los dieciséis escalones hasta el segundo piso de mi casa.... Adoraba los números y yo les encantaba a ellos, me seguían a todas partes. Así es como funcionaba mi mente. Pero también, me gustaba salir a jugar a la calle con los chicos. Con ellos aprendí a tirar piedras con buenísima puntería, a defenderme, a estar preparada.

A los diez años ya estaba en el instituto. A los 18, me había graduado en Matemáticas. Las matemáticas siempre me resultaron fáciles

Pero fue en 1953, cuando todo dio un vuelco, dejé mi puesto de profesora y empecé a trabajar como «computadora» en el Comité Asesor Nacional para la Aeronáutica. En la puerta del ala donde trabajaba había un cartel que rezaba: «Computadoras de color», porque también había mujeres blancas desempeñando las mismas funciones, pero ellas en su espacio, nosotras en el nuestro. En aquellos días los blancos y los negros no podían mezclarse, ni compartir espacio.

Como dije, éramos sólo mujeres, ningún hombre, ellos no tenían la paciencia necesaria para hacer cálculos, resolver ecuaciones durante días, semanas o meses, como hacíamos nosotras.

Luego la guerra fría, la carrera espacial contra la Unión Soviética. El primer americano en el espacio. El primer hombre en la luna. Y todo eso dependió de la precisión de mis cálculos matemáticos manuales.

Poco a poco de forma silenciosa, con la calidad de mis aportaciones empecé a superar las leyes arbitrarias de la segregación racial y las que frenaban a mi género, haciendo crecer mi presencia y la importancia de mi labor. Me sentí reconocida en mi trabajo y fui feliz en él.

Me retiré en 1986, habiendo contribuido a todos los programas de vuelo espacial tripulado que puso en marcha la NASA hasta ese momento, desde el Mercury al transbordador espacial.

Y hoy culmina mi carrera con este reconocimiento que me otorga el primer presidente negro en la historia de mi país.

Él me impone la medalla acompañando el gesto con palabras cariñosas, le doy las gracias. La niña de endiablada puntería, a la que le encantaban los números y yo estamos orgullosas.

Mª de los Ángeles Villarreal Jiménez



~Entre líneas~



Por Maritina Romero Ruiz



El sueño es el alivio de las miserias para los que las sufren despiertos. Miguel de Cervantes

Le despertó la suave claridad que precede al amanecer. Era tal su excitación, que apenas había podido dormir aquella noche. Se veía recorriendo calles estrechas y sombreadas, atisbando jardines ocultos tras viejos muros encalados o cruzando el umbral de puertas azules y misteriosas, mientras percibía vivamente el olor del jazmín y los naranjos en flor. Tras la duermevela se levantó fatigado y con un difuso dolor de huesos, pero dispuesto a la aventura.

A bordo de un Ibiza oscuro y añoso aparcado junto a la acera, barba incipiente y aspecto desaliñado, le esperaba Sancho:

- —Tienes que pasarte por el periódico a firmar no sé que cosa —le espetó nada más aparecer.
- —Buenos días nos dé Dios —le contestó Alonso haciendo gala de aquella rancia y arcaica urbanidad que ni el paso del tiempo ni la informalidad del trato cotidiano lograban desterrar.

Llevaba una vida anodina. Su trabajo rutinario en el periódico local lo tenía intimamente frustrado. Había estudiado periodismo y aquellos primeros años en la capital le proporcionaron trabajo, ilusiones y proyectos, que la vida, lentamente, se encargó de malograr. Ninguna relación sentimental, pues las que había mantenido no llegaron a prosperar y no tenía mas familia que una hermana y una sobrina, que en ocasiones, pasaban temporadas con él. Vivía en un pequeño apartamento de dos habitaciones adquirido

en los años noventa, cuando aún no se habían disparado los precios en aquella blanca y salvaje costa cercana al Estrecho. A diario paseaba con su perro por el acantilado desde el que, en días claros, podía vislumbrarse la silueta borrosa de la costa africana. Otras veces, atravesando un pequeño mar de dunas, bajaba a la playa, tomaba notas y soñaba con África mientras iba hilando relatos antiguos de moriscos y judíos sefarditas, o de espías y escritores malditos, teniendo siempre como fondo de sus ensoñaciones y escritos, el cercano y misterioso continente.

A pesar de todo, Alonso no había renunciado a su vocación por las letras y se presentaba a cuantos certámenes literarios descubría en Internet, obteniendo algún que otro reconocimiento que le hacía concebir ciertas esperanzas. Pero de vez en cuando la tristeza se instalaba en su vida convirtiéndolo en una persona taciturna, amargada y a ratos intratable. Llevaba una temporada inmerso en uno de esos oscuros episodios, cuando su amigo Nicolás le hizo concebir un proyecto que le devolvió la ilusión y las ganas de vivir.

—No te voy a recetar más Diazepam, Alonso, tómate unas vacaciones sin sueldo y viaja. Podrías investigar sobre todo lo que te interesa y escribir esa novela que te viene rondando desde hace tanto tiempo.

En todo esto venía cavilando mientras enfilaban la avenida, que a esas horas aparecía desierta.



Con cariño mal disimulado miró a Sancho. El chico había trabajado como fotógrafo en el periódico, pero los últimos reajustes lo habían dejado en el paro, así que, cuando le propuso el viaje, aceptó sin pensárselo dos veces. Era una persona afable y cordial, amante del fútbol y la familia.

A eso de las doce del mediodía llegaron a Tarifa con el tiempo justo de coger el ferry que en breve les conduciría al otro lado.

Hacia la mitad de la travesía, un fuerte viento que levantaba olas inmensas, comenzó a zarandear el barco que se balanceaba y daba enormes brincos. Alonso se mantenía firmemente sujeto al asiento. El esfuerzo realizado se traslucía en su cara, que por momentos, iba adquiriendo una tonalidad verdosa, en tanto que Sancho, blanco como el papel, vomitaba. Las olas, implacables y furiosas, continuaban azotando la nave. De repente, una montaña líquida se les vino encima. Produjo un sonido extraño, sordo, seguido del estrépito de los cristales al romperse. Montones de objetos y personas rodaban y volaban por el cubículo chocando entre sí. Alonso los veía como muñecos sacudidos por un caprichoso gigante acuático que los lanzaba y golpeaba a su antojo. Luego se hizo el silencio.

Despertó aturdido con un fuerte dolor de cabeza. Todo estaba oscuro. Intentó moverse y se dio cuenta de que estaba en un bote salvavidas junto a varias personas tan maltrechas como él. Inesperadamente una mano lo zarandeó y entonces alcanzó a oír la voz de Sancho y percibió, aunque no muy claramente, el rostro bondadoso de su amigo. El mar estaba en calma y el sol se desvanecía dejando un rastro rojizo en las oscuras aguas. La luz de una antorcha los envolvió, convirtiendo sus rostros macilentos en espectros.

—Sancho, —dijo Alonso con un hilo de voz— nos dirigimos al Reino de Hades. Caronte nos conduce a la otra orilla.

—¿Qué dices amigo?, el golpe te ha afectado más de lo que yo pensaba. No digas majaderías que te van a tomar por loco. Espero que no tarde en aparecer alguna

lancha patrulla de Marruecos y nos lleve a tierra firme. Sancho procuraba mantenerlo despierto con su cháchara, tal como había visto hacer en las películas.

El que portaba la antorcha empezó a gritar: ¡tierra!

En efecto, la luna, que se había instalado redonda y plena, iluminaba un promontorio escarpado que parecía cercano. Una barca de pesca, se abrió paso entre las sombras.

—Al fin en casa —dijo Alonso Quijano y cerró los ojos.

Maritina Romero Ruiz



~Caminando voy~



Por Paqui Pérez

La chimenea en la que chisporroteaba el fuego

Las guerras seguirán mientras el color de la piel sea más importante que el de los ojos. Haile Selassie

Acabábamos de entrar en la casa y nos preguntó: "¿Os lo imagináis?". Nos sentamos con el abuelo, que junto al fuego se calentaba. Su pregunta nos sorprendió, y no por la pregunta en sí; sino por la forma que tuvo de hacerla, que ya llevaba intrínseco algo mucho más importante que sólo una simple pregunta de: "¿Os lo imagináis?"

La primera pregunta que le hicimos fue: "¿Qué nos quieres decir abuelo con dicha exclamación en estos momentos; cuando aún está el crepitar del fuego en la vieja chimenea, y pronto habrá que apagarla para acostarse?".

El abuelo con su sonrisa socarrona comienza a decirnos: "Aún es pronto para acostarnos esta noche; sentaos que os voy a contar una historia vieja pero nueva". Y ahí estábamos a la escucha de lo que nos quisiera contar, con su gracejo y sus hábiles palabras.

Comienzó por hacernos una pregunta: "¿Os acordáis de la abuela Matilde?". Le dijimos: "¡Claro abuelo, cómo no!" Ella, llevaba ya sobre un año de no estar con nosotros, y la echábamos de menos todos, y cómo no, mucho más él abuelo.

Os he dicho que es una historia vieja, pero nueva al mismo tiempo, porque esto jamás lo he contado nunca a nadie. Fue entonces cuando aún pusimos mucha más atención en lo que nos iba a contar. Que comenzaba a tener algo de misterio con sus palabras, y aquella manera de comunicarnos algo en forma de historia de suspense.

Elvira, era una chica vecina nuestra de cuando vivíamos en el campo, y yo era un joven zagal, casi niño. La mujer más guapa que yo haya visto jamás, estábamos muy enamorados, y teníamos la ilusión de casarnos cuando fuésemos mayores. Pero no siempre salen las cosas como uno puede haber pensado en esos momentos de nuestra joven vida.

Se trasladó toda su familia a la parte opuesta de España, o sea al Norte; en aquellos tiempos que había que emigrar, y probar suerte en otros lugares. Y eso comenzó a ser un gran inconveniente para nosotros y nuestros proyectos para algunos años después. Eran cientos de kilómetros de distancia los que nos separaban, y las comunicaciones no eran como las de hoy, ni el dinero tampoco, las circunstancias no tenían nada que ver con la actualidad.

Todo aquello comenzó a ser muy difícil de superar, así que en una de nuestras misivas decidimos que aquello que habíamos sentido el uno por el otro desde pequeños lo íbamos a guardar en el corazón por y para siempre, como el más bello de los recuerdos, y nunca se lo comunicaríamos a nadie, pues sólo era nuestro



amor de adolescentes y nuestro más profundo deseo para tiempos posteriores. Dolorosamente dejamos de escribirnos para ir acomodándonos a tener otra vida fuera de aquello que vivimos los dos desde nuestra más tierna infancia, y siempre lo mantuvimos en silencio. Veíamos cosas en nuestras respectivas familias que posiblemente no nos hubieran dejado hacer aquello que, con tanta ilusión pensábamos hacer nosotros, como era casarnos.

Todos estábamos con el alma en vilo escuchándolo. En cierta ocasión nos dimos cuenta que se le humedecían los ojos y su voz comenzaba a ser un poco quebrada por la emoción de sus recuerdos, además de sacarlos a los tantos años, contándonoslo a nosotros.

Al proseguir nos contó cómo fue el encuentro con la que había sido su otro gran amor, la abuela Matilde.

Bebió agua, carraspeó y comenzó diciendo: Habíamos ido a un baile unos cuantos chicos, para intentar ligar, en el buen sentido de la palabra, con algunas chicas. Comenzó el baile y era un pasodoble lo que la pequeña orquesta del pueblo estaba tocando. Yo me dirigí a una preciosa joven pidiéndole que bailase conmigo. Al irse acercándose a mí, y yo a ella, dio un tropezón y cayó en mis brazos, estando su cara junto a la mía, y sin pensarlo dos veces la besé en la mejilla, y cuál fue mi gran sorpresa que ella me lo devolvió a mí. Desde ese momento fue creciendo en nosotros un gran amor, nunca le comenté el secreto que Elvira y yo nos prometimos, que nos lo guardaríamos en nuestros corazones para siempre, y yo cumplí mi promesa.

Aquello no era faltarle al respeto a vuestra abuela, ni engañarla, porque nunca lo hice, y mi amor por ella era grande y verdadero; sólo que cumplí mi voto de silencio, con el que nos comprometimos los dos en aquella dolorosa carta de renunciar a lo que en aquellos momentos sentíamos el uno por el otro aun siendo tan jóvenes.

Se echó la mano al bolsillo y sacó una carta. En esos momentos fue cuando casi nos levantamos del sofá con los ojos como platos y nuestras bocas abiertas y dice: "He recibido carta de Elvira, que como yo, también ha enviudado. Viene estas Navidades a verme, y preguntarme, mirándome a los ojos, si he sido capaz como ella de ser fiel a nuestra promesa de guardar silencio".

Volvió a beber agua, y sacando un pañuelo de su chaqueta, se limpió las lágrimas y carraspeando prosiguió su relato: "Os puedo decir que nunca dejé de amarla en lo más recóndito y escondido de mi corazón; sin que por ello, dejara de amar profundamente a vuestra abuela Matilde".

Pero en mi corazón había una herida que se cerró sin cicatrizar. Esta noche he querido compartirlo con vosotros, ya que hoy estáis todos juntos por motivo de la Navidad. Por eso os he dicho que la historia es "vieja y nueva", por ser la primera vez que sale de mis labios, y ha sido para vosotros, mis queridos tesoros.

Cuando nos encontremos de nuevo los dos a los tantos años, creo que va a ser como revivir el momento de nuestra separación, y el rencuentro de posiblemente una nueva vida. En esos momentos nos abrazamos todos al abuelo y le dejamos muy claro; que sería maravilloso tener una "nueva abuela", sin olvidarnos de la "abuela". Cada una ocuparía su sitio en nuestros corazones, alegrándonos de su reencuentro entre ellos dos; ahora se harían realidad sus sueños de niños.

Paqui Pérez



~ Mi mesa camilla ~



Por Nono Villalta

La mirada

Los británicos presumen de la conquista de su gran imperio utilizando tan solo tres palabras: «gracias, perdón y por favor».

En nuestro caso, es muy probable que no nos pongamos de acuerdo acerca de cómo lo hicimos nosotros en siglos pasados y tampoco del futuro que espera a esta sociedad. Los puntos de vista de cada persona a la que preguntemos dependerán del matiz que den a su respuesta.

Si desde la ventana de tu casa ves a un grupo de jóvenes que hacen botellón, sin más propósito que el de embriagarse, el futuro es alarmante. Ahora bien, si visitas una biblioteca repleta de jóvenes que preparan sus clases, toman apuntes y estudian, este país está en el buen camino. Si te fijas en las colas de los comedores para indigentes muertos de hambre, observas a los que esperan para ser atendidos en Cáritas por personas desinteresadas, esta nación va mal; sin embargo, si te da por visitar un gran hospital en el que se investiga, se hacen trasplantes y se utilizan los más avanzados medios quirúrgicos, vamos en buena dirección. Si al pasar por un polígono industrial observas a chicas inmigrantes que ni siquiera llevan



bragas y, si las llevan, no sabes lo que ocultan, es que nos estamos equivocando de dirección; si a esa misma hora descubres que bastantes de nuestras empresas más punteras las dirigen y rentabilizan mujeres que son envidiadas a nivel internacional, debemos sentirnos orgullosos de este país. Si a la televisión se asoman tertulianos que difunden majaderías, mentiras o sencillamente a rebuznar, la situación es preocupante; por el contrario, si sus explicaciones son razonables, objetivas

e ingeniosas, es cuando la sociedad está bien.

Como quiera que el tiempo pasa de manera implacable y despiadado, lo que hace imposible detenerlo, lo más sabio es hacerse a un lado y dejar que avance sin que las opiniones negativas te dañen demasiado. Lástima, porque ocurre que en algunos sus ideas son de ave carroñera, prefieren los despojos a la pasión que despiertan la inteligencia clara, la nobleza, el bien hacer de nuestros científicos e investigadores y la belleza de todo lo que nos rodea y emociona.

Nono Villalta

Brevisimo

Hasta nuestros días ha llegado el siguiente cuento de Monterroso como el más breve e ingenioso que se ha escrito: «Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí». Breve sí que es, pero, ¿ingenioso? Aquí los hacemos mejores, vean si no este de Neville, Adán y Eva en el paraíso: «Adán se afeitaba la barba. Vio a Eva paseando y le siseó: shist, shist. Y Eva le preguntó: ¿Es a mí?». No menos disparatado es la propuesta de

un examen final: «Escriba de Cánovas del Castillo», el alumno contestó; «Monumento en Málaga, al final del paseo del Parque». Y para ingenio Rubén Darío, al que pide su amada un poema y le regala este: «Casi, casi, me quisiste/ Casi, casi, te he querido/ Si no es por el casi, casi/ Casi me caso contigo».

Aromas—

Leía este verano, felizmente acabado, bajo la sombra, en un parque cercano a donde vivo, cuando me llegó el humo de un cigarrillo cuyo olor me trasladó hasta mi niñez y me trajo a la memoria los cigarrillos que fumaba mi padre.

Los cambios en la vida son constantes, los paisajes se transforman, las tiendas cierran, las ciudades progresan, pero los aromas persisten.

El olfato es el método más potente de rememorar épocas lejanas, más que cualquier otro sentido, ya que alrededor nuestro todo cambia, en tanto que los aromas son perennes e inalterables. Un

jazmín tiene el mismo aroma desde hace cientos de años, lo que no deja de provocarme una fascinante curiosidad. El mar embravecido suelta el mismo olor desde que lo vi por primera vez en Tarifa.

Es en el aroma que expele lo que nos rodea, lo que refleja el alma auténtica de las cosas, sobre todo los que se desprenden de la naturaleza, hasta el punto de no reconocer algunos de ellos al haber perdido nuestra relación con el campo y afincarnos en un ambiente artificioso que nos origina ansiedad y angustia.

En cierta ocasión pude recuperar uno de los aromas de mi infancia cuando volvía a mi casa en autobús. Era un aroma tenue y persistente, un perfume que impregnaba todo el vehículo, procedente de aquella pasajera. Sentado, evitaba rozar con la mía la pierna de mi compañera, que intuía debía ser redonda y firme. Disimuladamente me fijé en su cara, nariz corta, boca gruesa, cuello no delgado, pero firme, y emergiendo del escote redondo descubrí parte de los senos. El cabello muy corto, pintado de un rubio ceniciento. Continuaba siendo atractiva. Sentí alegría cuando



alargó el brazo y presionó el botón para la próxima parada, «mi» parada. «Somos vecinos y yo lo ignoraba» pensé envuelto en el perfume de la desconocida. La chica andaba con lentitud, ajustando su vestido al cuerpo, simulando ignorar que la seguía clavados los ojos en sus ondulantes caderas.

Quedé estupefacto cuando se detuvo ante mi casa y oprimió el timbre. Al desaparecer en el interior, rodeé la casa y entré por la cocina. Desde mi cuarto oí las risas de mi madre que enlazaba con las de mi desconocida. "¿Hijo, puedes

venir?" Llegué al salón donde mi madre me mostraba aquel triunfo de mujer diciéndome: "aquí tienes a tu compañera de bautismo, ha regresado de Canadá y ha venido a vernos, ¿qué te parece?" Me mareaba el perfume de aquella mujer que acababa de identificar vestida de seda anaranjada, con una cadenita de la que colgaba un corazón de oro temblando entre los senos. Mi madre comenzó a contarle mi vida y mis virtudes a la vez que mi nerviosismo se hacía evidente. La escena me parecía ridícula. "Y no es porque yo sea su madre y está feo que lo diga, pero a mi niño —para mí sigue siendo un niño—se lo rifan las mujeres."

Supuse que inmediatamente sacaría el álbum de fotos, aunque tenía la esperanza de que empezaría a mostrarlo por las fotos actuales, pero... "Mira, esta es mi foto preferida, la primera que le hicimos desnudo, qué hoyuelos, qué nalguitas, y qué..." De un salto me arrojé a través de la ventana al jardín, la piscina estaba debajo. El álbum familiar desapareció para siempre del alcance de las visitas.

~ La Marmita de Lola ~



Por Lola Narváez

El jardin

LA DALIA

Un bulbo de verano que se planta en febrero. Es una planta perenne de raíces tuberosas. Sus flores pueden durar desde principios de la primavera hasta finales de otoño.

Poner tierra rica con fertilizantes orgánicos. Regar tres veces por semana, preferiblemente por la noche, y regar sobre la tierra, sin mojar las hojas y flores. Necesita mucha luz, aunque si el sol es muy intenso, ubicarla en una zona de semisombra. Sus colores, rosa, púrpura o rojo, alegrarán nuestro hogar.

EL LIRIO

Es una planta perenne que florecerá año tras años creciendo cada año un poco más. La variedad del lirio "Stargazer" es de gran tamaño, de tonos rosado tirando a pálido. Su principal atractivo es su

gran fragancia, al ser una de las variedades que más olor impregna en el ambiente. Es uno de los lirios más cultivados para la decoración del hogar. Su siembra hay que hacerla mediante bulbos. Las mejores estaciones son la primavera y el otoño. El riego moderado, sólo cuando encontremos la tierra seca. Puede crecer en el exterior, con sol las primeras horas del día y con media sombre por la tarde.

PENSAMIENTOS

Merece la pena decorar la casa con pensamientos y hacer que





el color y la alegría de sus flores llenen de vida nuestros rincones. Su época de siembra es a finales de agosto, hay que hacerlo con semillas en un sustrato que drene bien. Poner el semillero en un lugar resguardado. Una vez que germinen se pueden pasar a macetas o suelo. Es una planta que resiste bien el frío. Son por excelencia, las plantas del otoño y

> del invierno. Es importante que la tierra esté siempre húmeda, sin que se encharque la planta. Hay que tener cuidado de no mojar los pétalos.

PARA ELIMINAR LAS **HORMIGAS**

Piel de naranja y arroz triturados juntos. Poner cerca del hormiguero o, por donde pasan las hormigas. Se llevaran este alimento a su hormiguero y conseguiremos que el hormiguero muera.

Lola Narváez



Olla gitana

Poner en remojo la noche anterior 150 gr. de garbanzos y 150 de judías blancas.

Poner en olla exprés los garbanzos, judías, judías verdes troceadas, calabaza en trozos grandes, 2 patatas troceadas, sal, pimienta molida y media cucharadita de comino molido, cubrir de agua que sobrepase unos tres dedos y cocer 30 minutos.

Hacer un sofrito con aceite de oliva y 1 cebolla picada, cuando esté poner un poco de azafrán en rama y rehogar, añadir 1 cucharada de pimentón, remover y agregar 2 tomates triturados, sal, pimienta molida y dejar hacer.

Freír 20 almendras, 3 dientes de ajo y 1 rebanada pequeña de pan.

Cuando esté el sofrito ponerlo en la Túrmix, las almendras, ajos y pan, triturar.

Abrir la olla pasado su tiempo y añadir el triturado, 2 peras troceadas 2 ramas de hierbabuena. Dejar hervir 5 minutos. Remover con cuidado porque la almendra se agarra al fondo. Dejar reposar y servir. Para 6 u 8 raciones.

Albondigasde verduros

Cocer 2 patatas gorditas con la piel. cuando estén, pelar y machacar.

En una olla poner un poco de aceite de oliva, 2 ajos y 1 cebolla picados, rehogar y añadir un calabacín sin piel y cortado pequeñito. poner sal y un poco de pimienta molida, dejar hacer. Cuando esté escurrir para que suelte el líquido.

Añadir la verdura a las patatas más 1 huevo, pimienta, otro poco de sal, 100 gr de queso rallado y un poco de pan rallado hasta ver que se puedan hacer las albóndigas. Enharinar y freír.

Se pueden servir con una crema de verduras, con salsa de tomates casera o tomarlas solas recién fritas.

Lola Narváez

Lola Narváez





~ De todo un poco ~



Por Paqui González

Sentada en su butaca

Las tormentas hacen que los árboles echen raíces más fuertes. Dolly Parton

Cerró los ojos y su mente voló a otros tiempos, a su memoria volvieron muchos recuerdos de su niñez, unos felices y otros menos pero sonreía al pensar que fueron los mejores años, con esa edad cada día se descubren cosas nuevas.

Ella me contaba que en su mente se agolpaban los momentos, como queriendo salir todos a la vez... El alboroto de los niños jugando a la pelota, unas niñas saltando a la comba mientras cantan al pasar la barca, una niña que en cuadril sostiene a un bebé, mientras con la otra mano sujeta la cuerda para que sus amiguitas puedan saltar. Ella no aprendió nunca porque siempre tenía que cuidar de sus hermanitos, en casa siempre había niños pequeños, con los años se va haciendo más fuerte, para cuidar de sus hermanos.

Su niñez fue pobre en salud, desde su nacimiento, eran tiempos difíciles y las mujeres embarazadas no podían alimentarse con lo más básico, su madre tuvo problemas de salud y ella al nacer tenía raquitismo. Siempre ha dicho entre bromas y veras que le "debe la vida a un perro", sí, a un perro recién nacido que su madre coció y le dio a beber el caldo. Eso fue milagroso porque aquella niña se fue recuperando, aunque siempre estuvo delicada y todas las enfermedades le atacaban. Fue una de las primeras personas en conocer la Penicilina, y al no estar comercializada, sus padres tenían que comprarla de estraperlo, para curarla de una infiltración en el pulmón.

Hoy con lágrimas en los ojos, recuerda cuando su madre la llevaba al médico y al salir le compraba un dulce. Seguramente se le irían los ojos tras él, pero solo compraba uno para su niña que estaba malita, cuántos sacrificios hacen las madres por sus hijos y qué poco se lo agradecemos.

Tuvo pocas amigas por su delicada salud, fueron años duros, hoy se le llamaría depresión, pero esto la hizo más fuerte y a medida que fue creciendo, su salud se fue fortaleciendo. Le gustaba leer tebeos de hadas y caballeros, Un año su tita le regaló una muñeca de cartón con brazos y piernas que se movían, aquello llenó de felicidad a la niña y hasta dormía con ella, y le hizo vestidos de princesa como las que veía en los tebeos, de mayor fue a clases de corte y confección y consiguió sacar el título de profesora.

Comenzó a ir al colegio y sus notas eran excelentes, le encantaba escribir y contar historias, como su padre le enseñaba, él fue siempre su maestro y el espejo donde se miró. Fue la primera en los ejercicios de redacción describiendo cada escena de la que hablaba. Cuando fue mayor, ya casada fue a un centro de adultos donde seguía escribiendo y ganó un concurso de relatos que hablaba de un león y cómo lo capturó sin hacerle daño. Fue a partir de entonces que comenzó a escribir historias y las guardaba por si algún día alguien las podía leer.

Aunque no dejó la narrativa escribió un buen número de poesías y consiguió publicar un libro, el sueño de su vida, para que alguien pudiera leer lo que con tanto amor escribía.

Luego siguieron otros libros, de relatos y poesías. Junto con unas compañeras publicó un libro de relatos que fue todo un éxito.

Participó con sus relatos como invitada en varios libros, en uno de ellos incluyó una poesía dedicada a su nieta.

Participó en dos programas de radio, con mucha ilusión.

Hoy desde su butaca mira al horizonte y da gracias a Dios por toda una vida, rodeada de sus seres queridos.



Calle Alcazabilla

La intuición es el susurro del alma. Krishnamurti



Una de las calles más antiguas de Málaga, data del siglo XVIII, y su nombre viene del árabe "al-Qasabilla" (calle de la Alcazaba), con el tiempo se llamó Alcazabilla, donde sus casas formaban un entramado, ocupando todo el cerro del monte llegando a las mismas murallas de la Alcazaba.

Fue una calle estrecha y sinuosa por el trazado musulmán como el resto del casco histórico. La salida hacia calle Victoria quedaba cortada por

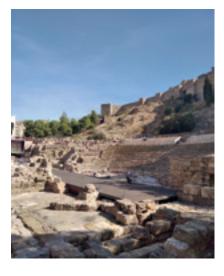
una extensa manzana de casas integrando la iglesia de Santiago.

En el año 1887 fueron derribadas varias casas, pero no fue hasta los años veinte, que limpian los solares, quitando algunas casas más para el ensanche de la calle abriéndose al tráfico, lo que permitió el paso del tranvía.

A principios de los años cuarenta fue edificada la Casa de La Cultura, aunque en su construcción aparecieron restos del Teatro Romano, fue silenciado su descubrimiento. Al hacer los jardines delante del edificio, en los años 1994-95, se descubren oficialmente los restos romanos. Se hizo una cata arqueológica, resultando que debajo del edificio había restos más importantes que los que estaban en el exterior, por lo que deciden derribar el inmueble.

En el año 1999, se construye el túnel bajo la Alcazaba, lo que permitió el paso del tráfico rodado y la peatonalización de la calle Alcazabilla.

Esta calle es hoy una de las principales y concurridas de la ciudad, en ella se encuentra el Cine Albeniz que fue inaugurado el año 1945 y hoy es sede del Festival de cine de Málaga. También se encuentran la Casa Hermandad de Estudiantes y de El Sepulcro,



Ibn Gabirol.

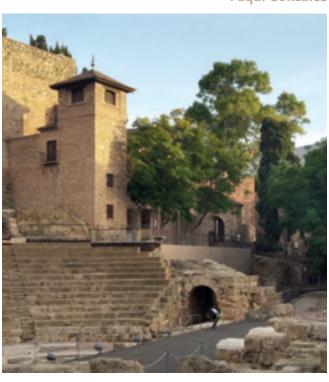
la cofradía municipal de la ciudad, y al fondo de la calle tenemos el Palacio-Museo de La Aduana.

Hoy podemos disfrutar de una amplia calle con jardines, un Teatro Romano al aire libre donde el visitante puede admirar desde cualquier punto de ella. En el centro hay una pirámide de cristal donde se conservan un conjunto de piletas donde los romanos hacían el "Garum", y en un lateral de la calle se encuentra la escultura del poeta y filósofo, judío-malagueño

La calle Alcazabilla es única en la ciudad, reúne en pocos metros, toda la cultura de Málaga: Fenicia, romana y Musulmana.

Fuentes: Wikipedia

Paqui González



~ La Brújula ~



Por Mercedes Sophía Ramos

Anglicismos

La lengua española es hablada por 500 millones de personas en el mundo, esta cifra se incrementa día a día por ser expansiva en lugares recónditos y lejanos. Nuestro lenguaje se remonta a ciclos prerrománicos y nació expresamente como uno de los hijos del antiguo latín, esa particularidad nos posiciona con gran asentamiento en ser la segunda lengua más hablada en el planeta. Nuestro idioma es indiscutiblemente practicado en muchas y variadas culturas, es, por tanto, una lengua viva, creciente y altamente considerada, no solo por sus antiquísimas raíces, sino por su inmensa repercusión a través de anteriores siglos, el español es la columna que sostiene el vocablo escrito e imperecedero en gran parte de la historia mundial.

Hoy inexplicablemente, se observa con asiduidad la hipérbole que consigue dividir nuestra lengua excluyéndola por la inglesa, es muy común que se usen coletillas anglosajonas en infinidad de frases

cortas y precisas, esa costumbre se hace frecuente y chocante en niños y mayores, ciertamente el inglés es un idioma que se presta a nivel empresarial y colectivamente se aprende como una herramienta más de sabiduría, sin embargo, cuando se ejerce en ámbitos culturales o sociales se materializa un vacío tremendamente alarmante, además, de crear una inquietante confusión entre las personas que no entienden o no quieren entender ese idioma.

Como sabemos, es muy común que el inglés se haya colado en títulos de libros, películas y otras actividades cotidianas. Sería justo investigar que repercusión tiene nuestro idioma en países de habla inglesa, y, sobre todo, si sus habitantes estarían dispuestos a aceptar leer a cada paso una frase en español o bien hablarlas. Yo diría que no, pero todo se puede andar para que fuese posible.

Mercedes Sophía Ramos





La Timena

De La Jimena de Coín se sabe muy poco, existen algunos archivos que desconciertan más que instruyen, son los oriundos del lugar y su memoria individual los que hacen referencia más o menos exhaustiva de esta cantante. Se sabe que nació en 1911, sus padres tuvieron once hijos y todos ellos se dedicaban a las tareas del campo.

Entre cosechas de limones y naranjas, La Jimena se marcaba cantes de libre inspiración, algunos inventados con propias letras y otros eran éxitos consagrados del momento, parece seguro que el poco renombre de La Jimena responde más a su condición de ser mujer que a su propia valía como cantante, en esos años no estaba bien visto que una mujer se decantara por el arte y menos aún por la canción flamenca, esa exposición para la época era sospechosa por apuntar a ser cabeza ligera o fácil a menesteres poco recomendables.

Así que por esa razón y según cuentan, La Jimena solo cantaba en bodas y bautizos, algunas veces, amenizaba en coros y danzas y poco más, de ahí su poca fama con respecto a los varones cantantes del momento, la desigualdad se patentaba con mayúsculas y de la manera más natural.

Con todo, cuando cantaba retumbaba su voz potente, y su eco rítmico corría entre el río para subirse

a las montañas del lugar, su afición por cantar le proporcionaba una espontaneidad singular para afinarse en un entone a la mínima ocasión, ella asentaba su vocación

de cantante a pesar de tener a su padre en total disconformidad a que actuara en público. Los teatros del momento los frecuentaban los hombres e incluso dicen que en algunas ocasiones no se les permitía la entrada a mujeres, por tanto, entre bambalinas y toldos se apreciaba un público mayoritariamente masculino, por suerte esa disparidad se fue igualando en décadas posteriores. Las mujeres artistas para consagrarse como tales, debían partir a países extranjeros bastante más modernizados, la diferencia en el número de ellas con respecto al hombre era aplastante, ese injusto contraste se hace patente en La Jimena, las mínimas referencias y la poca polarización que dejó su trayectoria determinan sobradamente el perfil anquilosado de la sociedad de aquellos años.

Después de décadas, el pensamiento se detiene en Fuensanta Jiménez González, su ingenio empezó a destacar con tan solo nueve años, vivió toda su vida para entregarse a su afición en el marco de sus limitaciones. En sus notas flamencas La Jimena elaboró la sencillez de ser autodidacta y ofrecer al mismo tiempo calidad y maestría al cante flamenco.

Mercedes Sophía Ramos



~ De esto y aquello ~



Por Leonor Morales

"Año Nuevo, vida nueva." Eso solemos decir. Pero un cambio no se hace de un día para otro y las buenas intenciones, si no vienen acompañadas de poderosas razones, firme determinación y fuerza de voluntad, se quedan en agua de borrajas, sea año nuevo o mediados de abril.

Puede que la humanidad en general vaya madurando lentamente, tan lentamente que igual pasan otros 3000 años, o unos miles más, antes de que se note un cambio sustancial, porque cambiar... ¡Ya lo creo que hemos cambiado! Si algún personaje medieval levantara la cabeza y se paseara por nuestras calles, pensaría que se había equivocado de planeta. Pero en el fondo somos exactamente igual que éramos en su época o en la Edad de Piedra.

Estoy convencida de que la raíz del problema no está en el egoísmo, la ambición de riquezas y poder, la envidia, o la pereza... Lo que de verdad nos impide ser mejores es la estupidez. Somos los animales más estúpidos de la creación, por muy racionales que nos consideremos. Está en todas partes:

En las Redes Sociales donde, cantidad de gente, se hace pasar por alguien que no es y presume de tener lo que no tiene, para ser envidiado y considerado como un miembro privilegiado de nuestra sociedad.

Hay familias que no dudan en endeudarse peligrosamente para que la boda del hijo, o la comunión de la niña, o el bautizo del bebé, o cualquier otro acontecimiento familiar sea deslumbrante y deje a los invitados con la boca abierta.

Se presume de habilidades que no se tienen; de heroicidades que no se han hecho; de tener amigos influyentes, ricos y poderosos, que ni se conocen; de ir por la vida de "Don Juan" sin haberse comido una rosca.

Hay gente que emplea un condescendiente tono paternalista para hablar con personas que considera inferiores.

Entre los jóvenes son frecuentes retos estúpidos en los que se juegan la vida tontamente solo por experimentar una subida de adrenalina o presumir de "valentía".

Esta mañana he oído en la tele la noticia de un individuo que ha muerto al caer al mar por un acantilado, cuando intentaba hacerse un selfie con las olas embravecidas tras él...

Algunos "listos" se aprovechan de la estupidez colectiva: ¿O creen que la última canción de Shakira está produciendo ganancias millonarias por su gran calidad poética y musical?

Estas pequeñas estupideces solo provocan una sonrisa de conmiseración hacia los que las cometen, (no en el último caso, claro) y no afectan para nada a nuestras vidas.

Pero ¡ay! Si el estúpido es algún altísimo mandatario de La Tierra con poder político y militar, echémonos a temblar. Puede provocar... ¿una guerra? No hace falta que nombre a Putin porque es el ejemplo más reciente y patente en la actualidad. ¿Hay algo más estúpido que una guerra? ¿Para qué? ¿Quién gana? Supongo que los fabricantes de armas, nada más. ¡Cuánto dolor, cuántas vidas truncadas, cuánta destrucción, cuánta crueldad y



barbarie, y cuánto terror que quedará de por vida en los supervivientes!

¡Cuántos insignes estúpidos ha sufrido la humanidad a lo largo de la historia! No han podido, aunque lo han intentado, poner a nuestra especie en peligro de extinción. Pero no nos hagamos ilusiones, porque insignes estúpidos hay de sobra para que lo intenten de nuevo.

... Y líbranos, Señor, de la estupidez humana, durante este año y los venideros. Amén.

"HAY DOS COSAS INFINITAS: EL UNIVERSO Y LA ESTUPIDEZ HUMANA. Y DEL UNIVERSO NO ESTOY SEGURO"

Algunos cuentan que esta famosa frase la pronunció Einstein en Alemania, al escuchar las barbaridades que, en un mitin del entonces emergente partido nazi, soltó el "mitinero" de turno.

Albert Einstein nació en Ulm, (Alemania) el 14 de marzo de 1879. De familia judía, abandonó su país huyendo del nazismo. Tuvo nacionalidad suiza y austriaca. Finalmente terminó en Norteamérica donde trabajó como profesor de Física en la universidad de Princeton, donde murió el 18 de abril de 1955. En 1940 había adquirido la nacionalidad estadounidense.

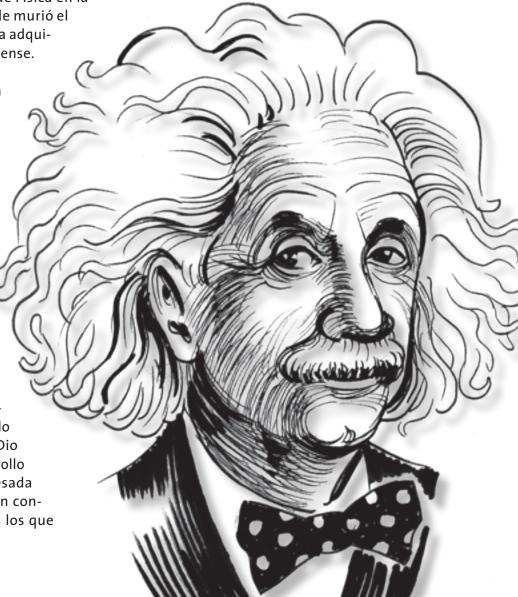
Sus aportaciones a la Física fueron trascendentales para el desarrollo de numerosos aspectos de la misma. Fue muy famoso ya en vida, no solo por su faceta de sabio científico, sino como filósofo. Sus frases, tanto relativas a la estupidez, como a otras cualidades positivas y negativas del hombre, están llenas de sabiduría y de humor.

En 1919 recibió el Premio
Nobel de Física. Un dato
curioso: No se lo dan por su
aportación más valiosa y sorprendente: La Teoría de la Relatividad; porque el Físico encargado
de evaluarla, no la entendió. (Dio
lugar a un gran salto en el desarrollo
de la Física. Pero es tan enrevesada
que provocó en su día una gran controversia y aún somos muchos los que
no la entendemos...)

Un consejo: (de Einstein, claro) "No tratemos de alcanzar la fama, procuremos, mejor, ser persona con valores."

Es algo que está al alcance de todos, ¡y sería tan maravilloso...!

Leonor Morales



~ Contracostumbre ~



Por Isabel Pavón

Todos deseamos un abrazo, un beso

En aquel otro mundo, tan parecido al nuestro, y a la vez tan lejano, el castigo de una enfermedad se había ido alargando en el tiempo. A todos les pareció que las jornadas de obligada reclusión serían pasajeras. Sin embargo, llegó el día en que a aquellos semejantes se les acabaron los pasatiempos hogareños que con tantas ganas aceptaron al comienzo. Fue entonces cuando empezaron a deambular sin norte por las habitaciones, apenas sin saber hacia dónde dirigirse, sin saber de qué hablar, ni en qué gastar las horas.

Entre aquellos habitantes el contacto físico seguía estrictamente prohibido. Hacía décadas que no sólo los besos a los que estaban acostumbrados, también los roces, los abrazos habían quedado desterrados por mor del mal que les conducía a la muerte.

Y se fueron acostumbrando. Se les fue olvidando la importancia del acercamiento de una piel con otra piel semejante. Los expertos de aquel mundo tan parecido al nuestro, y a la vez tan lejano, decidieron que, para evitar nostalgias que soliviantasen los ánimos, quedara totalmente prohibida la pronunciación de cualquier palabra que significase afecto. La conjugación de los verbos amar, besar, acariciar desapareció de sus libros. Aún más, extrañas conjuras cibernéticas se mantenían alertas si, al pulsar en el teclado de sus computadoras, algo relativo a la unión de un cuerpo con otro cuerpo quedaba al descubierto, interrumpiendo ipso facto la transmisión del mensajero. La consigna de «No provoque al prójimo» aparecía parpadeante en la pantalla.

No obstante, pese a las leyes ideadas, los consejos pactados, la intransigencia impuesta, y la maldita

enfermedad que no había manera de erradicar, cada cual hubo de inven-

> tarse contraseñas propias con el fin de no perder la cordura. Los ensayos primarios resultaron fallidos y debieron continuar esforzándose más en pro de la eficacia.

Los de aquel mundo, tan parecido al nuestro, y a la vez tan lejano, cada vez se encontraban más tristes, más desgarbados. La salud no sólo peligraba por

el contagio sino por la desgana que se introducía en la mente de cada uno de ellos.

Y de pronto, contra todo pronóstico de esperanza, una mañana surgió el milagro. Se trataba de una clave que siempre había estado presente entre ellos, pero cuya virtud había desaparecido por la falta de práctica. Alguien redescubrió que la solución de todo permanecía oculta en los ojos. Y es que habían llegado a perder la costumbre de sostener la mirada. El resultado heroico se hallaba en la calidez del iris o en su insistencia, en los guiños perspicaces, en la apertura apropiada de los párpados o en su caída oportuna.

Un lenguaje amoroso resurgió entre aquellos seres, la magia que les mantuvo vivos e ilusionados por más tiempo.

Si alguna vez algo parecido llegara hasta nosotros, los habitantes del Planeta Tierra, no olvidemos esta historia. La respuesta para seguir amándonos podría estar en los ojos, en el recorrido de la mirada entre un cuerpo y otro cuerpo.

.Isabel Pavón



La flor seco

Para ti que, lejos de desilusionarte, siembras flores en el jardín de tu vida

Durante varios meses la dueña trabajó con esmero en el jardín que rodeaba su vivienda. Amigas y vecinas le regalaban esquejes, macetas, semillas que fue sembrando y, en aquel terreno que encontró un tanto infranqueable, había conseguido que las plantas explotasen en un sinfín de flores multicolores que, además, aromatizaban el ambiente. Ya parecía un vergel de los de verdad, de los que admiraba en otras casas. Su deseo se había hecho realidad.



Romeros y tomillos. Rosales traídos el día anterior desde el vivero las saludaban al pasar con su fragancia. A las plantas hay que hablarles, ¿lo sabías?, decía mientras le explicaba entusiasmada la historia de cada una, el nombre, cómo la obtuvo, sus cuidados.

Mientras la escuchaba, la invitada guardaba silencio, un profundo silencio. Parecía que tanto color le dañaba los ojos y se colocó las gafas de sol.

Por ser más espaciosa y digna de recibir visitas, la nueva casa les había hecho ser más hospitalarios. Bajo el sol de los domingos de invierno no habían faltado las barbacoas en el almuerzo, ni las cenas al aire libre en el primer verano que estrenaron.

Alegre ella, quiso invitar de nuevo a una persona especial para que viese el agradecimiento de la naturaleza en sus parterres, una amiga de las que son como hermanas de sangre, con las que se comparte hasta los más ínfimos detalles.

Llegó la mujer a la hora del almuerzo, cuando el carbón lucía entre anaranjado y negro y la humareda ascendía ondulante, como si danzase sinuosa al compás de la música que les regalaba la radio. Buena temperatura. Buen ambiente. Buena comida. Buena compañía. Todo listo para el disfrute.

Tras una copa de Sauternes servida para celebrar a la bienvenida, las chuletas de cordero comenzaron a cubrir la parrilla. Comieron, hablaron, rieron. El pastel estuvo acompañado por un cremoso café bombón.

Llegó el momento en el que la anfitriona quiso enseñarle a su amiga las novedades del jardín y comenzaron a pasear por la zona delantera. Geranios y celestinos. Glicinias enredadas por las paredes. Dalias. Los tonos se mezclaban. Por entre los diferentes verdes aparecían los inmaculados blancos, los rosas, los morados, los rojos chillones y los amarillos. Un estallido de vida al que acudían con gusto las mariposas. ¡Cuánto esfuerzo le había costado! Sin embargo, crear vida valía la pena.

Continuaron.

Sin un hueco donde no apareciera una flor, el recorrido llegaba a su fin. Fue justo entonces cuando la invitada abrió su boca para exclamar con cierta satisfacción y regusto, ¡ahí se ve una flor seca! ¡Fíjate, fíjate, está ahí mismo! ¿es que no la ves? No conformándose con señalar el lugar, la llevó del brazo hasta posicionarse ante ella y decirle ¡mira! Ahí la tienes, seca del todo.

La dueña de la casa le respondió, sí, se ve que es la única que se ha marchitado, llevaba abierta varios días y..., ¿pero no te has dado cuenta de cómo florecen las demás?

La amiga, con los agujeros de la nariz tomando aire, tan abiertos como si no hubiese un mañana y con la mandíbula apretada, no quiso responder.

Isabel Pavón

~ Salud ~



Por Nicanor Sabín

El calcio en el organismo humano

En muchas ocasiones hemos hablado de la importancia de la alimentación para la salud. Los órganos, tejidos y células del cuerpo humano, necesitan nutrientes, vitaminas, proteínas y minerales para mantenerse en un estado saludable. El Calcio es un mineral esencial, debido a que interviene en múltiples funciones y durante toda la vida. Desde la formación del esqueleto del bebé durante el embarazo, hasta la tercera edad en la que suele haber déficit de calcio.

- Ayuda a formar y mantener huesos y dientes, junto con el fósforo y la vitamina D.
- Participa en la actividad cardíaca, contracción muscular y activación de sistemas enzimáticos.
- Interviene en la transmisión del impulso nervioso, la coagulación sanguínea y la permeabilidad de las membranas celulares.
- Activa sistemas enzimáticos y de secreción hormonal.

¿Cuánto calcio necesitamos al día? La dosis recomendada en adultos está entre 800 a 1000 mg/día. Durante la tercera edad desde los 51 hasta los 70 en los hombres, es aconsejable 1000 mg/día y en las mujeres 1200 mg/día. Para los mayores de 71 años también 1200 mg/día.

Un déficit de calcio prolongado puede provocar enfermedades, especialmente osteoporosis es decir huesos frágiles y con mayor probabilidad de fracturas. Enfermedades periodontales, problemas neuromusculares, calambres, convulsiones, alteraciones de la actividad cardíaca, aumento de la tensión arterial, etc. Pero ojo, que un exceso de calcio también puede ser perjudicial, produciendo síntomas como, estreñimiento, náuseas, vómitos, dolor abdominal, debilidad muscular, síntomas depresivos, irritabilidad, etc. Por tanto a veces puede ser necesario tomar algún suplemento de calcio, pero como digo siempre, bajo supervisión médica. También para descartar si hubiera alguna enfermedad que lo esté provocando.

¿Qué alimentos contienen calcio? Por supuesto la mejor fuente es la leche y sus derivados.

También lo encontramos en las verduras de hoja verde como espinacas, acelgas, alcachofas, col, berza, brócoli. Frutos secos como las almendras, nueces, semillas de girasol. Salmón y sardinas enlatadas. Pero hemos de tener en cuenta que la absorción del calcio está supeditada a los niveles de vitamina D en el organismo, sin ella por mucho calcio que tomemos no resolveremos el problema.

También os recuerdo que hay alimentos que favorecen la absorción del calcio como la lactosa, los ácidos grasos omega 3, el fósforo y las fibras solubles (guisantes, manzanas, cítricos, zanahorias).

Hay otros alimentos que disminuyen su absorción: un alto consumo de proteínas (ojo con los suplementos), los fitatos presentes en cereales y legumbres, oxalatos de algunas verduras sobre todo si van acompañadas de fibras insolubles (patatas, coliflor, judías verdes) y un exceso de cafeína (más de 4 tazas al día).

Esto no quiere decir que comamos unos y evitemos los otros, no, todos tienen sus pros y sus contras, simplemente insisto en lo de siempre: una alimentación equilibrada nos proporcionará la cantidad de calcio que precisamos. En ciertas etapas de la vida, como en la tercera edad es conveniente vigilar el consumo del calcio y así prevenir la temida osteoporosis.

A modo de ejemplo os pongo aquí el calcio que tiene algunos alimentos:

Un vaso de leche, 42 gr. de queso, 168 gr. de yogur 84 gr. de sardinas con espina, tienen 300 mg de calcio. 23 gr. de almendras contienen 100 mg de calcio.

Nicanor Sabín González









Por la familia Solera

Adióscompanera



Adiós compañera

Hoy nuestro sol, el sol de la familia Solerana se ocultó al caer la tarde de un frio mes de Febrero...y nos dejó sin su calor.

Te has marchado dejándonos sin tu risa, tus comentarios, tus historias querida Ana, nos has dejado huérfanos de tu compañía. Ese cariño que repartías a manos llenas, estará en nuestra gran familia y nunca se irá, por muchos años que pasen. Has sido para todos: Madre, Abuela, Compañera, Profesora y sobre todo Amiga.

Sé que estarás brillando entre las estrellas cerca de ese Sol que lleva tu nombre, siempre recordaremos ese calor que nos dabas, con la sabiduría que tienen las buenas personas.

Has sido y siempre serás nuestro faro y nuestra guía, y en nuestros corazones, hoy destrozados por el dolor de tu pérdida, estarás marcando el camino a seguir de nuestra Familia Solerana.

Adiós, hasta siempre, Amiga y compañera: Ana Sola Loja. D.E.P.

La familia Solera

Enmudeció tu voz, pero tus palabras quedaron en el corazón de los que querías y te querían.

Enmudeció tu pluma, pero tus libros susurran al viento las preciosas palabras escritas.

Enmudeció tu piano, pero tus dedos siguen tocando notas que atraviesan los cielos.

Enmudeció tu corazón, pero sigue palpitando el recuerdo y el amor de una gran amistad.

Enmudecieron tus ojos, pero ahora son como dos estrellas tintineantes en el cielo. Jamás enmudecerá el recuerdo y el cariño de los que aquí estamos, querida Ana.



