

SOLERA

**MÁLAGA CON LAS
PERSONAS MAYORES**

154 / MAYO-JUNIO '23



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales





PORTADA

Escultura de Javier Calleja, foto de Manuela Sánchez Ramos.

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

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 Langanica Rivera
María Dolores Pimentel Zaragoza
Isabel Parra Iglesias
Jose Luis Barroso Ruiz
Francisco España Liñan
María 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



EDITORIAL

Como todos los años, por estas fechas se lleva a cabo la Semana de las personas Mayores, un evento donde durante cinco días, en el parque de Málaga y en la plaza de la constitución, se da visibilidad al colectivo de las personas mayores, mostrando todo lo que realizan en los talleres a lo largo del año. Ilusión, alegría, paciencia y tesón, creatividad e ingenio se dan la mano para exponer todo un derroche de saber hacer, de voluntad y satisfacción, y sobre todo de ganas, muchas ganas. Desde Solera queremos felicitar a todos y todas los que han hecho posible que se lleve a cabo este encuentro y ofrecer a la ciudad de Málaga unos días donde las personas mayores son sus protagonistas. Felicidades.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

Semana de las Personas Mayores 2023.....	3-5
Bases del V Certamen de Relatos Breves Revista Solera.....	6
La alegría.....	7

UNIVERSOS PARALELOS

Fantasmas en la buhardilla.....	8
Tacto.....	9

ENTRE LÍNEAS

El edadismo.....	10
El acróbata.....	11

CAMINANDO VOY

La historia también existe donde nadie mira.....	13
--	----

MI MESA CAMILLA

Hoteles.....	14
El intruso / Miseria.....	15

LA MARMITA DE LOLA

El jardín.....	16
Pastel de cabello de ángel/ Tarta de queso Mascarpone.....	17

DE TODO UN POCO

Nuestra Semana Santa.....	18
Capilla del puerto.....	19

LA BRÚJULA

Cuidadores.....	20
Paseo de pensamientos.....	21

DE ESTO Y AQUELLO

Saber leer.....	22
Otra vez mayo.....	23

CONTRACOSTUMBRE

El retrato.....	24
Maternidad regalada.....	25

SALUD

El duelo.....	26
---------------	----

AGENDA Y MURO

Libros/Películas.....	27
-----------------------	----

PASARELA DE LAS PERSONAS MAYORES

El día 9 de Mayo de 2023, comenzó la Semana de las personas Mayores de Málaga, que con gran ilusión todos esperábamos, este año sin restricciones, pues el 2022 fue un poco "light", debido a la pandemia aún debíamos tener mucha precaución.

Con unas palabras de bienvenida del Sr. Alcalde comenzaron nuestros mayores a desfilan por la pasarela instalada en la Plaza de la constitución, donde verdaderos profesionales, como son nuestros mayores, lucieron sus palmitos con la elegancia que requería la ocasión, con preciosos trajes de fiesta, moda para el baño, trajes de calle, calzado y complementos, tanto para el hombre como la mujer, de prestigiosas marcas de nuestra ciudad. Una casa colaboradora, hace las delicias de todos los presentes, vistiendo a la mujer con las prendas hechas sobre el cuerpo de la modelo directamente con la tela sin costura alguna, montando verdaderas obras de arte. No podía faltar la moda flamen-

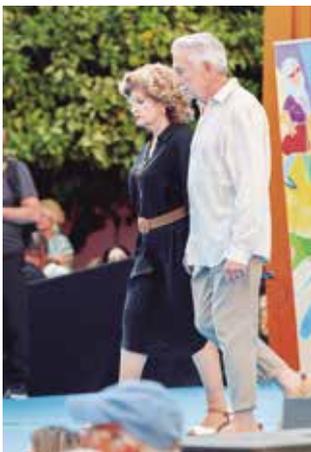
ca acompañada de un personaje ya veterano en la pasarela, ese hombre de pelo blanco que cada año deleita al público vestido con traje corto y dando pases toreros con su capote.

Este año se ha introducido una moda singular, que combina fitness y flamenco, gustando a todos los presentes por su originalidad.

Como es de rigor en un desfile, no faltó el clásico vestido de novia, una modelo lució uno muy original montado sobre su cuerpo, con un gran lazo negro que destacaba sobre el vestido blanco, algo no visto hasta ahora en nuestra pasarela.

Despidió el acto El sr. Concejal de Derechos sociales, con unas palabras de agradecimiento, tanto a las firmas colaboradoras, a los participantes y como no, a todos los malagueños y malagueñas que allí se presentaron.

PAQUI GONZÁLEZ

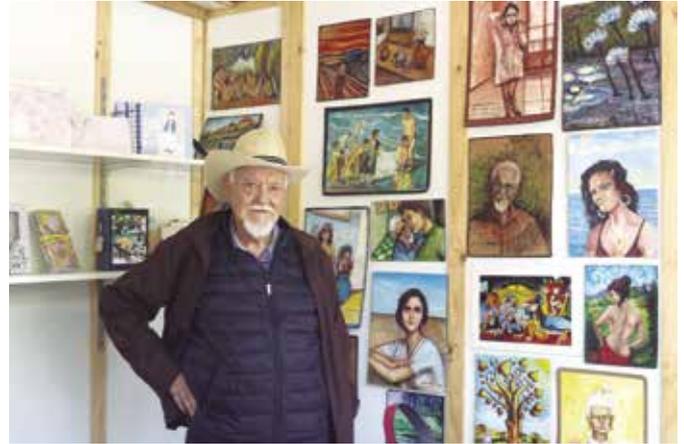


CLAUSURA DE LA SEMANA DE LAS PERSONAS MAYORES 2023

Con gran satisfacción por todos los participantes, el domingo día 14 de Mayo de 2023 fue clausurada nuestra gran Semana de las Personas Mayores de Málaga en su edición nº 28. Con palabras de agradecimiento el Sr. Alcalde D. Francisco de La Torre, animó a la participación el año que viene en este escaparate que ha sido el Parque de la ciudad. En él se han mostrado todos los trabajos realizados en los talleres que organiza el Área de Derechos sociales, en colaboración con la Asociación Prosalud, que durante todo el año se realizan en los 11 distritos de la ciudad, donde participan 3.000 mayores, poniendo todo el cariño en los talleres de manualidades, haciendo verdaderas obras de artesanía. Con un tiempo magnífico, hemos podido disfrutar de: Obras de teatro, Bailes por malagueñas, verdiales, sevillanas, bachatas, Castañuelas, corales, Talleres como yoga, taichí y expresión corporal. No faltaron los talleres de Prensa, Radio, de memoria, estimulación cognitiva y prevención de la soledad no deseada. Como cada año también hemos admirado los cuadros hechos en los talleres de pintura que participan en el concurso, el ganador será el que represente al cartel del Rengue en la feria de este año 2023.

Hizo entrega del premio al ganador D. Francisco Roji, de la asociación del Palo, Málaga Este, el concejal de Derechos Sociales, D. Francisco Pomares que subió al escenario acompañado de técnicos del Área de Derechos Sociales, Asociación Prosalud, personas representantes de las Asociaciones de Mayores de Málaga, así como a los Centros de Participación activa de Trinidad y Perchel, colaboradores, como Fundación Harena, Cruz Roja, teléfono de la Esperanza y la Caixa a los que se les hizo entrega de un recuerdo de la edición nº28 de la Semana de las Personas Mayores.

Paqui González







BASES DEL V CERTAMEN DE RELATO BREVE REVISTA SOLERA

1. OBJETO Y FINALIDAD

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

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

2. PARTICIPANTES

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

3. MODALIDAD ÚNICA

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

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

4. PRESENTACIÓN DE OBRAS

Los trabajos podrán ser enviados por correo electrónico a la siguiente dirección revistasolera@malaga.eu, mediante archivo adjunto en formato Word, o por correo postal a la dirección Redacción de la revista Solera, C/ Concejal Muñoz Cerván nº. 3, C.P. 29003 Málaga, debiéndose indicar nombre y apellidos del autor/a, fotocopia del DNI, domicilio y teléfono de contacto. La extensión de los trabajos no superará las quinientas palabras, preferentemente en letra Times New Roman o Arial, tamaño 12. El plazo de admisión comenzará desde la publicación de estas bases en la revista Solera, **hasta las 24 horas del 31 de Octubre del 2023**. Los trabajos presentados fuera de ese periodo no serán aceptados, con la excepción de los que hayan sido enviados por correo certificado cuya fecha de envío coincida con el plazo fijado.

5. JURADO

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

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

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

6. MENCIÓN Y CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO

La mención otorgada por el jurado a un único relato, se llevará a cabo en un acto público con la participación de las personas candidatas, representantes del jurado, representantes de la sociedad civil y los medios de comunicación, con entrega de un detalle o distintivo de la revista. Se publicará en la revista Solera y se realizará una lectura en el programa de radio "La voz de las personas mayores" en Onda Azul.

7. PROPIEDAD DE LA OBRA PREMIADA

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

8. RÉGIMEN JURÍDICO

La participación en este Certamen, supone la aceptación íntegra de estas bases, de las que el Jurado tendrá la capacidad de interpretación a los efectos que procedan. Esta convocatoria se regirá por las presentes bases y, en lo no previsto expresamente en ellas, resultará de aplicación supletoria la Ley 38/2003 de 17 de noviembre, General de Subvenciones.



LA ALEGRÍA

Este elegante restaurante, entre todos los de su clase o parecidos, es uno bastante antiguo de las tabernas y mesones de Málaga, desde su creación allá por el año 1.893. Así que en el pasado siglo cumplió su cincuenta aniversario. Por eso quiero dedicar un recuerdo en esta pequeña crónica.

El fundador de este restaurante fue Cipriano Martínez Ocaña un cordobés de Lucena, hombre de negocios, inteligente, eficaz y sencillo, firme cuando los requisitos lo exigían e inteligentísimo gestor, que supo aunar esfuerzos y buen hacer para encumbrar este establecimiento malagueño.

La Alegría basó su fama en dos platillos que serían la seña de identidad del local: los callos a la genovesa, y el vino "Canela", que traía Don Cipriano de su tierra, y fue uno de los pioneros que introdujo en Málaga los vinos montilla y moriles. El olor que salía de este restaurante, creaba un señuelo para ser visitado, y poco a poco quedó fortalecido como el excelente y más actual restaurante para comer y aseguir a cualquier comensal que se preciase; requisito indispensable no haber comido previamente. También por las noches se celebraban pequeñas fiestas, pues tenían sus reservados, y se dice, que muchas noches se oían a los mejores cantaores de flamenco que vivían en Málaga. Pero lo primordial fue las comidas que servían. Y así era, porque había minutas que costaban de una a cinco pesetas. El de dos cincuenta era ya más importante, para personas de buen comer y el favorito de los clientes, pero el de cinco pesetas se componía de un gran festín, con bastantes y copiosos platos, ostras, varias clases de vinos, pasteles y frutas. Este menú lo solicitaban parejas que sabían administrarse, porque pedían un solo menú, para deleitarse los dos.

Se dice que Cipriano, como le llamaban los que frecuentaban el restaurante con cierta regularidad, fue el que creó el plato del día, y las tapas,

aunque deberíamos corroborarlo, nos gusta la idea de que esta gran publicidad naciese en tan distinguido establecimiento.

Hubo dos personas importantes en la vida de don Cipriano; su mujer y su madre, que colaboraron para hacer popular la cocina de la Alegría. Fue pasando el tiempo, y este restaurante continuó su andadura cotidiana y amena. En los atardeceres del verano, su clientela entre copas y tapas hablaban, y se reían cuando se acercaba el vendedor de lotería o el betunero; y al caer la tarde se oía al vendedor de biznaga pregonando ésta bellísima flor Malagueña que dejaba una estela de un olor embriagador. Pasaron los años y La Alegría se transformó en un elegante restaurante cómodo, acogedor y selecto. Aunque esto ocurrió hace décadas ya que actualmente, el local donde antaño estaba la Alegría, se encuentra ocupado por diferentes comercios de distinta índole.

Éste revivir de la Alegría, es algo muy de valorar, aunque con el paso de los años, como otros muchos, ha terminado por desaparecer.

Fuente: Prensa local de Málaga 1.940





FANTASMAS EN LA BUHARDILLA

Tengo en la cabeza mil vidas que exigen ser gestadas. Pequeños puntos luminosos que se aceleran en impulsos eléctricos, para correr de conexión neuronal en conexión neuronal, destellando como fuegos artificiales. Suelen asaltarme intempestivamente, como formas caprichosas y fantasmales, cuando no las reclamo: desde el asiento contiguo del autobús, dentro de las fresas rojas y plastificadas del supermercado, en la brisa marina de un paseo a la anochecida... Y no saben que es inútil su exigencia, yo les daré vida cuando desee no cuando ellas lo reclamen, pues soy, además de madre creadora, mujer ocupada y libre.

No voy a negar que a veces abjuro de este arduo trabajo que me reclama incesante, porque mi cerebro se convierte en un torbellino de sueños que nunca cesa, en una continua factoría de ideas, muchas malas pocas buenas, como huevos de abeja reina. Aunque en otras, y eso es mucho peor, me asalta el vacío, donde las vidas que

construyo huyen, me ignoran o se enrocan en un nudo, intrincado y denso, que me exige retornar al punto de partida para tratar de vislumbrar el camino adecuado.

Es entonces cuando pienso que debería ser como la gran mayoría de las mujeres que me rodean, dejarme llevar, establecerme en la placidez de una vida ordenada y sin sobresaltos, pero sé que eso no es lo mío. Demasiado tedio, ya lo he experimentado antes.

Las historias, siempre las historias exigiendo vida, perfección, obligándome a la escritura y reescritura continua una y otra vez sin descanso, sin tregua, hasta que digo basta. Ellas argumentan, suplican, pero no me rindo, y terca continuo ignorándolas hasta conseguir que por fin enmudezcan.

Aunque no será por mucho tiempo, es inútil mi rebeldía, volverán tarde o temprano y yo estaré aquí, temerosa y ansiosa a un tiempo, esperando que llegue ese momento.



TACTO

Leváis semanas buscándoos por los lugares donde el azar os fue uniendo aquella noche. Cuando por fin coincidís os detenéis en mitad de la calle a miraros a los ojos largamente, obligando a los demás transeúntes a ondularse de manera cómica para tratar de esquivaros. Permanecéis mudos, inmóviles, jadeantes bajo las mascarillas, sin daros cuenta del caos que provoca vuestro comportamiento. Cuando la situación comienza a ser incómoda le tiendes la mano, enfundada en látex, para ofrecerle una tarjeta con tu nombre y número de teléfono. Él posa sus ojos traslúcidos en la plastificada cartulina, al cogerla vuestros dedos enguantados se rozan. Sientes calor. Súbitamente, él, desoyendo todas las normas de seguridad establecidas, te agradece el gesto bajando su mascarilla para regalarte una sonrisa de dientes blancos y labios sinuosos. Dais media vuelta regresando al gris de vuestra vida en aislamiento

Durante el camino te sorprendes preguntándote sobre el sabor de esa boca perfecta, qué textura tendrá su piel o cómo será el calor de sus abrazos; cosas prohibidas desde los días lejanos de la peste.

Llegas a tu aséptico apartamento, te despojas de la ropa y la protección exigida para desinfectarlo todo, incluida a ti misma. En tu dormitorio, en una caja de acero, te espera el único compañero que podrás tener a lo largo de tu vida: un androide de última generación regalado por el estado el día que cumpliste la mayoría de edad. Un esclavo mecánico destinado a satisfacer las necesidades sexuales de una población condenada a no tocarse.

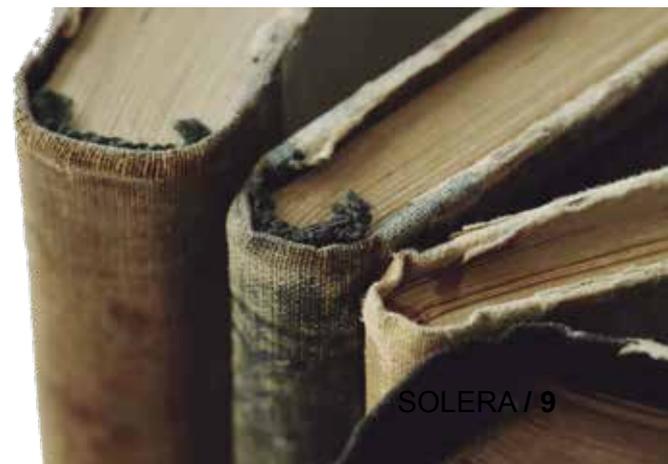
Ignoras el artilugio, y con la excitación de una niña entregada a una travesura, sacas de su escondite tu pequeña colección de libros antiguos, escamoteados a la censura. Pasas los dedos por sus cubiertas, sus lomos, sus títulos grabados en oro. Seleccionas uno y comienzas a leer. Ansías vivir aquellos tiempos pasados que ya nadie recuerda, cambiarte por la protagonista, experimentar lo que siente cuando la besa su madre, saber cómo es vivir en una casa siempre llena de gente donde

resuena el rumor de otros pasos, el olor de otras pieles, la pérdida de privacidad frente a la ventaja de las conversaciones íntimas, de la complicidad, de la pasión del sexo compartido.

El zumbido de una videollamada te saca de ese mundo perdido. Debe ser él, tu corazón se acelera. Te apresuras a devolver tu tesoro a su lugar secreto, respiras profundamente para serenarte, despliegas la pantalla panorámica de tu ordenador y aceptas la llamada. Ahí está él, con su hermosa sonrisa, liberado, al igual que tú, de las capas de tela protectora. La habitación que se muestra es un clon de la tuya: la misma cama, las mismas mesitas de noche, la alfombra, la gran caja de acero que guarda el siervo sexual. Se presenta, habláis de nimiedades, tú con disimulo lo inspeccionas memorizando sus facciones, sus gestos. Te gusta, te gusta mucho. Lo imaginas vestido como cualquier galán de esos libros que lees para huir de este mundo frío y encorsetado en el que vives. O mejor, desnudo y tuyo, acompañándote en tus noches, entregándose a tus deseos. Tu mente vuela muy lejos con él de la mano.

Lo escuchas pronunciar tu nombre un par de veces, vuelves a esta realidad de pantallas, soledad y sucedáneos y con tu mejor sonrisa reanudas la conversación. Rezas para que él sea el que buscas y puedas contarle tus planes, tus secretos.

Esperas que no te pida sexo artificial compartido, es lo normal en estos casos pero a ti no te gusta, te parece exhibicionista, obsceno. Si no lo hace, si prefiere ir despacio, charlar, conoceros, le darás más oportunidades. Aunque esta vez irás con pies de plomo, para evitar que vuelvan a llamarte loca e irresponsable sólo porque ansías conocer eso que tus libros llaman calor humano.





EDADISMO: QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLO

El edadismo (o discriminación por motivos de edad) es el conjunto de estereotipos y prejuicios que presuponen que todas las personas de una determinada edad piensan y se comportan de igual manera o tienen las mismas necesidades o intereses. Son comportamientos edadistas, por ejemplo, excluir o invisibilizar a las personas mayores, infantilizarlas en el trato o presuponerlas frágiles o menos capaces simplemente por tener una determinada edad.

¿Qué es el edadismo?

El edadismo hace referencia a los estereotipos, los prejuicios y la discriminación hacia las personas asociados a la edad. Es decir, la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a los demás en función de la edad que tienen. Es un fenómeno que está presente, de forma aceptada y naturalizada, en casi todos los ámbitos de la sociedad y del que conviene estar alerta a sus diferentes formas para tomar conciencia de ellas y poder combatirlas:

- Edadismo institucional: leyes, normativas o servicios que discriminan y limitan las oportunidades o la participación de las personas según su edad.
- Edadismo interpersonal: presente en la interacción entre personas. El lenguaje que utilizamos, por ejemplo, está plagado de términos que perpetúan estereotipos negativos asociados al envejecimiento.
- Edadismo autoinfligido: se produce cuando las propias personas mayores acaban interiorizando discursos negativos relacionados con la edad.

Las actitudes edadistas parten del supuesto que las personas mayores han perdido capacidades, aportan poco valor social y no pueden tomar decisiones por ellas mismas. El resultado es una simplificación de la realidad y una perpetuación de estereotipos que obvian sus necesidades, ignoran sus opiniones e invisibilizan su aportación a la sociedad.



Efectos del edadismo

Según la OMS, el edadismo impacta negativamente en la salud y el bienestar de las personas. En el caso de las personas mayores tiene efectos en:

- Menor esperanza de vida y peor salud física, mental y emocional.
- Menor bienestar y calidad de vida.
- Mayor aislamiento social y soledad.
- Incremento de la pobreza y la inseguridad económica.
- Mayor riesgo de sufrir casos de violencia y abuso.

Estrategias para reducir el edadismo

El edadismo provoca daños, desventajas e injusticias y las personas mayores son el colectivo que más padece sus efectos. La reducción del edadismo requiere que instituciones, empresas, organizaciones y medios de comunicación adopten estrategias de transformación que pongan en valor la aportación social de las personas mayores. Entre ellas se encuentran las siguientes:

- Fortalecer las leyes que garanticen los derechos humanos y los derechos de las personas mayores.
- Establecer vigilancia que asegure la aplicación de normas para evitar el edadismo.
- Poner en marcha iniciativas educativas que ayuden a mejorar la empatía y reducir los prejuicios existentes.
- Fomentar la interacción entre personas de distintas generaciones para generar respeto, tolerancia y reconocimiento.

Reducir el edadismo presente en nuestra sociedad pasa por concienciar de sus nocivos efectos y educar en el respeto y el buen trato. Es necesario fomentar una visión del envejecimiento como una etapa más de la vida, libre de estereotipos y generalizaciones, donde las personas mayores sean reconocidas en su diversidad y como ciudadanos de pleno derecho.

Fuente: Tomado de «Hablemos del Alzheimer, el blog de la Fundación Pasqual Maragall»

MICRORRELATO: EL ACRÓBATA

Ángel dio un salto al vacío, giró sobre sí mismo en una pirueta mortal que encadenó con varias volteretas y, cuando estaba a punto de estrellarse contra el suelo, detuvo su caída. Parecía que unos hilos invisibles lo sostuvieran. Un grito unánime de terror subió hasta la cúpula de la vieja catedral y quedó flotando en el aire. Luego se hizo el silencio. El hombre permaneció levitando unos segundos, después inició un braceo semejante a un batir de alas y se fue elevando poco a poco hasta alcanzar los puntos luminosos que, como estrellas, jalonaban la bóveda azul oscuro y desapareció entre ellos envuelto en su resplandor.





LA HISTORIA TAMBIÉN EXISTE DONDE NADIE MIRA

Para cambiar el mundo, primero tienes que cambiar tus pensamientos. *JIMI HENDRIX*

Se escucha la tele, se leen los periódicos, y en ellos te hablan de personalidades del mundo de la política, de la alta sociedad, de los banqueros, de las grandes empresas, y de las multinacionales; son historias de ese mundo del que tanto se escribe, negro sobre blanco. Algunas veces, parece que sólo esos personajes tienen historias importantes, que los periodistas se dedican a publicar, como si a nadie le importara lo que hay fuera de ese “mundillo”; pero hay otras historias que nadie ve, ni mira, ni se le da importancia; simplemente porque sus

protagonistas no son famosos, no van a cócteles con glamour o pasarelas de moda, o no hacen balance de cuántos millones han ganado al año; son los “invisibles”, y sin ellos, el mundo no sería igual. Gracias a esos “invisibles” el mundo se va construyendo ladrillo a ladrillo, piedra a piedra, agotamientos y sudores.

Recuerdo, cuando yo era pequeña, que me contaron la historia de una familia que vivía bastante lejos de nuestra casa; tenían cuatro hijos, y eran muy pobres. El padre trabajaba en el campo, la madre iba a lavar a casa de unos



señores, teniendo que dejar solos a los cuatro hijos desde muy pequeños. No disponían de medios para llevarlos al colegio, pues estaba lejos y sus trabajos comenzaban muy temprano; tampoco había quien los pudiera llevar, ni nadie que los pudiera cuidar, en definitiva estaban en la desventura más absoluta y parece que en estos casos los “ángeles de la guarda” trabajan a destajo.

Había una abuelita que vivía al otro lado del río, a ella le gustaba salir a dar largos paseos por la ribera. Pero un día, sin saber por qué, tomó otro camino para pasear. Entonces, vio a lo lejos una casa muy vieja y destartada con unos niños pequeños en la puerta jugando; no se podía creer lo que estaban viendo sus ojos. Se fue acercando a ellos observándolos, y al darse cuenta que estaban solos, acercándose les preguntó por sus padres.

El mayorcito le dijo que estaban trabajando. En su paseo hasta llegar allí, había cogido unas frutas por el camino, las sacó de su canastillo y se las dio. Se sentó con ellos los acompañó un rato y les dijo: “Vendré más veces a veros, pero quiero que esto sea un bonito secreto entre nosotros, ¿me lo podéis prometer?”. Ellos muy contentos con la compañía de aquella abuelita y la fruta que se habían comido, además de los juegos que les enseñó, dijeron que sí rápidamente.

Cuando ella se percató de que los padres no estaban y tardarían en llegar; se presentó en la casa, llevándoles algo de comida y alguna fruta que encontraba en los árboles que había junto a las lindes por donde ella paseaba. Les enseñaba cosas de utilidad para ellos en esos momentos de sus vidas, tan pequeños y, con una vida tan dura por delante. Cuando lo vio oportuno, según las edades, les comenzó a enseñar a leer y escribir, y como se solía decir en aquellos tiempos “las cuatro reglas”.

Un día, siendo los niños un poco más mayores, la madre trajo un poco de comida que le habían dado envuelta en un periódico viejo. Los niños nunca habían visto un periódico, y les causó tanta

extrañeza que comenzaron a leerlo, sin darse cuenta que la madre los estaba escuchando. Ella no se podía creer lo que estaba viviendo y escuchando; fue entonces, en ese momento cuando tuvieron que decir la verdad. El secreto fue revelado, (la abuelita sólo quería ayudar a los críos de forma desinteresada y altruista para que sus padres no se sintieran en deuda con ella).

Una vez hubo sido descubierto el gran secreto que mantenían entre los cinco, la abuelita seguía yendo a la casa para acompañarlos, de esa forma, ella se sentía útil y muy acompañada, los trataba con tanto amor como si fueran sus propios nietos, que desgraciadamente no los tenía.

Pasado un tiempo, un día se quedó hasta que los padres llegaron para presentarse y contarles a ambos los proyectos que ella tenía para esos niños, ya que no tenía familia a quien dejarles los bienes que poseía. Fue toda una gran sorpresa para esa familia, pues ella quería llevar a los niños a un colegio interno, el que los padres eligieran, hasta completar sus estudios y las carreras que ellos decidieran cada uno estudiar. Así se hizo y esto fue el resultado de un día ir a pasear (la abuelita) por otro sitio que jamás lo había hecho antes.

¿Acaso esta historia llena de bondad y amor no se merece ser escrita y publicada? Esa pobre familia fue premiada por una anciana que hizo que los cuatro hijos llegaran a tener cada uno su carrera y un futuro por delante. A veces, tenemos ángeles a nuestro alrededor que deberían ser reconocidos como héroes, que entregan su amor en silencio y con discreción y casi nadie escribe sobre ellos. La abuelita paseó ese día por otro lugar distinto al acostumbrado, encontrando lo que nunca hubiese esperado.

Si en algún momento cambiamos nuestras “rutinas” sin darnos cuenta. ¿Nos enfadamos, nos preocupamos, pensamos que estamos un poco “distraídos” o seguimos buscando la parte positiva del momento? ¡Llevemos la mente y el corazón abierto por lo que la vida nos pueda deparar en favor del que nos necesite!



HOTELES “A MERMOMAR, TAN CERCA TAN LEJOS”

Cualquier acontecimiento que suceda en un hotel, siempre es mejor que en cualquier otro sitio. Da igual que sea un homicidio que un encuentro amoroso, ya que la limpieza de las habitaciones, participa activamente con el interés de la situación que desarrolla. Es en el hotel donde podemos imaginarnos que somos lo que no somos y mostrarnos como hombres o mujeres realmente nuevos. Pueden ser de cinco estrellas o una humilde pensión, alojarse en la nueva habitación, es semejante a desprenderse de la vida que hemos llevado. Al menos durante unas horas.

A nivel europeo existe una tendencia, denominada “only woman” (tan sencillo como ridículo), que se ha adoptado también en España. Algunas cadenas de hoteles han comenzado a ofrecer este año, habitaciones exclusivamente destinadas a mujeres, en gran parte de sus alojamientos urbanos de 4 y 5 estrellas. En sus habitaciones todo lo imprevisto previsto: publicaciones femeninas, barritas de frutos secos, chocolatinas, yogures, una mascarilla relajante para párpados, toallitas húmedas, algodones, mini kit de costura, bálsamo labial, salvaslips, gel íntimo, lima de uñas..., y todo sin coste añadido.

Es tal la novedad que hay situaciones que rozan el surrealismo cuando, si una de sus huéspedes quiere llevar un hombre a su habitación, se le invita a cambiar de planta. Tampoco tienen acceso ni el director ni el gerente, y sólo el jefe de seguridad podría acceder en situaciones excepcionales.

Allí, las mujeres encuentran su entorno por excelencia; preparan su rostro, rectifican sus cejas, diseñan sus labios y la luz de sus ojos, para alcanzar una apariencia susceptible de mover el deseo de los hombres, porque para ellas la belleza es solo necesaria como resplandor de su generosidad y quieren atraer y ser atraídas, pero en ningún caso consideran la belleza como mecanismo de poder o para crear un templo reservado; su fin último es entregarse.

Hay criaturas tan deliciosas que se comportan en un cuarto de hotel de tal manera que, hasta el movimiento que realizan para ponerse o quitarse las medias, lo convierten en una ceremonia erótica tan bella como eficiente, en contraposición a la fealdad del hombre maniobrando con el calcetín, con lo que consigue únicamente potenciar su estampa de menesterosidad o de disfunción eréctil. Solo ellas pueden llenar la habitación con el encanto especial y llamativo que poseen y que han dado en llamar Glamour.



EL INTRUSO

Me preocupa su excesivo interés por el espacio sideral y las galaxias; su conversación gira siempre alrededor de la captación de señales inteligentes procedentes del espacio; espera con ansiedad poder captar algún vestigio de una civilización más avanzada; se conoce el nombre de todos los satélites que pueblan la bóveda celeste. Sus amigos son igual de estafalarios que ella, sobre todo un tipo raro que la visita con asiduidad y que se apunta a comer cuando huele los guisos que preparo. Engulle dos platos como mínimo, pone cara de marciano y se larga dando las gracias. Lo cierto es que el test de embarazo ha dado positivo y no sé si será un ensayo de alguna agencia espacial, pero la ecografía muestra un ser alienígena.



El intruso foto de Nicanor Sabín.

MISERIA

Me decía te quiero, en el desayuno con tostadas y mantequilla de primeras horas de la mañana; con cada copa de manzanilla del aperitivo; junto a cada sorbo de sopa de pescado; con los besos con aroma a flan de chocolate. Nos amábamos hasta el éxtasis. Con las primeras apuestas perdimos, y con las siguientes, y con todas las demás. Hasta que consumimos todo y ni el agua sin tropiezos nos quedó por el desasosiego del desempleo. Y nos envolvió el silencio. Y él huyó sin un adiós.

Hoy lo he visto al regresar de mi nueva ocupación. Tenía medio cuerpo volcado dentro del contenedor de basura, removía y buscaba entre los desperdicios. Me subí la capucha del anorak y bajé la mirada. Seguí andando sin inmutarme.



Miseria foto de Nicanor Sabín.



EL JARDÍN

GARDENIA

Las gardenias representan belleza, elegancia, armonía y buenas energías. Estas plantas exóticas engalanan patios y jardines.

Prefieren el aire libre, aunque no simpatizan con el sol directo ni con temperaturas bajas. Si están dentro de casa, dejarlas en un mismo lugar donde tengan mucha luz y un poco de sol. Su floración se da terminando el invierno o en primavera. Son plantas perennes. Es bueno podarlas para sacar las partes marchitas antes de la primavera. Abonarlas una vez al mes.



PENDIENTES DE LA REINA

Es una planta ideal para macetas por sus coloridas y bellas flores que duran desde primavera hasta el otoño.

No quieren sol directo pero sí mucha luz. Abonar una vez al mes con abono líquido para su buena floración desde la primavera hasta el otoño. En invierno resguardarla del frío. Riego en invierno una vez a la semana y en verano cada dos días. Hay que podar cuando llega el otoño quitando todas las ramas largas y con menos hojas. Transplantes por esquejes y semillas de la flor.



FUNGICIDA NATURAL

Triturar 5 dientes de ajo y agregarlo a medio litro de agua. Dejarlo hasta el otro día. Agregar unas gotas de detergente para platos y un poco de agua del grifo. Colarlo y ponerlo en una botella con atomizador. Rociar esta solución a las plantas semanalmente. Funciona como un poderoso insecticida.

LOLA NARVÁEZ

PASTEL DE CABELLO DE ÁNGEL

Ingredientes:

- 2 huevos
- 200 gr de azúcar
- 100 gr de aceite de oliva
- 200 gr de nata al 35 %
- ralladura y zumo de un limón
- 170 gr de harina tamizada
- 10 gr de levadura Royal
- una pizca de sal
- 260 gr de cabello de ángel

Batir los huevos y el azúcar hasta doblar su volumen.

Añadir y batir a velocidad baja el aceite primero y después la nata.

Poner el zumo, la ralladura de limón y una pizca de sal, integrarlo bien.

Tamizar la harina con la levadura, mezclar con espátula y movimientos envolventes.

Por último, distribuiremos el cabello de ángel a pocos mezclando con cuidado.

Por último, en un molde de 22 cm de clip desmontable previamente enmantecado, hornear unos 35 a 40 minutos a 180°.

Hacer la prueba del palillo para comprobar que está hecho. Poner azúcar glas cuando esté frío.



TARTA DE QUESO CON MASCARPONE Y LIMÓN

Para la base:

- 150 gr de galletas María trituradas
- 75 gr de mantequilla derretida

Para el relleno:

- 500 gr de queso mascarpone
- 270 gr de queso Philadelphia
- 200 gr de azúcar
- 4 huevos
- media cucharadita de pasta de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 30 gr de almidón de maíz

Precalentar el horno a 180 grados

Engrasar la base y las paredes de un molde desmontable de 20 cm. Cubrir la base y laterales con papel de hornear y engrasar de nuevo.

Mezclar las galletas con la mantequilla derretida y cubrir la base del molde.

Añadir al vaso de la batidora los ingredientes del relleno empezando por los huevos e ir agregando a pocos los quesos, el azúcar mezclado con el almidón de maíz y el resto de ingredientes, comprobando que no queden grumos. Verter en el molde y hornear de 35 a 45 minutos.

Pasado el tiempo, apagar el horno y dejar enfriar totalmente dentro con la puerta entreabierta. Poner en la nevera hasta el siguiente día, desmoldar y adornar.





NUESTRA SEMANA SANTA

Todo después de un tiempo, te deja de doler o te deja de importar. *Benedetti.*

Uno de los eventos más relevantes de nuestra ciudad, es sin duda la Semana Santa. Los malagueños la viven de muy diferentes maneras, pero no cabe duda que todos con pasión y respeto, aunque cada cual tenga sus creencias. En Málaga cualquier ciudadano de a pie tiene sus preferencias hacia una u otra cofradía, así como a una imagen de su devoción, una banda, o un cuerpo que desfila delante de sus titulares, al que aplauden al pasar por las calles malagueñas.

En estos días todos son del titular del barrio donde han nacido y al que vuelven cada año para admirar emocionados, recordando los años de su niñez, cuando iban de la mano de sus padres a verlos pasar por sus calles. También otros recuerdan cómo no, aquel primer amor de adolescentes, o su primer traje azul marino que estrenó para sacar al Cristo de su barrio, con aquella emoción de los 18 años.

La emoción se palpa en cada calle, en cada persona, unos en silencio y otros vitoreando a esa imagen que les motiva y muchas veces les saca unas lágrimas de amor o recuerdo por aquellas personas que ya no están. Una Paloma que camina por la calle rodeada de palomas que los chiquillos lanzan al vuelo a su paso. Un manto de bellas flores, diferente cada año, que luce la Virgen a pesar de su pena, o todas las estrellas del cielo sobre un manto azul como la noche malagueña. Y el colofón de la elegancia sobre una alfombra de romero que perfuma la ciudad al paso de nuestra Esperanza. Cada paso tiene su connotación especial, y cada día es diferente.

Pero no cabe duda que hay un día especial donde todos los malagueños y muchos foráneos son de un mismo barrio: el barrio de la Trinidad y se sienten muy trinitarios, cuando El Cautivo sale a recorrer sus calles, donde no cabe un alfiler.



Como digo cada uno tiene su devoción y la vive a su manera dentro de sus posibilidades. Mucho se ha hablado de las famosas tribunas y sillas que solo pueden disfrutar algunos por el recorrido oficial, pero para los malagueños que conocen cada rincón y gusta ver las salidas y los encierros de sus hermandades favoritas, no hay problemas mientras pueden caminar por sus calles. Hoy los mayores de Málaga, como en años anteriores tienen la suerte de contar con una tribuna solo para ellos, gracias a nuestro Ayuntamiento. Está dentro del recorrido oficial y muy cerca de la Catedral donde hacen su estación de penitencia casi todas las cofradías, y más de uno (los que aún tienen buenas piernas) puede acercarse hasta allí para acompañar a sus titulares.

CAPILLA DEL PUERTO

A veces Dios te cierra una puerta, pero te abre un universo entero... *Anónimo*

En 1531 nace la Capilla del Puerto, siendo un pequeño oratorio que se construyó al exterior de la Puerta del Mar, junto al muro de la Espartería, para la gente de la mar. Estaba alumbrado con un gran farol, que servía de faro a los navegantes; y donde se colocó una imagen de la Virgen a la que llamaron la Virgen del Mar.

Al estar situada demasiado cerca del mar, era un peligro para los barcos, por lo que fueron demolidas todas las casas situadas fuera de las murallas, por miedo a los asedios que sufría la ciudad. Esto no quita la posibilidad de que antes de que el oratorio fuese demolido existiera otro en el Muelle Viejo, en lo que hoy es el Paseo de la Farola. En 1593, se construyó otra capilla, mejorándose años más tarde, donde se celebraba misa todos los sábados.

En 1719, siguió la construcción del puerto hasta la Farola y a la mediación del paseo se construyó un castillo llamado de San Felipe, con foso, agua, y puente levadizo, dotado de trece cañones. Delante de este fuerte se edificó la pequeña capilla que hoy conocemos y se inauguró en 1725, con el nombre de La Purísima Concepción, conocida como la Capilla del Puerto. El castillo fue demolido posteriormente edificando La comandancia de Marina.

La Capilla ha sufrido cambios de lugar, se ha trasladado de un sitio a otro, hasta que ha vuelto al suyo original. Gracias a la remodelación del puerto, hoy está en un lugar privilegiado. La Capilla es un edificio cuadrado de piedra labrada que mide



8x8 metros, adornando su puerta dos columnas de mármol rosado a los lados, ventanas en la parte baja y en la parte alta una puerta de entrada, con ventanas y un balcón-tribuna, con una barandilla de forja, según se cree fue la casa del capellán y tiene su entrada por el Paseo de La Farola.

Durante el siglo XX se convocaba a los marengos, marinos, pescadores y fieles a oír misa los sábados. Luego estuvo a punto

de desaparecer en el año 1946, quedando en un lamentable estado, ya que la parte alta fue dedicada a vivienda de alquiler, y la baja a almacén.

Gracias a la adjudicación de las obras del Paseo de La Farola, fue derribada, con tan buena suerte que fue trasladada piedra a piedra al otro lado del paseo, gracias al arquitecto D. Enrique Atencia.

Hoy luce esplendorosa, dando un atractivo más a nuestro puerto, siendo visitada por malagueños y visitantes.

Fuentes: Nuestra Málaga de Rafael Fernández





CUIDADORES/AS

La palabra cuidadores/as lo dice todo, pero no siempre se valora su alto nivel humano.

A esos trabajadores sociales se les contrata para algo más que para cuidar de otras personas, en la mayoría de los casos, ese cuidado solicita una gran capacidad de paciencia y más que eso: en su buena función se implica una buena dosis de psicología y delicadeza, en sus atenciones diarias y de buen trato se instala la base primordial de sus labores, no siempre es fácil mantener la calma y la sonrisa, más bien se corresponde a su infalible vocación la entrega encomiable de sus cuidados.

La vinculación que se crea en esa relación a dos, demuestra, en la mayoría de los casos, que no solo obedece a saber controlar un trabajo bien ejecutado, en el trato del día a día se enlazan irremediabilmente un conjunto de factores que van más allá de lo que se entiende en las relaciones laborales, influyendo así una serie de conexiones humanas que en nada se parecen a las que dictan los estatutos marcados por la ley.

En esos reglamentos se establecen unos criterios alejados de consideraciones afectivas, en cambio, en la profesión de cuidador/ar es primordial ofrecer cualidades que se detengan en el esmero, comprensión y cariño.

Desafortunadamente, no todas las personas estamos preparadas para realizar tan alta ocupación, el compromiso de asumir con buena diligencia esas tareas, requiere una suma inmensa de valores que no todos/as poseemos.

Existen algunas escuelas de cuidadores, en ellas, seguramente se aprenderá gran parte del oficio, además de ofrecer personal preparado para tal misión, aunque sería estupendo que las asignaturas principales fuesen la ternura, dulzura o calma, pero siendo realistas esos temas no se aprenden en ninguna escuela.

A veces, esas personas se dejan gran parte de su vida en sostener el bienestar de otros/as, pasar sin pena ni gloria y sin reconocimiento alguno tal vez sería injusto, como diría Cervantes, “Al bien hacer jamás le falte premio”.



PASEO DE PENSAMIENTOS

El mar estaba encrespado, el oleaje proporcionaba una playa completamente desértica, ese estado de la playa ofrecía a la paseadora mucha más calma, caminar así sin interrupciones le invitó a pensar, a veces, su mundo se paraba en sus pensamientos, esa tarea la involucraba a pasear vivencias o por el contrario crear sueños o ideas venideras. Sus pies descalzos y a cara lavada caminaba por la arena con la única ocupación de vigilar a sus perros.

Las corrientes reflexivas empezaron a desfilarse paralelamente a las idas y venidas de las olas, contemplar a solas la inmensidad del mar le hacía sentir una enorme sensación de propiedad, en ese recorrido era la exclusiva dueña del lugar.

Su impetuoso inconformismo le llevó a recordar diferentes y antagónicas ideas, una de ellas se paró en las abuelas, esas que ayudan a sus hijas/os a criar a sus pequeños, ellas hacen de madre, comparten tareas y se entregan a sus nietos/as tiernamente, indiscutiblemente son personas aptas para la crianza y la educación de los niños/as, entonces la paseante se preguntaba por qué razón la gran mayoría de la sociedad no ve con buenos ojos que puedan ser madres, seguro que no debe ser por la edad, no dicen que lo importante es “ahora”, pensó que el futuro ya se encargará de sorprenderles.

El pensamiento se le fue yendo por otros derroteros muy distintos, esos que la llevó a la reciente Semana Santa, su indignación se mezclaba con su pasión malacitana, tal vez su reflexión fue algo desorbitada, entonces se paró en el traslado del

Jueves Santo, el Cristo de Mena que en realidad es de Palma, salía a la emblemática explanada. Todos los años se produce un acto solemne y al mismo tiempo impresionante, allí se convocan autoridades y personas relevantes de diferentes capas sociales. La legión aporta cada año un desfile que atrae a la mayoría de medios de comunicación, sin embargo, en la foto fija de la iglesia que guarda esta joya de la imaginería, se observaban grandes desconchones en la pared que ciertamente desmejoran el esmero y alientan a la dejadez, en ese sentido no solo se cuestionaría a la cofradía sino a la desidia de Málaga. Sin dejar la Semana Santa, se paró a pensar que el desfile de La Paloma tardó en pasar por la enjaulada Plaza de la Marina más de dos horas, menos mal que mereció la pena esperar a tan Alta Belleza. Cambió completamente el escenario y precipitó sus pensamientos a otra esfera, tiró de su escasa capacidad de síntesis para pararse en un tema algo más cañero, su atención se paró en la fidelidad y en todos sus derivados, pensó en los tabúes que la encierran y en el pudor que crea hablar de ella, en muchos casos queda sobrevalorada, a diferencia del amor la lealtad en las relaciones está aliada con juramentos y compromisos, si es cuestión de reglas preconcebidas es muy probable que esos contratos salten espantados por los aires. El mar empezó a calmarse, lentamente apareció en sus sentidos algunos poemas, también algunas canciones que recluyen el alma en un bienestar infinito, entre otras, “*Amada Mía*” del gran Cheo Feliciano o “*Mañanas de Carnaval*” la acompañaron por la soleada orilla.





SABER LEER

Tengo mucho, muchísimo, que agradecer a mis padres. Pero hay algo que les agradezco de forma muy especial: que me enseñaran a leer. Y no me refiero a que me hicieran aprender el alfabeto y la manera de combinar las letras para formar palabras (que también) sino lo que de verdad es sustancial en la lectura. Me enseñaron a saborearla desde la primera palabra que pude asimilar. Y más adelante, también me enseñaron a elegir, para lo que me dieron un amplio margen de libertad. Leer es implicarte en las historias que lees, en ver los lugares donde el escritor te coloca, en zambullirte en los problemas, las emociones, las alegrías y tristezas, las sorpresas, las confusiones, los miedos, las frustraciones y esperanzas, los éxitos y fracasos de los personajes... Es reflexionar sobre las situaciones, conflictos y desenlaces, como si se tratara de cuestiones que te atañen directamente. El poso que deja lo leído en tu interior, va formándote como persona, al mismo tiempo que depura tu gusto por los buenos escritores y la buena literatura.

Saber leer es una garantía de que tu vida nunca será anodina, insustancial ni aburrida. Y no será necesario que para ello estés constantemente leyendo, porque el que sabe leer un libro también aprende a leer su vida, a conocer bien a las personas que le rodean, a sacar lo mejor de cada situación. Porque la lectura – entre otras cosas - da equilibrio y serenidad para juzgar y calibrar lo positivo de cualquier circunstancia y ayuda a decidir lo más conveniente y sensato.

Quien sabe leer un libro, sabe también estudiar; y no solo las asignaturas de Letras;



las Ciencias y hasta las fórmulas químicas o matemáticas se asimilan mejor por el entrenamiento que de pensar y razonar tiene un buen lector, aplicable, sin duda, a cualquier actividad. (Los alumnos que en la EGB han aprendido a “leer bien”, será raro que tengan futuros fracasos escolares)

Un buen lector tiene menos peligro de dejarse abducir por las maquinillas electrónicas y sabrá usar las tecnologías actuales con sensatez, como las maravillosas herramientas que son, pero siempre a su servicio, sin dejarse robotizar por ellas, que es a lo que, desgraciadamente, parece que estamos abocados.

Saber leer te da vocabulario para expresar con exactitud y sin ambigüedades lo que quieres decir y para entender, hasta el fondo, lo que toda persona, te comunique: (Confidencias de un amigo o alguien necesitado de desahogo, una conferencia, un sermón, una lección sobre un tema cultural...) ¿Habéis visto a veces en la tele una tertulia tratando sobre un tema concreto y como algún tertuliano se van por la tangente, y coloca – como si estuvieran descubriendo las Américas - detalles que nada tienen que ver con lo que se está tratando? Es que no aprendió a leer...

Leer es algo que, aunque se siga practicando después de los noventa años, jamás defrauda. Siempre podemos encontrar cosas nuevas. Y... ¡acompañá tanto...!

OTRA VEZ MAYO

Este año el mes de mayo me pilla con los noventa recién cumplidos. No aspiraba a tanto, pero aquí sigo; y puesto que continuo en este pícaro mundo vivita y coleando (La verdad es que colear, colear poco) intentaré disfrutar de sus flores, de sus aromas, de su clima, de las verdes frondas de los árboles, de los trinos de las aves canoras (*...cuando canta la calandria y responde el ruiseñor...*) y de todas sus delicias tan cantadas, pintadas, musicadas y recitadas por tantos artistas consagrados y espontáneos.

Recuerdo con cierta nostalgia los tiempos en que mi cuerpo respondía a aquello de “La primavera la sangre altera ...” Ahora también me altero alguna vez, pero los motivos son bien diferentes: tan tontos, tan faltos de romanticismo, tan pegados a las necesidades más elementales del cuerpo y el alma, que mejor me los callo.

Es una pena no poder eliminar del mes de mayo lo único que le sobra para ser totalmente perfecto: El polen. Es imprescindible para las plantas, claro está, pero para las personas alérgicas es un verdadero incordio. La ciencia médica busca soluciones... ¡Animo, sufridos alérgicos!

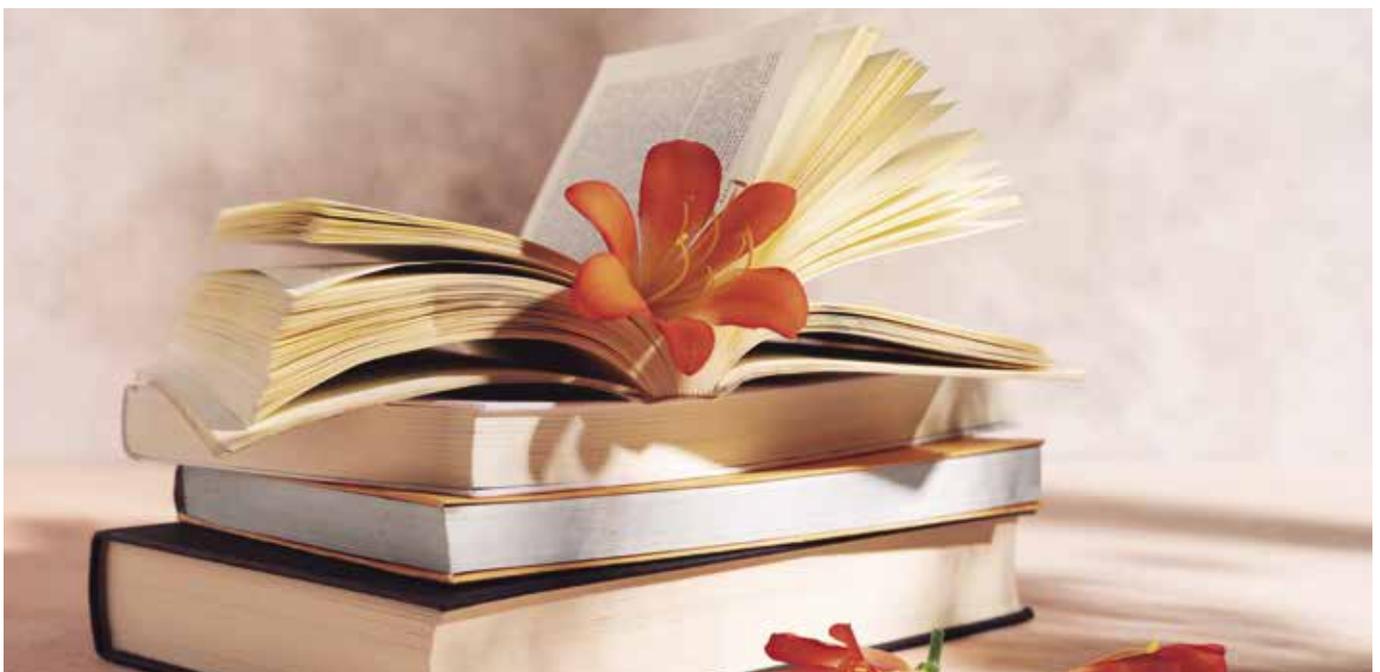
Y como mayo parece el mes más propicio del año para renovar la vida, renovémosla con ilu-

siones nuevas... No se puede vivir sin ilusión. Los que son abuelos ya tienen un buen motivo para estar ilusionados. Los que no, hemos de buscarlo entre las muchas ofertas que la vida tiene, también para los mayores.

Lo primero es la familia. ¡Cuánto alegran a los abuelos esas reuniones familiares multitudinarias alrededor de una mesa bien abastecida!

Aparte de las actividades sillonera como la denostada e inevitable tele, lectura, música, crucigramas, solitarios y otros juegos, (en una tables e incluso en el móvil hay muchos) tenemos que intentar hacer cuanto nuestras manos puedan: punto, ganchillo y hasta papiroflexia. ¡Lo que se pueda! Salir a andar, aunque sea con andador o en silla de ruedas... (Alguien podrá sacarte alguna vez.) Y si se puede hacer algo por los demás, aunque solo sea llamar por teléfono a una de esas personas solitarias, que las hay, pues se llama y se les habla con cariño y alegría. Pero no vale de nada lo que hagamos si lo tomamos como una obligación. Lo importante, lo que de verdad nos da vida de la buena es hacerlo con ¡ILUSIÓN!

¡¡ÁNIMO, SETENTONES Y HASTA NOVENTONES: NOSOTROS PODEMOS!!





EL RETRATO

Dicen que ante cualquier catástrofe en la que haya que salir huyendo, lo primero que hay que llevarse son las fotos. Y lo dicen porque son tan importantes en nuestra vida que no se pueden perder ni destruir. Me refiero, sobre todo, a las que no tenemos digitalizadas en el móvil, aquellas que dibujan imágenes de seres que ya no están entre nosotros, las que guardamos de la tita que marchó a Las Américas y nunca regresó, que dejó las suyas metidas en la caja de latón que heredamos. ¡Cuántas veces se quejó por carta de su olvido!

Los retratos tienen su magia. Nos transportan. Los vídeos familiares no tanto porque, al pasar de imagen a imagen con rapidez, no se da la oportunidad de detenerse y llevar el pensamiento atrás, a aquel momento. Pero en ese pedacito de cartón, unas veces en blanco y negro y otras en color, aparecemos monísimos, ya de niños, ya en la adolescencia, ya en la actualidad. Como quiera que sea, nos gustamos y nos recreamos. Además, sólo hay una copia, y es esa. Precisamente de esto quiero contaros.

Sabemos que pocos meses después del nacimiento había una costumbre, casi una obligación, consistía en hacer al bebé el retrato en cueros. Hablo en pasado sabiendo que la costumbre no ha desaparecido ni está en proceso de hacerlo. Por aquella fecha ya estábamos rellenitos, las carnes comenzaban a afianzarse. Las roscas en los muslos, en los brazos, lucían por sí solas y los mofletes parecían las dos mitades de una manzana Red Delicious, bien llamada también manzana de Blancanieves. Como todas aquellas señoras de antaño, mi madre quiso la mía a los ocho meses de nacida. En aquel tiempo los fotógrafos venían a las casas aprovechando algún día festivo. No debían costar mucho porque hasta con las familias más pobres hacían negocio.



Tengamos en cuenta que en la época a la que trasporto este recuerdo, la mayoría de los maridos se encontraban trabajando en Suiza, Alemania, Francia, Argentina, y otros lugares como Australia. Al menos una vez al año se enviaban estos recuerdos familiares para que se hiciesen una idea del tamaño, la hechura y la robustez que iban adquiriendo los vástagos. La ropa no importaba tanto, aparecíamos con la que nos habían pillado puesta.

Bien, no quiero entretenerles más y entro de lleno en la cuestión. Aquella imagen de mí en blanco y negro sobre la cartulina rectangular de pocas dimensiones y bordes recortados en sucesivas curvas, desnuda a los ocho meses, con la gordura que nunca he podido perder, se le perdió a mi madre hace ya cuatro décadas. Desde entonces anda quejándose y con una esperanza inusitada continúa buscándola por los rincones. A veces llora cuando me ve llegar. No hay quien le quite de la cabeza que se la han robado mientras dormía, como a Manolo Escobar su carro. Prosigo. Como está inscrita en nuestra revista Solera, quiero decirle a través de esta página que no se preocupe más por ese asunto, porque me la voy a hacer de nuevo.

MATERNIDAD REGALADA

PRIMER DOMINGO DE MAYO DÍA DE LAS MADRES

Las primeras celebraciones del Día de la Madre se remontan a la antigua Grecia. Posteriormente los romanos llamaron a esta celebración Hilaria cuando la adquirieron de los griegos. Con la llegada del cristianismo se transformaron estas celebraciones para honrar a la madre de Jesús.

Sin embargo el origen contemporáneo de esta celebración se remonta a 1865, cuando la poeta y activista Julia Ward Howe, organizó manifestaciones pacíficas y celebraciones religiosas en Boston, en donde participaron madres de familia que fueron víctimas de la Guerra de Secesión.

Las reuniones por el Día de la Madre continuaron de manera regular durante los siguientes años.

Información resumida tomada de:
https://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADA_de_la_Madre

Hay madres de cuerpo y madres de alma. Madres de hijos al por mayor y otras que lo son al por menor. Hay futuras madres con proyectos esperanzados. Otras ya están a la puerta de serlo, arden en deseos de que su espera concluya y se haga realidad, sueñan con afanes deliciosos al sentir en su vientre el ajetreo inquieto de movimientos invisibles. Es el milagro de un cuerpo al formarse dentro de otro cuerpo. Una vida dentro de otra vida.

No obstante, hubo una, la mejor de todas a nuestro grato entender, que nos dio el ser y nos depositó en el mundo. A ella le debemos todo. Bebimos su leche y recibimos calor. Noche tras noche la privamos del sueño. Se quitó de la boca el alimento que nos apetecía. Nos guardó de los males que acechaban nuestro entorno y nos quiso con locura. Trenzó nuestros cabellos y nos peinaba a la perfección. Empujó además, hasta lo más alto, el columpio de ilusiones que llevamos dentro.

Aún hay más. Con nuestros malestares anochecieron sus días. Con simples besos se sintieron agradecidas. Nos han querido como a nadie. Un

amor que se renovaba por completo cada mañana.

Cierto es que cometieron errores, que hubo épocas en las que entre nosotros resultaba difícil el encuentro y sólo se hacía posible el gesto de apretar los labios en silencio. Pero quién duda de la bendición de sus afectos.

Amigas y amigos, siempre la maternidad es regalada.

De las nuestras, muchas han partido. Nos han dejado una huella imborrable. Otras llevan la longevidad como carga pesada a causa de la profundidad vivida. Pero pasen los años que pasen, permanecerán como las flores siemprevivas.

Yo, pobre narradora, con cierta melancolía desparramada en mis recuerdos, reclamo aquel corazón de madre que he perdido. No tengo capacidad para olvidarlo. Sin esperar un segundo más, alcanzo hoy una de sus fotos para tenerla aún más cerca, y la miro.

A las que han parido, a las que se sienten madres de corazón porque es ahí donde les ha brotado la semilla, a las que lo son por la experiencia que les ha tocado en el camino de la vida, a todas, con sus virtudes y defectos, felicidades.





EL DUELO

Dedicado a mi querida Ana, mi admirada maestra, o como a ella misma le gustaba decir: “enseñadora”, “despertadora” de todo lo bueno que cada uno lleva dentro.



El duelo no es una enfermedad, es una reacción normal ante la pérdida de un ser querido, y esto, necesariamente nos supone un sufrimiento. ¿en qué grado?, pues eso depende de cada persona y de múltiples circunstancias. Worden escribió: “es imposible perder a alguien a quien hemos estado estrechamente vinculados sin sentir cierto nivel de dolor”.

Etimológicamente duelo proviene de la palabra latina Dolus, que significa dolor, afecta por tanto a las emociones como a los pensamientos subjetivos. Los manuales lo definen como “el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto por la muerte de un ser querido, caracterizado por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por esa pérdida”

Podemos decir que el duelo es necesario y nos permite adaptarnos a la nueva realidad, al vacío que deja la persona desaparecida. El duelo normal también llamado no complicado presenta unas manifestaciones que afectan a las tres esferas:

Cognitiva o mental: Es más difícil pensar y concentrarse. Sensación de confusión, alterando la claridad mental. incredulidad

Física o somática: falta de aire y energía. Palpitaciones, dolor de pecho y garganta. Dolor de cabeza, sequedad de boca... Suele presentarse en fase aguda y puede aumentar el riesgo de padecer otras enfermedades.

Emocional o conductual: trastornos del sueño y de la alimentación. Aislamiento social, aumento o

disminución de las actividades diarias. Tristeza, enfado, abatimiento, fatiga, insensibilidad.

En el tratado de Psiquiatría de Kaplan, divide el proceso normal de duelo en tres fases, que pueden superponerse, no necesitando la completa finalización de una etapa para pasar a la siguiente, siendo además posible el retroceso a una anterior:

- 1.- Fase de shock y negación: predomina la negación y el aturdimiento. No acabamos de creerlo. “esto no me puede estar pasando a mí”
- 2.- Fase de angustia aguda y aislamiento: comienza cuando se constata la futilidad de los sentimientos y comportamientos anteriores. Frustración, enfado, incluso ira. “¿por qué yo?, ¡no es justo!”.
- 3.- Fase de reorganización: Asumimos el verdadero significado de la pérdida y su extensión, marcando el comienzo de esta nueva etapa en la que se recupera la vida previa. Aceptación como algo natural en el devenir humano. “todo irá bien”.

Lo importante es que no traspasemos esa línea delgada entre el duelo normal y el duelo patológico. En el primer caso no precisaremos ningún tipo de tratamiento, en caso contrario tendríamos que acudir al profesional adecuado.

Gracias Ana por enseñarme a vivir la vida intensamente, desde lo más cotidiano a lo trascendente. Disfrutando, gozando cada minuto. ¡Gracias Maestra!

LA BODA DE ROSA

Esta película vio la luz en el año 2020. Está dirigida por Icíar Bollaín con Candela Peña, Sergi López, Nathalie Poza, Paula Usero y Ramón Barea entre otros.

En toda familia se fragua la persona que, poco a poco, va resolviendo los problemas de los demás sin poder ocuparse de los suyos. Rosa, costurera de profesión, es una de ellas y ha llegado al punto de la asfixia, por ello se ve obligada a tomar la única decisión que ve factible: preparar su boda. Una boda sin parangón que le manipulan sin pudor. El mensaje es alentador y su enseñanza nos involucra a todos.



LA MUJER DEL PORVENIR

La periodista, poeta, pensadora y autora de diversos libros Concepción Arenal Ponte nació en Vigo el 31 de enero de 1820 y murió el 4 de febrero de 1893.

La Mujer del Porvenir fue escrito en 1869. En él pone en escena el reclamo de los derechos de las mujeres a la educación y a ser respetadas a la par que los hombres. Hace hincapié en la escasa formación que recibían las niñas y cómo eran criadas con rapidez para ser entregadas a un marido que se las llevara pronto de casa.

A extenderse en las labores del hogar más de lo necesario, Concepción lo llamaba "El Arte de perder el tiempo", porque así no tendrían ocasión de trabajar y estudiar en lo que en realidad les gustaba.



EL MANIFIESTO DE LAS MUJERES VIEJAS

La doctora y profesora Mari Luz Esteban es autora de este libro de poemas, escrito sin tapujos y con un corazón que acepta la realidad. Ha sido publicado por laovejaroja, año 2020.

Un manifiesto, dice ella, es una reivindicación que se quiere llenar de sentido. Un manifiesto es escribir contra la Razón de tu tiempo y tu sociedad, abrir una ventana a lo que vendrá. Pero antes de la lectura de sus diecisiete páginas, abrimos boca con catorce poemas que nos preparan y nos introducen al gran tema que titula el libro.



AL CAER EL SOL

Película de 1998 con contenido de drama y suspense donde se entremezcla el amor. Fue dirigida por Robert Benton y Richar Russo, protagonizada por Paul Newman, Susan Sarandon y Gene Hackman. Debemos destacar, de igual modo, el trabajo que desempeñan los actores secundarios, como James Garner.

Paul Newman, en el papel de Harry Ross, a petición de un matrimonio amigo hace de detective privado ya retirado. Averiguará más de lo que desea. En el transcurso de su trabajo se ve acusado de intento de asesinato. **ISABEL PAVÓN**



