

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales

**MÁLAGA CON LAS
PERSONAS MAYORES**
159 / MARZO-ABRIL '24





SOLERA

PORTADA

Puerto de Málaga
Foto de Isabel Parras Iglesias

EDITA

Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
Área de Derechos Sociales.
Sección de Personas 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 Alarcón
Nicanor Sabin González
Abdelaziz Sibera Bougaba
Gabriel García
Antonio Santiago Gómez
Francisco Pastor Sánchez
Jose López Fernández
Manuela Sánchez Ramos
Alberto Langanica Rivera
María Dolores Pimentel Zaragoza
Isabel Parra Iglesias
Jose Luis Barroso Ruiz
Francisco España Liñan
María Angustias Santa Olalla Fernández Figares
Félix Vegas Saez
Vicente Jose Morato Areal
Antonio Velasco Alarcón
Jose Antonio Álvarez 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

Llega la primavera, deseamos que sea una estación próspera, que caiga del cielo agua y no bombas, que nuestra Semana Santa sirva para apaciguar este ambiente cargado, un ambiente hostil donde no se respeta las libertades del ser humano. Mi libertad debe acabar donde empieza la del otro, sin imponer, sin someter, sin tanto ruido mediático que nos altera. La primavera, la sangre altera, esperemos que se altere lo suficiente para quitar de nuestros ojos ese paño velado, que no nos deja ver la grandeza de nuestro planeta, nuestro hogar, que hay sitio para cada uno de nosotros, que estamos obligados a compartir, a colaborar, a no mirar para otro lado, a adorar el sentido común, ayudarnos mutuamente para que nuestras vidas vayan a mejor, y nuestras conciencias estén tranquilas. Que así sea.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

Casting-pasarela de las Personas Mayores 2024..... 3-4
Puedo ser bastón de apoyo para alguien en la vida 5
Las postales 6

ENHEBRANDO PALABRAS, TEJIENDO HISTORIAS

Dos docenas de huevos..... 7

CON OLOR A BIZNAGA

Historia del sombrero 8
El Perchel 9

ENTRE LÍNEAS

El cerro de la tortuga 10-11

CAMINANDO VOY

La bravura del mar 12
La vida se nos escapa entre los dedos 13

MI MESA CAMILLA

Blanca..... 14
Padres incapaces..... 15

LA MARMITA DE LOLA

El Perchel 16
Alcachofas a la montillana/langostinos con salsa de piquillos 17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

Colegio del mapa..... 18
Lazos de amor..... 19

LA BRÚJULA

Decir no 20
La nueva mujer rural..... 21

DE ESTO Y AQUELLO

La página en blanco 22-23

CONTRACOSTUMBRE

Resfriado 24
Derecho al voto 8 de marzo Día Internacional de las Mujeres..... 25

SALUD

Problemas del sueño..... 26

AGENDA Y MURO

Poema / Para reír / Jeroglífico / Libro..... 27



CASTING - PASARELA DE LAS PERSONAS MAYORES

El día 26 de Febrero de 2024, tuvo lugar el casting para elegir a las personas que lucirán la moda para la nueva temporada en la Pasarela de los Mayores de Málaga.

El acto tuvo lugar en el Hotel N.H. de la capital, presentado por la veterana y guapa Macarena. En primer lugar, fue nombrando a las firmas que colaboran en el desfile que tendrá lugar el próximo día 7 de Mayo de 2024 en la Plaza de la Constitución.

Seguidamente presentó al jurado que elegirá a los participantes, a las monitoras que se encargaran del ensayo, para que el día 7 todo salga como solo saben hacer nuestros mayores, dirigidos por buenos profesionales. También, dio la bienvenida

a las integrantes de la Asociación Prosalud, y a nuestra directora: así como al grupo del Consejo del Mayor. Este año solo desfilaran 120 personas en la pasarela, aunque se inscribieron 150, por lo que las 30 restantes quedaran en la reserva por si se necesitaran más adelante.

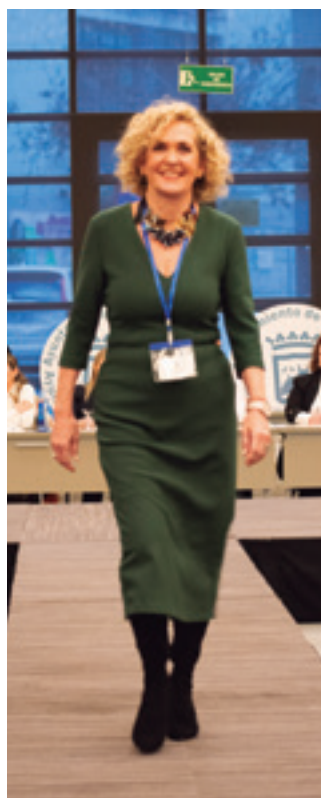
La música fue el hilo conductor donde cada participante desfiló por la pasarela, animado por un salón lleno de gente ilusionada con ser de las elegidas para ese día.

Al término, la presentadora dio las gracias a todas/os, por la buena participación, a los organizadores del evento y al Ayuntamiento de Málaga, emplazándonos para el desfile que abrirá nuestra "29 Semana de las Personas Mayores".





EVENTOS Y COLABORACIONES PAQUI GONZÁLEZ





¿PUEDO SER BASTÓN DE APOYO PARA ALGUIEN EN LA VIDA?

Cuando escribí el artículo “Mi amigo el bastón”, presentando este trozo de madera como soporte de reflexión para las personas mayores, no me imaginaba hasta dónde se podía extender la utilidad de este símbolo de la experiencia cargado de humanidad.

En mis ratos de silencio, aprovecho los lugares que permiten desconectar de los ruidos, de los movimientos acelerados de nuestra vida cotidiana, de los efectos negativos de los medios de comunicación...; disfruto de la sonoridad de una cascada de agua fresca, de los ritmos que me regala el fluir de un arroyo, de los cantos de los pajarillos que vuelan libres por los campos y bosques de nuestra geografía, de los aromas de una brisa serrana que me envuelve con ternura, del frescor de unas ráfagas de aire que parecen dialogar conmigo sin emitir palabra alguna...; sí, en estos elementos que recibo con la gratuidad de una naturaleza generosa, percibo que es una gracia de ese Dios que nos da la vida para poder ser bastón que dé soporte a todo lo que rodea mi existencia, más aún cuando esa realidad se concreta en las personas que, por las circunstancias que sean y contra su voluntad, generan dependencias.

Para mirar así la vida, sólo basta abrir nuestro corazón con la misma voluntad de gratuidad que nos regala esa naturaleza que se disfruta en estas condiciones. Es abrir nuestros sentidos a todos los llamados, que tantas veces acuden a nuestra vida esperando algún tipo de respuesta. Cada día es una oportunidad que se tiene para ser bastón, soporte que acoge a quien espera de nosotros una sonrisa, un brazo donde agarrarse para caminar con algo de seguridad; ser apoyo cuando alguien espera recibir una actitud comprensiva ante sus limitaciones y debilidades,

ya sea por la edad, por la enfermedad o por la ausencia de amor en su vida; ser sostén de esa persona que necesita que la escuchemos cuando se ve sometida a las presiones de un mundo hostil, incoherente, agresivo... o cuando alguien se ve afectado por una crisis de tristeza, de soledad no deseada y nadie quiere aguantar el peso de esta amargura.

¡Miremos a nuestro alrededor y descubramos dónde y cómo podemos ser ese bastón que alguien necesita! Posiblemente ese alguien se encuentra muy cerca o conviviendo con nosotros. Busquemos con esta actitud, la forma de superar las dificultades de entendimiento ante situaciones que nos agobian y nos ofuscan. Es muy importante buscar la felicidad, la auténtica, la que se comparte, la generosa, la que no exige nada a cambio, la que no se mueve por los intereses de los más fuertes ante los más débiles.



LAS POSTALES

Tengo la costumbre, un par de veces al año, de buscar con curiosidad inocente en armarios, cajones y carpetas. Ahí guardo mis pequeños tesoros...

Esta práctica me da grandes alegrías y también, por qué no decirlo, alguna tristeza cuando “encuentro” recuerdos de momentos únicos e inolvidables. A veces son objetos pero, lo que más me gusta, los testimonios escritos. Y de entre los que quiero hacer mi particular homenaje a las postales, hoy prácticamente olvidadas. En cada librería, kiosco o tienda de souvenirs, tenían reservado un sitio preferente, a la entrada y/o en su interior.

Monumentos, frases recurrentes del lugar, mensaje diversos, imágenes religiosas, patrones de la ciudad. Siempre encontrabas la más adecuada a tus deseos, y sobre todo, la mejor para quien la querías enviar. Por la noche, descansando de un día intenso, lleno de emociones por las visitas a algunos de aquellos sitios o por el reencuentro familiar, tras tantos meses e incluso años, escribías a aquellos que se quedaron para hacerles vivir con tu dedicatoria, que habían estado presentes a pesar de la distancia.

Había otras postales distintas, de países lejanos, a los que nunca podrías ir, pero cuya postal te permitía disfrutar y conocer otras culturas e incluso lenguas. Quien te la enviaba había tenido la oportunidad de salir y cruzar la frontera, mucho más allá de lo que esa palabra significa.

También me quedo un rato leyendo y saboreando la felicitación que en algunas se transmitía: ‘A miles de kilómetros, te recuerdo y felicito en tu cumpleaños’, ‘Cuando regrese nos vemos y te explico, esto es diferente, difícil de explicar, pero lo intentaré’.

Ahora esas postales se envían con cuentagotas. Tenemos la rapidez del WhatsApp, el envío in-



mediato de la foto en muchos casos convertida en un selfie, para dejar constancia de dónde estoy en el mismo momento.

Pero estas emociones duran muy poco, rápidamente son sustituidas por el mensaje siguiente, casi no te da tiempo a disfrutar de unas, cuando llegan otras. Los mensajes están escrito con urgencia, son telegráficos: ‘ya ves donde estamos’, ‘esto es una pasada’, etc.

Reivindico la dedicatoria tranquila, sosegada, reflexionada. Ese escoger la postal, dedicar unos minutos del propio tiempo, para que se sienta al recibirla su emoción: la alegría, el agradecimiento, el saber que han pensado en ti y que tú también participabas de alguna manera en aquel encuentro, en aquella visita.

Añoro ese tiempo tan fructífero, donde con la escritura dejamos la huella de nuestro pensamiento, de nuestros sentimientos, sobre qué y para quién, de una individualidad muy necesaria, en este mundo tan globalizado que nos engulle.

Dentro de unos años, alguien tendrá la oportunidad de ver “mis pequeños tesoros” y quizá sonría, o se le escape alguna lagrimilla, al contemplar algunas de estas postales, al recordar la letra ya casi olvidada y el quién la escribió o a quien iba dirigida.

Quiero reivindicar la lectura, que nos ofrece la oportunidad de comunicarnos, expresarnos y reflexionar sobre lo que se escribe.



DOS DOCENAS DE HUEVOS

Teresa, dejó el colegio con catorce años. Algo habitual en las niñas de aquellos años cincuenta, sobre todo, las que vivían en el campo. A doña Concha, la maestra, cada vez que le arrancaban a una alumna de su clase la frustración le echaba un pulso a esa gran vocación que ella tenía por enseñar. Le embargaba la tristeza, ya que, Teresa, era aventajada en lectura y escritura, así que, ella misma le llevaría algunos libros a su casa.

Teresa, pasaba la jornada ayudando a su madre en la huerta, recogiendo verduras y ordenándolas en cajas para que su padre las llevara al día siguiente al mercado. Al caer la tarde se sentaba en la mesa de la cocina, su madre, mientras hacía la cena, le pedía que le leyera en alto. La pausada voz de la niña y la tierna escucha de su madre generó un estrecho lazo entre ambas, una intimidad que quedaría impresa en sus recuerdos para siempre.

Una mañana llegó Paquito, el hijo de los vecinos, en una cesta de mimbre traía las dos docenas de huevos como parte de ese trueque, huevos por verduras, que habían acordado las dos familias. Mientras Paquito, relataba lo contento que estaba en su nuevo colegio donde aprendía todo sobre motores para el oficio de mecánico, Teresa, los iba colocando en la alacena. Apenas había terminado, se percató de unas hojas de periódico que cubrían el fondo de la cesta, lo que hizo que cambiara el curso de su lectura desde entonces. Los dos amigos hicieron su propio trueque, él le traería siempre con las dos docenas de huevos algún periódico y ella, a cambio, recogería las moras que tanto le gustaban y que abundaban en su huerta.

A Teresa le apasionaba leer el periódico, descubrir palabras nuevas, *yacimientos arqueológicos* nombres de mujeres relevantes, *Emilia Pardo Bazán*, ciudades de nombres exóticos, *Marrakech*, que repetía como la letrilla de una canción mientras andaba atareada.



Hacía tres semanas que Paquito no daba señales de vida, Teresa, pidió a sus padres que averiguaran algo. Una tarde, su padre, don Ramón, se presentó en la cocina, en una mano llevaba una cesta con huevos y en la otra una bolsa llena de periódicos. Paquito había sido operado de apendicitis, se estaba recuperando y pronto volvería. Don Ramón, traía el testimonio de un largo día de trabajo en la expresión de su rostro, una tierna complicidad en su mirada y un regalo envuelto en el brillo de sus ojos. Había pasado por la casa de Doña Concha para decirle que, su hija, volvería a la escuela el próximo curso.

Hay episodios en nuestras vidas que al ser recordados los rescatamos y la imagen de aquello vivido la hacemos presente. Teresa, años después, ejerciendo de maestra, mientras contaba esta historia en su aula, le llegaba el vivo olor a tinta rancia de los periódicos viejos, el sabor dulce de las moras que su amigo y ella se comían a escondidas, la complicidad y el amor de sus padres enhebrando los hilos de sus sueños.



HISTORIA DEL SOMBRERO EN ANDALUCÍA

Artilugio para guarecerse del sol, para combinar con la ropa o para dejar clara la clase social. El sombrero en Andalucía, fue una prenda muy famosa y común entre sus gentes. Obviamente la historia del sombrero en el mundo es antigua y variada, según su uso y las necesidades que de éste se hace.

Pero aquí en nuestra tierra, el sombrero ha sido una prenda recurrente. Antiguamente el sombrero era una prenda muy usada tanto en mujeres como en hombres, llevar un sombrero era una señal de elegancia. Por ejemplo, Don Luis Candelón que fue un famoso escritor decía, que el llevar bien un sombrero era todo un arte, era de educación quitárselo al cruzarse con una señora, en unas escaleras, al hablar con una vendedora en una tienda, en un lugar público o en una recepción oficial.

También se dice que tras el auge del sombrero en el siglo catorce, desde que el Rey Alfonso XIII dejó de utilizarlo las gentes de Andalucía comenzaron a imitarlo y el sombrero entró en un periodo de decadencia y sólo lo utilizaban las clases bajas para hacer labores en el campo.

Aquí en nuestra tierra teníamos grandes sombrererías que fabricaban los mismos por encargo. Por ejemplo una sombrerería, y fabricante de sombrero fue la de E. López de Uralde, que estaba situada en la calle Granada, era una de las tiendas de sombreros más elegantes de Málaga y por ella pasaban

aristócratas y novios que decidían casarse con distinción y glamour.

Otra sombrerería en 1.880 la de Pedro Mira abre sus puertas al público, y en el año 1.891 se traslada a la calle Cisneros. En el siglo XX la sombrerería de Pedro Mira se convirtió en la tienda de sombreros más elegante de nuestra ciudad, en ella se vendían chisteras, sombreros calañés o de Panamá. Pero la cultura del sombrero ha ido cambiando a lo largo del tiempo, su uso y forma se ha ido transformando. El sombrero surge como una necesidad para protegerse del sol o la lluvia. Podríamos pensar que el sombrero es una prenda que se usaba en momentos especiales o en determinadas ocasiones pero no es así, el hábito del sombrero, continúa actual, en una Málaga donde tenemos una media de 300 días de sol y en la que resulta interesante estar con la cabeza cubierta, así como para eventos y bodas donde las señoras van ataviadas con Pamelas y sombreros vaporosos.



Fuente y fotografía Diario Sur Málaga

PASEO POR UN BARRIO CON HISTORIA

Paseando por los antiguos barrios de Málaga, de los cuales tenemos muchos y con mucha historia, entre sus comercios, vecinos y edificios; y a los que invito una vez que indagues en este artículo.

Me he detenido en uno muy emblemático, convertido en historia por muchos malagueños que vivieron en él, se le conoce por Perchel, o Perchelles. Este barrio como algunos otros, no es ni una sombra de lo que fue, aunque todavía podemos sentir el olor a antaño y a tradición, aún siguen en pie algunas de sus calles antiguas Eslava, Salitre, Cuarteles, Ancha del Carmen, Cerrojo etc.

Es un barrio donde Don Miguel de Cervantes, ya lo mencionaba en el Quijote porque en el siglo XV era una muestra de la picaresca. Fue muy popular la industria de este barrio, contaba con fábricas, cítricos, almendras, pasas en las que había una gran cantidad de mujeres trabajando a las cuales se les llamaban faeneras. Era un barrio lleno de vida y de historias, que estaba permanentemente en ebullición. Desde tempranas horas de la madrugada hasta que caía el sol.

No fue cualquier barrio, en él nacieron personajes ilustres, uno de ellos fue Lorenzo Armengual de la Mota que hoy en día es una de las calles más transitadas y céntricas de nuestra Málaga.

En fechas festivas no perdieron los percheleros nunca su alegría y su vitalidad. Sus patios reboaban alegría, en la fiesta de la Cruz de Mayo, sus vecinos adornaban los patios con mantones, abanicos, colchas, cacharros de cobre, flores. Los jóvenes hacían cadenetas de papel, farolillos y adornaban los corralones. En este barrio nacieron personajes muy famosos uno de esos personajes fue la cantante de flamenco La Repompa, que nació en la calle La Puente, o María "la Faraona" una gran bailarina que nació en la calle Tacón hoy, La Avenida de Barcelona.

Otro perchelero de nacimiento aunque su popularidad se sitúa en la calle los Negros fue Rafael Flores Nieto, más conocido como El Piyayo, de raza gitana, fue guitarrista y cantaor de flamenco y nació en el Perchel en el año 1.855, combinaba su trabajo de cantaor, con recorrer las calles de Málaga como vendedor ambulante de peines.

No fue un barrio cualquiera el Perchel, hay que pensar que el gran territorio que con el tiempo ocupó, el número de casas que se construyeron y la importancia de sus industrias de todo tipo el Perchel fue y será uno de nuestros emblemáticos de nuestra Málaga.

Fuente: Fondo Universitario de la U.M.A.



Barrio del Perchel 1965.



LUGARES SAGRADOS

EL CERRO DE LA TORTUGA

«Un lugar mágico conectado con el sol, al que acudirían los marinos para rendir culto» – Juan Manuel Muñoz Gambero (arqueólogo).



/// Hablar del Cerro de la Tortuga es hablar de media vida mía» —nos dice el arqueólogo e historiador, Juan Manuel Muñoz Gambero. A su alrededor, un grupo de hombres y mujeres escuchamos con atención sus explicaciones. Estamos en la acera, junto a la Residencia Militar Castañón de Mena, en el antiguo Camino de Antequera.

Me he apuntado a una excursión guiada al Yacimiento del Cerro de la Tortuga, un lugar cercano que no conozco. Tengo la agradable expectativa de disfrutar una mañana al aire libre, conocer su historia y hacer ejercicio moderado, puesto que se trata de realizar una ascensión asequible, fácil, a un monte de unos 174 metros de altitud. Lo que no puedo imaginar es que el guía que nos va a conducir a la cima es su mismísimo descubridor.

—«Llevo media vida investigando este yacimiento íbero-púnico y continúo en la actualidad. Vengo por aquí con frecuencia y considero que su estudio es una parte fundamental de mi existencia» — explica con el entusiasmo de una persona que ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a una misión y pronto nos contagia un vivo interés por el recorrido que vamos a realizar.

Antes de emprender la subida el arqueólogo nos sigue poniendo en antecedentes.

En diciembre de 1959, con tan solo 17 años, era un muchacho entusiasta de la historia y la arqueología. Por entonces todo el mundo conocía este monte como el Cerro Coronado del Camino de Antequera, (de hecho hay otro Monte Coronado cerca, el de Martiricos).

—«Había oído hablar de una cueva con muchos huesos. Entré en un bar de Teatinos y un hombre bastante mayor me dijo que en lo alto de aquel cerro había una cueva con huesos de dinosaurio. Cuando subí no había huesos, sino cientos de trozos de cerámica que en un principio creí que eran de botijos hasta que encuentro la primera pieza pintada y veo claramente que no ».

Acababa de descubrir un yacimiento de la Edad del Hierro que más tarde se identificaría como íbero- fenicio.

Junto a la acera, a la derecha de la Residencia, hay un pequeño acceso y desde allí emprendemos la subida a través de un viejo campo de olivos. Es una pendiente suave llena de plantas olorosas que enseguida te hacen olvidar que estamos junto al casco urbano, a pocos metros del intenso tráfico.

Nuestro guía tiene 81 años, pero aparenta bastantes menos. Apoyado en su bastón, sube con la misma energía con la que relata su descubrimiento. De vez en cuando nos detenemos para escuchar sus interesantes y amenas explicaciones.

Nos cuenta que, medio siglo después, ha recopilado todo lo investigado por él mismo y otros autores en un libro que trae consigo.

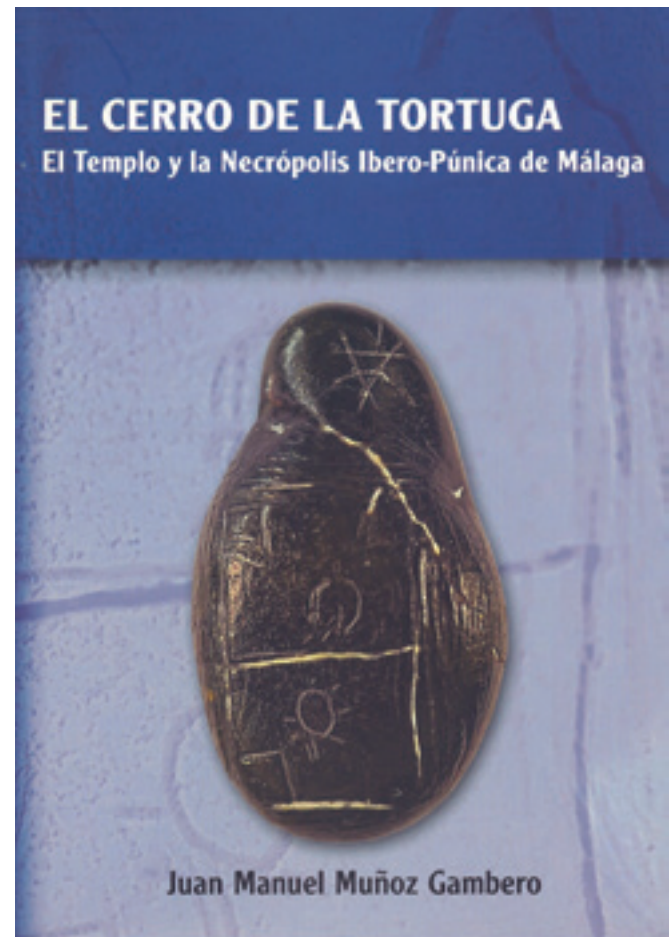
La cima del Cerro se divisa en todo momento. Las rocas la ciñen como una corona, son dolomías, unas rocas formadas principalmente por dolomitas, y debido a su forma, que semeja la concha de una tortuga, Muñoz Gambero lo bautizó con ese nombre para distinguirlo, entre otras razones, de su cerro coronado gemelo.

Tiene un aire misterioso, magnético. Mientras ascendemos, el profesor nos cuenta que sigue siendo un enclave mágico, un lugar sagrado, místico. Que ya lo era en el neolítico, puesto que se han encontrado en su entorno restos de aquel periodo.

La corona es relativamente fácil de subir, sólo es necesario trepar en algún momento poniendo atención para no resbalar y enseguida llegamos a la pequeña meseta de la cumbre. Lo primero que llama la atención es el magnífico panorama que se divisa. Luego nos fijamos en una falla natural del terreno, ahora colmatada parcialmente, que fue estucada y acondicionada por el mundo íbero- fenicio, seguramente como cisterna para captar agua —el agua sagrada para abluciones, sacrificios— o como depósito votivo para rituales funerarios, pues en las laderas hay una necrópolis. En la parte más alta del monte se encontraría el templo o santuario y el resto de las construcciones y la necrópolis estaría repartido en torno a la cumbre, nos cuenta el arqueólogo. Gracias a las excavaciones que se realizaron durante los años 60, se sabe que estuvo activo desde el año 550 a.c (tres siglos después de la fundación de Malacca por los fenicios) hasta el final del siglo I, antes de la llegada de los romanos. Bajo el santuario, de tipo oriental sirio, hay una cueva pendiente de excavar, así como la mayoría de las tumbas. Parece ser que el templo se construyó con rocas procedentes de las partes bajas del cerro, donde aún perduran las huellas.

Los restos encontrados en el yacimiento se encuentran en la sección de arqueología del Museo de Málaga (entre otros muchos hallazgos, se han encontrado ánforas, una enorme cantidad de cerámicas, objetos de cobre, bronce, esculturas de barro con formas femeninas, etc.) También nos muestra la interesantísima piedra negra, llamada “escarabajo”, que aparece en la portada de su libro. A pesar de ser pequeña, de unos 2 cm, en ella aparecen grabadas una serie de elementos iconográficos y simbólicos relacionados con los yacimientos de oriente medio, incluso con Egipto.

El arqueólogo va desgranando su conocimiento del lugar en el que tanto ha trabajado y sigue investigando. Durante la bajada, nos descubre el valor ecológico de la zona donde pervive la



mandrágora y aún se pueden ver camaleones. El enclave en medio de la ciudad es una auténtica joya desconocida en todo su relevancia por muchos malagueños.

Ha concluido el descenso y antes de despedirse, Juan Manuel Muñoz nos explica que todavía después de 60 años, sólo se ha excavado el 30%. Cada vez que sube se lleva un disgusto enorme al constatar el expolio y abandono de esta zona arqueológica, declarada Bien de Interés Cultural en 1999.

Estoy impresionada, el yacimiento del Cerro de la Tortuga no está protegido y con frecuencia se producen expolios y excavaciones ilegítimas por parte de desaprensivos que lo van destruyendo, por no hablar de pintadas, cacas de perro y huellas de motocross. Hay que defenderlo para que no se siga degradando, es uno de los más importantes de su género de toda Andalucía y de la Península. Forma parte de nuestra historia, de nuestra cultura, de nuestra identidad. Un lugar ancestral, sagrado y mágico que desde 1968 espera ser apreciado y protegido, ¿hasta cuándo?



LA BRAVURA DEL MAR

La música es la armonía del cielo y de la tierra. *(Yuel- Ji)*

Han estado toda la noche zumbando las olas gigantes y vagabundas sobre las rocas, el mar se encuentra bravo, enfurecido, está demostrando de lo que es capaz. Es como si quisiera alcanzar el Faro y apagar su luz, para demostrarle su fuerza, parece perseguir la luz que da seguridad a los que en esa oscura noche van guiados por su resplandor dándoles la confianza que necesitan hasta llegar a su destino.

Cuando te quedas mirándolo, te causa sorpresa, miedo, y al mismo tiempo admiración, da igual en qué estado estés cuando te quedas en su orilla. Tiene vida propia, te atrae, te enamora, te subyuga y te embelesa, cuando lo tienes en calma te zambulles y te acaricia, te envuelve como si fueran unos brazos envolviendo tu cuerpo con su frescura; te dejas atrapar, sientes que casi sois un solo ser; algo propio a lo que le puedes hablar como si te pudiera entender, se te escurre entre los dedos como si fuese viento, niebla o humo, y sin embargo puede contigo, en su silencio se comunica sin palabras; su forma es envolvente con su sal y su frescura.

En esos momentos te acuerdas de las palabras de San Francisco, para él toda la creación era su “hermana”; la tierra, el mar, los animales, la naturaleza en general. Te sientes dichosa de pertenecer a este Universo tan complejo y a la vez tan sencillo, te domina y te acaricia, te levanta y te hunde. La suave brisa acariciándote el rostro en los días de bochorno, volviéndote a la calma tan deseada en los paseos a la caída de la tarde por

la pequeña orilla en los acantilados, alrededor de esa columna de luz que alumbra la oscuridad donde todo es silencio; y por qué no decirlo, un poco de zozobra y angustia.

Las olas han chocado con su bravura, y han roto en la calma de la noche el silencio tan deseado. Ahora, como si se sintiera cansado, parece dormir en una apacible calma; lo que antes había sido furia contra las rocas, ahora es una dulce caricia, y suaves besos como si quisiera pedir perdón por la endemoniada furia, en esta noche con su impetuosa fuerza. Dejémonos abrazar por él en los días de calma, y respetémoslo en sus días de ira, seguro que evitaremos muchos quebraderos de cabeza, y algún que otro mal rato, el mar es para admirarlo y disfrutarlo, nunca para intentar dominarlo; eso no forma parte de su naturaleza.



LA VIDA SE NOS ESCAPA ENTRE LOS DEDOS

Vivir no es sólo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar.
Gregorio Marañón.

La vida se nos escurre entre las manos, como el agua que quieres beber en la fuente y se te escapa de entre los dedos. De esa forma se nos va, si nunca o casi nunca tenemos proyectos a conseguir, ilusiones que contagiar a los que nos rodean, y unas vivencias por compartir.

Para que la vida sea muy distinta, no hace falta hacer grandes cosas, sino hacer pequeñas cosas que ilusionen a los que a nuestro lado están, sin dejar por ello que nos ilusionemos a nosotros mismos también. Cambiar la forma de ver las cosas que nos pasan, ya sabemos que la vida no es de color “rosa” pero tampoco es “negra” del todo, como muchas veces la queremos pintar nosotros, o nos la quieren pintar los demás. Siempre hay un atardecer que deleita y unos amaneceres que cortan el hipo. Y todas estas maravillas a pesar de los muchos problemas que la humanidad tiene, están a nuestro alcance. Mira por dónde nosotros somos parte de esa humanidad al igual que todos los demás.

Pero hay un refrán que dice: “Todo es según del color del cristal con que se mire”. Pasémosle un “trapito” a nuestros cristales, para que nos entre la claridad en nuestra retina, y al mismo tiempo continuar desechando aquello que siempre nos la quiere amargar, que parece que les va la vida en ello.

Habrán mañanas que al levantarte te den ganas de darte la vuela y seguir acurrucado/a bajo las sábanas; aunque no sería la mejor idea para ti al cabo de un rato. Tus amigos/as te echarían en falta en el desayuno, te perderías las tertulias mañaneras y no te enterarías de las últimas noticias, no se vestiría tu “cuerpo serrano” para tu propio deleite de salir a disfrutar del sol en tu cara y el aire acariciando tu esbelta figura, porque

siempre de lo que hubo quedó y aún quedará por mucho tiempo.

No sé por qué, cuando ya han pasado algunos “añitos”, comenzamos a pensar en nosotros mismos diciéndonos, da igual, ya nuestro cuerpo perdió la esbeltez y la gracia al andar. Pues no, porque sí perdió lo de antes, pero tenemos la elegancia de la madurez, que es el ahora, de igual forma perdimos el andar a gatas, y ahora posiblemente andemos apoyados en algo más que nuestros pies.

Sólo es comenzar a disfrutar de lo distinto, ya que ninguna época de nuestra vida es igual a la anterior. Siendo por ello siempre momentos diferentes para disfrutarlos como únicos e irrepetibles, esperanzados en los próximos para también vivirlos con todas las ilusiones puestas en ellos, porque éstos no van a volver y no vamos a dejar por ello de vivirlos con la mente y el corazón abiertos a los nuevos. ¡Adelante y disfruta de cada etapa que nos ofrece la VIDA.





BLANCA (IV)



Cuando el 1% más rico de la población española paga menos impuestos sobre su renta que el 20% más pobre, es que algo falla en el sistema tributario. Y buena prueba de ello es Blanca.

La noticia se hizo viral al conocer que una mujer, Blanca, de 78 años estaba siendo desahuciada de la casa en la que había vivido siempre por no pagar una deuda de 88 euros. El juez de Barcelona que encontró adecuado el desahucio, casi no le dio tiempo a recoger unas cuantas cosas de su casa para ir a parar a una fonda que le había procurado y paga el Ayuntamiento.

He intentado seguir el rastro de la historia de Blanca en internet sin lograrlo, se ha disipado demasiado pronto. Mientras tanto, las tecnológicas y las entidades financieras siguen ocupando un lugar predominante en la actualidad a pesar de sus chanchullos. Pero de Blanca no se ha vuelto a saber nada. He querido encontrar sus apellidos pero sin éxito, como si una persona tan poco notable careciese de ellos. ¿Seguirá en la fonda, como aquellas antiguas viudas empobrecidas y enlutadas en las fondas de mi juventud? ¿Es que el presupuesto de los servicios sociales no daba para alojarla al menos en un hostel?

Blanca llevaba más de 50 años viviendo en el Barrio Gótico de Barcelona, en un bloque en el que el resto de las viviendas se habían convertido en alojamientos turísticos. Cuenta que llegó a la casa vestida con el traje de novia y quería salir solo con la mortaja. Y es que un piso céntrico con un alquiler de los años 50 es un negocio ruinoso, de manera que, con la legislación en la mano eso sí, han conseguido ponerla en la calle.

Tras más de medio siglo la vivienda se ha ido deteriorando, Blanca consiguió que los dueños efectuaran algunos arreglos que al final parece que debían ser pagados por ella, algo a lo que se negó. Pero los dueños si que podían costear todo un arsenal de abogados y fulleras jurídicas que terminaron en el desahucio. Así que se vio en la calle con las fotos de sus muertos, alguna ropa usada y un calendario con la foto del Sagrado Corazón. Y todo por la milmillonésima parte de lo que un banco gana en un mal día de inversión.

Blanca, a su edad, aspiraba como García Lorca decía en un poema: «Compadre quiero morir / decentemente en mi cama. / De acero, si puede ser / con las sábanas de holanda».

El estado del bienestar no había llegado hasta ella, y tampoco a otros muchos que se pasan la vida intentando encontrarlo.

PADRES INCAPACES

El oficio de maestro, como lo consideraban los griegos, debería perdurar hasta hoy, pero no es así. Considero al maestro como el profesor que va más allá de un programa de enseñanza, que no se limita a explicar matemáticas o humanidades, sino enseñar a vivir. Es más, se está acabando incluso el oficio de actuar de padre, o de madre. Y es que cada vez más, los progenitores se empeñan en hacerle a sus hijos una vida resuelta, aunque no mejor.

Evitan que sus hijos caigan en la frustración o el desconsuelo, como si vivir consistiera en manejar a la perfección Tic-Toc o Facebook. Y así nos va. Estamos consiguiendo unas generaciones de inútiles, que llegarán a jubilarse sin apartarse de la niñez. Es tanta la protección que se les da que un resfriado se convierte en un drama. No puede existir la felicidad si previamente no se ha conocido la infelicidad.

Fue a partir de 2006 cuando se introdujo en el nuevo Código Civil que «los padres o tutores podrán corregir razonable y moderadamente a los hijos». Es un apartado de sentido común. El tiempo ha hecho que la ley se haya retorcido hasta el punto de que un cachete a tiempo es una agresión, entrar en el dormitorio del nene

sin su permiso una violación de privacidad, y dejarlo sin la parranda del sábado noche apunta a un raptó. Y digo yo, la autoridad de los padres, ¿dónde se queda? Son la columna vertebral de la formación de sus vástagos, lo han sido y lo serán, pero son demasiados peros para hacerlo correctamente.

En el caso, nada improbable, de que los jóvenes se percataran del chollo, la mitad, cuando menos, de los padres españoles estarían encerrados o en proceso de estarlo, ya que la educación es el equilibrio entre pena y castigo, pero ecuánimemente, que es lo que la norma no contempla.

El oficio de vivir se forma desde la más tierna edad, tendiendo un puente entre la familia y la escuela, pero la ley les otorga la posibilidad para colocarse donde mejor estén, de manera que las sanciones siempre caigan sobre los padres si no están de acuerdo con el botellón del finde, o el manejo constante del móvil, o el control de sus amistades, o...

Ha llegado el momento de enterarnos de algo que presentíamos: ahora son los hijos los reyes magos. Ah, pero no sólo en navidad. Han progresado adecuadamente.





BARRIOS DE MÁLAGA

EL PERCHEL

En la antigüedad, era un barrio pesquero a extramuros de Málaga, esto generó un arraigado sentido de unidad entre sus vecinos. La causa de estar separado del resto de la capital servía para protegerla de los malos olores que despedía el secado del pescado.

Barrio que creó la industria de la anchoa y de los bacalao durante siglos, ahora quedan rincones solo simbólicos. Todo el terreno cercano a las playas estaba dedicado a las industrias salazoneras, varadero de esquifes, solarío para la desecación del pescado, residencia de patronos pesqueros y bosque peculiar de perchas de palo donde colgaban el pescado para su secado.

Las típicas calles del barrio, muchas, han ido desapareciendo paulatinamente desde mediados del siglo XX, así como sus casas corralón, viviendas habituales en aquellos tiempos, en los que convivían familias muy modestas, los cuales se hicieron muy populares en el siglo XIX. Aún quedan muchos de ellos en este barrio donde, en la actualidad, se celebran fiestas como la Semana Popular de los Corralones. Presentan sus patios en primavera llenos de macetas y flores con el objetivo de mejorar las relaciones vecinales y promocionar el barrio. Vale la pena visitarlos.

El Perchel ha sido cuna de un buen número de personalidades que imprimieron su carácter más allá de las fronteras locales, quizás uno de los más importantes fue Lorenzo Armengual de la Mota. Nacido en el barrio en el seno de una humilde familia de pescadores, llegó a ser obispo e incluso una referencia imprescindible en la corte de Felipe V.

Las calles del Perchel también vieron nacer a una de las bailarinas más importantes del siglo XIX, Pepita Durán, al gran pintor José Moreno Carbonero, al escultor gitano Juan Vargas o a la Repompa, bailaora muy querida y aclamada en la ciudad.

El perchelero fue durante siglos un tipo con perfil de currito, pícaro y flamenco.

La apertura de la Avenida de Andalucía desdibujó la zona: la construcción de plantas de seis pisos donde estuvieran las casitas de los percheleros y los almacenes de salazón ha borrado esquinas, pero quedan memorias de los lugares donde hablaban de la salsa "garo" que se hacía a partir de las vísceras fermentadas de los pescados y se vendían los arenques en las cubetas de madera. Esto permanece aún en la memoria de los mayores de la ciudad.



LOLA NARVÁEZ

ALCACHOFAS A LA MONTILLANA

Ingredientes:

- 1 k de alcachofas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- Un poco de azafrán en polvo
- Un poco de vino blanco
- 2 ramas de hierbabuena
- 200 cl de agua con una cucharilla colmada de maicena
- Jamón en taquitos

Cocer las alcachofas partidas en cuatro y escurrir.

En una olla con un poco de aceite de oliva pochar la cebolla troceada pequeña y los



ajos. Añadir el vino y dejar hacer unos minutos. Poner un poco de pimienta molida, un poco de sal y el azafrán. Poner el agua con la maicena y añadirlo a la olla. Incorporar las alcachofas y la hierbabuena. Probar de sal y añadir el jamón. Dejar hacer unos minutos y listo. Tiene que quedar con una salsita.

LANGOSTINOS CON SALSA DE PIQUILLOS

Ingredientes:

- 500 gr de langostinos
- 1 cebolla y 3 dientes de ajos
- 4 unidades de pimientos del piquillo en conserva
- 150 gr de vino blanco
- Un paquete de nata para cocinar de 200 gr
- Sal, un poco de pimienta molida, una cucharadita de pimentón dulce
- Un poco de aceite de oliva y cebollino para decorar.

Pelar los langostinos y sacar los intestinos. Rehogar en una olla con un poco de aceite y sal y apartar.



En la misma olla poner la cebolla picada y los ajos, dejar pochar unos minutos. Agregar los pimientos troceándolos un poco mientras se pochan, poner sal y el pimentón, mezclar y añadir el vino. Dejar a fuego lento unos minutos. Incorporar la nata y dejar hervir otro par de minutos y triturar.

Incorporar los langostinos para que todo esté caliente y servir con el cebollino picado. Se puede servir también con arroz blanco.



COLEGIO DEL MAPA

Quien no se sumerge en su mundo, no descubre las riquezas que posee
(Alejandro Jodorowky)

El pasado mes de Enero de 2024 finalizaron las obras de restauración de uno de los tesoros más bonitos que tiene la ciudad de Málaga. Tras unos meses de trabajo, se han centrado en la limpieza, modernización de sus mecanismos de fontanería y electricidad, impermeabilizando el conjunto para evitar fugas de agua que estaban deteriorados por el paso del tiempo, ya que el mapa tiene un original sistema de canalización representando con agua los ríos de la península Ibérica, la última restauración se hizo en el año 1998.

Puede verse desde el Pº de Martiricos a la altura del Puente de Armiñan, mide no más de 24 metros de ancho por unos 18 de largo y se construyó en 1927 tres años antes de ser inaugurado como centro educativo. Como habréis intuido se trata del colegio del Mapa, contando en la actualidad con todas las ofertas de cualquier centro, como: aula matinal, comedor, etc.

El alcalde y gobernador civil y militar de Málaga, el general Enrique Cano, tuvo el empeño de hacer algo novedoso donde se pudiera enseñar los montes, ríos y mares a los escolares de aquellos tiempos, teniendo como aliado al comandante Alfarache que se encargó de ejecutar las obras.

La escuela infantil de Martiricos atesora desde 1930 una maqueta de grandes dimensiones que reproduce la orografía de la Península, siendo un recurso único. Este coqueto centro de unos 75 alumnos, lleno de historia, es todo un lujo, guardando en su entrada una fuente con azulejos sevillanos y clases dispuestas en semicírculo con baldas hidráulicas y ventanas antiguas. En una de sus aulas se encuentra un valioso tesoro; libros y material de enseñanza de épocas pasadas, una verdadera joya donde parece que se detuvo el tiempo.



La escuela del Mapa como todos la conocemos, hoy sigue recibiendo visitas de escolares y centros educativos tanto de Málaga como de la provincia, disponiendo de un sistema de riego que se abre para llenar los ríos llegando hasta el mar. Este mapa es orográfico de la Península Ibérica, Las Islas Baleares y Canarias reflejando claramente el Protectorado Español. Todos los visitantes se marchan encantados con la puesta en escena de ese bonito espectáculo, y a más de uno se les despierta el amor por la geografía.

Los trabajos de restauración comenzaron en Mayo de 2023, concluyendo en Enero de 2024. Desde aquí invito a todos los malagueños a visitar esa bonita obra de arte que se mantiene en el tiempo para enseñarnos nuestra Geografía.

Fuente: La Opinión de Málaga

LAZOS DE AMOR

La recompensa de una buena acción, está en haberla hecho" (*Seneca*)

Hoy, recordando las historias que mi padre nos contaba en las tardes de invierno, alrededor del brasero en la mesa de camilla, donde mi madre siempre tenía una linda maceta de hojas largas verdes con sus fillos de color blanco, me viene a la memoria una leyenda que siempre me fascinó.

Contaba que una joven hermosa cuyo padre era un poco egoísta, no aceptaba que su hija se viera con un zagal de una posición inferior a la suya. La hija, desobedeciendo los consejos de su padre, se veía a escondidas con el apuesto mozo. Un buen día, mientras paseaban por los jardines cercanos a su casa, el padre les sorprendió y mandó que apresaran al muchacho. Lo encarceló, prohibiéndole a su primogénita, bajo ningún concepto que pudieran verse ni hablarse.

La chica, tomó tierra del jardín donde solían verse y plantó una semilla, se la llevó al guardián de la cárcel pidiéndole que se la entregase al

muchacho encarcelado. Éste, al ver el gesto de su amada, la puso en el ventanuco de la celda para que le diera el sol y el aire, cuidándola cada día como un tesoro. La planta en agradecimiento viendo el gran amor que se tenían los jóvenes, creció y creció muy fuerte alargando sus hojas hasta llegar a la tierra. Fue entonces que el joven descendió por ellas encontrándose con su gran amor que lo esperaba en el jardín, huyendo los dos enamorados a un lugar lejano donde su padre no pudo encontrarlos.

Esa planta se llama "Lazos de Amor" y no es otra que, llamada popularmente: "Cinta" muy conocida en casi todas las casas, por ser bonita y decorativa. Yo la tengo en casa y siempre la vi en la de mis padres de pequeña sobre la mesa, ya que a mi madre le gustaban mucho las plantas, por eso mi padre nos contó la historia de aquellos enamorados unidos por unos "Lazos de Amor" luchando contra todos por defender su apasionado idilio.





DECIR NO

Atreverse a decir no a lo que los demás demandan puede ser complicado, sobre todo, cuando la costumbre se ha instalado en el tiempo y ha intervenido en las expectativas de las personas, por ello, de repente oponerse a lo que siempre se ha accedido es una cuestión delicada, expresar un no determinante conlleva un ejercicio de valoración interior que pragmáticamente nunca se había realizado, además, el tiempo y la rutina prescriben todo poder de reacción. Psicológicamente la interpretación de esa negativa puede indicar que nuestra personalidad avanza en aquellos campos donde antes se encontraba paralizada, la cuestión no es decir no porque sí, sería sencillamente saber discernir los síes en todo aquello que nos hace bien, es sentirnos felices en aquellas parcelas donde transitan nuestras vidas.

A veces, apartar de nuestro camino actos que nunca han sido de nuestro agrado sería muy sano, más aún si esos hechos los hemos realizado para contentar a otras personas, para elegir nuestras particulares preferencias nos deberíamos acoger a la educación y a la equidad, en las relaciones personales y cotidianas es muy común que se planteen escenarios de toda índole, en ellas se observan comportamientos diametralmente opuestos a nuestros propósitos, es entonces cuando se ha de manifestar una negativa expresa.

Ya sea en el terreno familiar, laboral o de pareja la aplastante realidad resuelve que en ocasiones contradecir se convierte en una batalla completamente perdida, es cierto que tampoco se trataría de querer llevar el control y timonear constantemente todas las circunstancias, solo se deduciría en ocupar un lugar con una base sólida donde también cabría decir no.



Poner en valor nuestro parecer es simplemente equilibrar nuestras preferencias con la de los demás, ante todo es también ser sinceros con nosotros mismos. Así que al menos se puede intentar. A ver qué pasa.

LA NUEVA MUJER RURAL

8 DE MARZO "DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER". TRAS MUCHOS AÑOS DE LUCHA, EN 1977 SE ESTABLECIÓ EN LA ONU QUE TODA MUJER DEL MUNDO QUE SE SIENTA ULTRAJADA PUEDE DENUNCIAR ANTE LOS TRIBUNALES DE ESTA INSTITUCIÓN INTERNACIONAL

Es de justicia reconocer la renovación que la mayoría de mujeres de los pueblos y comarcas de Málaga han realizado, sus ideas, trabajos e iniciativas han impulsado el mundo rural, la reestructuración que han conseguido no ha sido fácil, todo ese esfuerzo dio su fruto a base de la unión de todas las mujeres por su afán de superación y adaptación a la modernidad. Por suerte, atrás quedaron las mujeres que se quedaban atrapadas en los pueblos, ellas sin poder de elección vivían toda su vida en un mundo excluido y completamente de espaldas a la cultura y demás incentivos y oportunidades que disfrutaban las mujeres de la ciudad.

Hoy, existen en los pueblos una gran red de asociaciones que están directamente constituidas para interactuar con otras localidades que proyectan las mismas necesidades de avances, tanto en el mundo mercantil como en el cultural, las mujeres de los pueblos interacciona en la prosperidad de sus poblaciones a través del desarrollo asociativo, el crecimiento en su ámbito pasa por las promociones de sus productos autóctonos y concluye en la proliferación de la cultura y particularidades que sus pueblos ofrecen.

Por otra parte, ha sido infinitamente beneficioso el acercamiento que Internet y demás medios han otorgado a las zonas rurales, se puede decir, que no existe ningún pueblo (por muy alejado o recóndito) que no esté conectado a las redes, ello



facilita la comunicación con todas las personas que deseen emprender distintas actividades. Pero indudablemente, la respuesta innovadora en pos del progreso de las mujeres en los medios rurales, han sido mucho más potentes que toda la tecnología a su alcance.

Es cierto, aún se tiene que avanzar bastante más, se esperan muchas más herramientas y facilidades para ayudar a este gran colectivo, de alguna manera, estas mujeres deben estar hermanadas con el resto, esa igualdad debería ser un hecho, más aún por encontrarse geográficamente en otros lugares menos desarrollados.

A lo largo del siglo pasado Málaga guarda en su historia una serie de nombres ilustres, mujeres que desde su iniciativa pusieron su inteligencia al servicio de la prosperidad social, muchas de ellas, ayudaron notablemente a redimir grandes lagunas discriminatorias, algunas desde su particular isla promovieron desinteresadamente avances para el conjunto de la sociedad, sus grandes esfuerzos no estuvieron exentos de dificultades y cortapisas, sin embargo, construyeron el presente que hoy disfrutamos las mujeres del siglo XXI, su modelo educativo incluyen iniciativas que integraba a la generalidad de mujeres del mundo, ese concepto se inspira en globalizar la libertad individual con independencia del género.

En todos los casos, las mujeres rurales se encuentran hoy en disposición de mostrar sus propuestas desde sus respectivos pueblos, la artesanía, la gastronomía y sus creaciones originarias están en valor gracias a la representación incontestable de las mujeres rurales de nuestro país.



LA PÁGINA EN BLANCO

No sé si a mis compañeros y compañeras de Solera les ha pasado alguna vez, pero yo, ahora mismo, me he quedado delante de mi ordenador abierto pensando; “¿Y qué les cuento hoy a mis queridísimos lectores, si no se me ocurre nada...? ¡Caramba, Leonor! con tantísimas cosas como ocurren en este neurótico y alocado mundo en el que vivimos ¿cómo no vas a encontrar algo interesante que decir.? Bueno, si no puede ser interesante procura, al menos, que no sea aburrido.

(Esto se llama el síndrome de la página en blanco)

Así es que me he puesto a pensar: ¿De qué hablo?

¿De Política? Mejor no. Porque si hemos de cumplir con nuestro ineludible deber (y derecho) de votar en las próximas elecciones, es mejor no escuchar demasiado a los políticos; porque la educación que los mayorcitos hemos recibido nos llevará a no querer elegir un presidente insultón y pendenciero, lo que parece bastante difícil de conseguir. Sí, es muy difícil dilucidar quien es menos moderado a la hora de dirigirse lindezas unos a otros, sin el más mínimo pudor ni vergüenza. Si vemos muchas sesiones del Congreso y escuchamos las opiniones que cada opositor tiene de su rival, igual perdemos las ganas de votar, así es que dejemos la política.

¿De Autoridad? Bien vendría imponer algo de autoridad “oficial” en España. El complejo del autoritarismo nos llevó a despojar a los mandos de todo tipo de autoridad; y así tenemos a los maestros con miedo a las jugarretas de los alumnos y a las represalias de los padres si se atreven a corregirles. Y lo peor es que guardias



civiles y policías tienen que ejercer su autoridad frente a los delincuentes enfrentándose a ellos sin medios materiales disuasorios. Hace poco nos ha impactado la muerte en el Estrecho de dos guardias civiles arrollados por unos peligrosos narcos, que conducían una lancha muy superior a la embarcación de sus perseguidores. Hecho lamentado por toda España. Tampoco voy a hablar nada de eso.

¿De Economía? La inmisericorde subida de precios ha puesto patas arriba la economía familiar. Las familias que podían ahorrar algo para una emergencia no ahorran nada y hasta están gastando, o han gastado ya, sus ahorros; y las que no ahorraban, sencillamente no pueden llegar a fin de mes, y si llegan, es a base de grandes privaciones y sacrificios. (La macroeconomía, aunque no la mencione, siempre acaba recayendo “sobre nosotros y sobre nuestros hijos” como una maldición bíblica. Mejor no hablar de ello ¿verdad?

Si sigo haciendo preguntas voy a tener tema, no para una, sino para tropecientas páginas. Así es que si les parece lo dejamos aquí y... ¡ustedes perdonen!

LAS CAVILACIONES DE ESTHER

Esther había terminado su carrera de Derecho con la gran suerte de ser fichada casi enseguida, por un prestigioso bufete de abogados en Madrid, que como todo el mundo sabe, pilla cerca de todas las provincias españolas, también de Zamora, ciudad en la que vivía con su familia. Cualquier mujer estaría contentísima con este destino, pero Esther no lo estaba del todo: Eduardo, del que estaba muy enamorada, se quedaba allí en Zamora. Era un humilde funcionario de Correos y sus años de servicios no daban de momento como para ir a Madrid, por concurso de traslados. Además ellos ya tenían planes de boda. Los padres de Esther les aconsejaban que esperasen, que eran muy jóvenes, que no estaban muy lejos el uno del otro, que podían verse todas las semanas y que era mejor buscar la posibilidad de que él pudiera trasladarse a Madrid. También Eduardo le decía lo mismo, aunque “con la boca chica.”

A Esther le gustaba tomar sus propias decisiones, por lo que, como siempre, se dispuso a escuchar a su razón ya su corazón.

Razón: Tus padres tienen razón. No volverá a presentarse una oportunidad así. A demás de un puesto de trabajo idóneo te metes en el ambiente que siempre has ambicionado: Podrás ir a teatro, ópera, museos, conferencias; conciertos... Todo eso va a estar a tu alcance en cuanto te instales en Madrid. Ye se te unirá Eduardo cuando sea posible. Tu mientras tanto, disfruta de la vida que te gusta y de sus visitas de fin de semana. En esta vida hay que aprovechar las oportunidades que se presentan. No hay que dejar pasar ni un tren...

Corazón: Todo eso está muy bien, Esther. ¿Pero de verdad estás dispuesta a mantener una relación de fin de semana? ¡Sabe Dios cuánto puede durar esta situación! Además, vosotros teníais planes de boda ¿no? Seguro que, con

tu prestigio, conseguirías aquí un puesto en el Juzgado. No sería tan prestigioso ni bien pagado como el de Madrid, pero podríais casaros y tener vuestro nidito de amor, y hablar de vuestro futuro y el de vuestros posibles hijos con tranquilidad y confianza. Si te vas ¿Cuándo podríais tenerlos? ¿Cuándo estéis viejos? Sabes que si no me haces caso puedes arrepentirte.

Razón: No. Te arrepentirás, seguro, si haces caso de ese loco y no sigues mi consejo.

Corazón: Bueno, pues tú verás...

Razón y corazón discutieron un buen rato todavía. Dicen que “el corazón tiene razones que la razón no comprende”, pero los enamorados sí las entienden bien, y suelen ser para ellos, más convincentes que las de la razón. Esther estaba enamorada y al fin se quedó en Zamora.

¿Llegó a arrepentirse? Eso ya no lo sé...





RESFRIADO

Mi madre, pobrecita, tenía mucha gracia. Recuerdo muchas, muchas de las cosas que contaba, ya fuesen reales o inventadas, porque imaginación tenía para regalar. Por poner sólo dos ejemplo diré que, cuando veía a alguien con los agujeros de la nariz muy grandes, se acercaba al oído y me decía: *esta persona es de las que se resfría por la nariz*. También me aseguraba que se producían resfriados intestinales, aunque nunca me explicó cuáles eran los síntomas ni yo tuve el mínimo interés en averiguarlo. Pues bien, mi último resfriado ha sido de rodilla. Sí, de rodilla. Me di cuenta porque empecé a notar que por una pierna me entraba el frío más que por la otra. Y es que, para cortar camino y no llegar hasta el paso de peatones, quise cruzar la calle pasando entre dos coches por los que apenas había separación. Me resbalé y, al caer, me enganché con el borde de una de las matrículas que sobresalía un poco. ¡Mis bullas, siempre mis bullas y mis imprudencias! En fin, el agujero que me hice en los leotardos a la altura de la rodilla fue del tamaño de una moneda de dos euros, lo mismo que me habían costado en el mercadillo. Sin embargo, el boquete fue creciendo al compás de mis andares hasta que llegué a casa, me lo cosí y el calor volvió a entrarme de nuevo al cuerpo.

No obstante, tuve fiebre alta toda la noche. Sudé como nunca. Cuando por la mañana fui al médico de cabecera y le conté lo que me había pasado, se lo tomó a broma y empezó a reírse a carcajadas, algo raro en él porque, aunque es buen profesional, nunca le había visto con ese talante. Y no sólo él, también la estudiante en prácticas que le acompañaba quiso imitarle. Parece que a los dos se les alegró el día con mi desgracia. Me dijo que era la primera vez, en su trayectoria como profesional de la salud, que a alguien se le había colado el virus por un

agujero en los leotardos. *Cada cual se resfría por donde quiere*, le respondí entre estornudos protegida por la mascarilla, *estamos en un país libre*. No dijo ni mu. Escribió lo que tenía que escribir. Puso las recetas sobre la mesa. Las cogí. Hice con ellas un rulo. Me las metí, como hacía mi abuela, en el puño del jersey. Me levanté del sillón. Me colgué la mochila y salí sin despedirme. ¡Original que es una!

Sé que hay quienes achacan estas distracciones a la edad, pero yo no. He visto agujeros en los talones, en los dedos gordos de los pies en gente joven cuando, en los aeropuertos, le suenan las alarmas y se han tenido que quitar los zapatos para volver a pasar el control. Claro, yo no sé si es que se han enganchado con algo o si es porque no se cortan las uñas. Además, he aprovechado esta anécdota para contársela a ustedes y aquí queda, ¿o qué?



8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

DERECHO AL VOTO. UN REPASO A LA HISTORIA

Buscando información sobre el Día Internacional de las Mujeres, encontré este breve pero completo artículo que puede recordarnos un poco, a hombres y mujeres, nuestra trayectoria histórica. A mí la primera pues, en aquel año, era una jovencita que para nada había sido ilustrada en estos temas. Tampoco, de haberlo querido, se nos permitía abrir la boca y expresarnos. En el ambiente en el que me desenvolvía, casi todas las chicas éramos tan sumisas como una mascota. Cualquier mandato lo acatábamos y debía parecernos bien. Pensar nos estaba prohibido. A mi modo de ver de entonces, las que protestaban y luchaban, parecían vivir en un mundo aparte. Aceptábamos con total normalidad que fuesen discriminadas e insultadas. No me involucraba porque, lo reconozco, ante mi ignorancia y cobardía, aquella valentía me infundía miedo.

Pasemos a leer el artículo.



Clara Campoamor

1977 no solo trajo consigo la posibilidad para el pueblo español de elegir a sus dirigentes, sino que además supuso la igualdad de la mujer a la hora de ejercer su derecho al voto de nuevo.

Desde que se proclamó la Segunda República en 1931, muchas mujeres que lucharon por poder ejercer su derecho a voto, ya que la ley les permitía ser parlamentarias, pero no participar en votaciones. Fue entonces cuando Clara Campoamor, diputada por el Partido Radical, impulsó el voto femenino y luchó por la igualdad jurídica ante el hombre y el derecho al divorcio, consiguiéndolo el 1 de octubre de 1931 con 161 votos a favor, 121 en contra y 188 abstenciones.

El 19 de noviembre de 1933, las más de 6.500.000 millones de mujeres con derecho a voto, pudieron elegir a sus representantes, convirtiéndose en ciudadanas de pleno derecho.

Poco duró esta igualdad entre hombres y mujeres ya que, con la llegada de la Guerra Civil y posterior dictadura, la mujer perdió derechos y poder de decisión, quedando excluida su presencia de la política, la cultura y del trabajo remunerado.

La imagen de la mujer durante las décadas posteriores fue relegada a madre, esposa y guardiana del hogar y la familia. Se suprimían así los avances en cuestión de derechos que se habían conseguido antes de 1936. Su nueva "obligación" en la sociedad era obedecer a su marido no pudiendo hacer ningún tipo de gestión sin el consentimiento del mismo. El Estado instauró la educación segregada entre niños y niñas, inculcando las ideas sobre cuál era la labor de cada sexo en la sociedad. Se llegó a tal extremo en cuanto al sexismo, que incluso había un código de vestimenta para ellas, pudiendo ser encarceladas si lo incumplían.

Las elecciones libres de 1977, en plena Transición, fueron un hito histórico y esperanzador para todo el pueblo español, pero de manera especial para la mujer, que había sido ninguneada y privada de sus derechos durante décadas.

Información tomada de:

<https://canalhistoria.es/blog/el-voto-femenino-en-espana/>

Y aquí estamos, formando parte de una sociedad que nos declara libres en todos los conceptos y, si bien todavía falta mucho por conseguir, avanzamos.



PROBLEMAS DEL SUEÑO

De media, las personas adultas necesitamos dormir unas 7-8 horas. Nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Esto pudiera parecer una pérdida de tiempo, pero no es así, al contrario, mientras dormimos no somos conscientes, pero las funciones del cerebro y las del resto del organismo siguen funcionando y de una manera mucho más activa de lo que pensamos. El descanso es fundamental para mantener una calidad de vida saludable tanto física como mentalmente.

También es verdad, que a medida que cumplimos años, dormimos menos horas, el sueño es menos profundo y nos despertamos con mayor facilidad. Eso es normal, pero si el sueño no es de calidad, no llega a ser reparador, entonces si es necesario acudir al médico.

En medicina existen múltiples trastornos de sueño y no es este el lugar para hablar de todos ellos, pero sí quiero referirme a los más importantes y que con más frecuencia afectan a las personas mayores.

Insomnio: no nos podemos dormir, tardamos más de 30 minutos desde que nos vamos a la cama. Nos despertamos varias veces a lo largo de la noche, pasamos muchas horas de la noche despiertos, (como dicen en mi pueblo “con los ojos como brótolas”), sensación de no haber descansado, falta de energía durante el día... Si es **agudo:** por estrés, problemas familiares, situaciones traumáticas... es más fácil de tratar, una vez que desaparecen los factores desencadenantes. Hablamos de insomnio **crónico** si dura más de un mes. El insomnio crónico puede ser **secundario:** cuando es síntoma o a consecuencia de otras enfermedades médicas, de los medicamentos que tomamos, del tipo de alimentación, de la ingesta de cafeína, alcohol, tabaco etc., o **primario:** cuando no tiene una causa conocida.

Apnea del sueño: pausas sin respirar durante diez o más segundos. Suelen ser personas que roncan fuerte, aunque no todas las personas que roncan tiene apnea del sueño. Esta la suelen

diagnosticar las personas que viven con nosotros: notan las pausas de la respiración durante un tiempo demasiado largo, y de pronto vuelve con un ruido o un resoplido brusco. Durante el día se duermen en cualquier sitio, “se duermen en un pincho”.

Síndrome de las piernas inquietas: Molestias, dolor, hormigueo en las piernas que nos obliga a moverlas, sobre todo ocurre al acostarse, o meterse en la cama. Alteran el sueño y la calidad del mismo. No es fácil encontrar la causa, a veces lo achacamos a problemas circulatorios, sedentarismo y hábitos de vida.

¿Como los vamos a tratar? Pues quiero incidir en tres aspectos: Como siempre el primero son los **cambios en el estilo de vida:** una vida activa, tanto física como mental, evitar factores estresantes, una alimentación sin excesos con el alcohol, tabaco, cafeínas, luchar contra la obesidad o el sobrepeso, buscar el equilibrio emocional. Todo esto contribuirá a mejorar la calidad del sueño.

Los buenos hábitos para dormir son fundamentales: un horario tanto para acostarse como para levantarse, habitación libre de ruidos y estímulos lumínicos. Relajarse antes de ir a la cama con lecturas, música relajante, duchas etc.

La terapia cognitiva y conductual puede ayudar a relajarnos, a quitar factores de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad o miedo.

Y por último los **medicamentos:** Bien tratando las patologías que provocan un insomnio secundario, bien detectando medicamentos que lo puedan producir, o bien tratando el insomnio primario. Hay muchos y muy variados medicamentos, desde productos naturales tipo melatonina, hasta pastillas para aliviar el insomnio y restablecer un horario regular del sueño. Normalmente recomendamos tomarlos por un periodo corto de tiempo.

Como siempre digo, consultar su caso particular con el médico, antes de comenzar un tratamiento con cualquiera de ellos.

ANIMAL AZUL, JUAN GAITÁN

Hermoso libro de poemas de Juan Gaitán. En él encontré diferentes formas de lectura. Se me ocurrió hacer un juego: cambiar la palabra "poema" por "amor". Comprobé entonces que el contenido se apodera de matices diferentes. Me animé una vez más e hice un segundo cambio: sustituir la palabra "poema" por "luz" y los versos me trajeron sonidos nuevos. Animal azul en realidad no es un libro, son varios porque, con cada cambio, aparecen mensajes singulares. Lo recomiendo. Si quieres puedes probar este ejercicio y verás que su contenido, como la vida, como el estado de ánimo, se renueva a cada instante.



Isabel Pavón

YO, VIEJA ANNA FREIXAS

El libro hace un recorrido por los derechos humanos en la vejez y, concretamente, por los derechos de las mujeres, sintetizados en tres principios que a la autora le parecen fundamentales en la edad mayor: la libertad, la justicia y la dignidad. El libro ha alcanzado su 6ª edición.



PARA REÍR

El profesor de Literatura pregunta a un estudiante en clase:

- ¿Por qué le has puesto tilde a la palabra "calor"?
- Es que he oído en la radio que estos días el calor se acentúa.



UN AMOR VARADO

Su amor había sido de agua
y un golpe de mar
le dejó varado el miedo en el corazón,
marcaba rumbo a la derrota
cuando otro navío le pedía abrigo,
un día de mar muy revuelta
se refugió en la taberna del puerto,
al calor de otros cuerpos,
embriagado de letrillas y leyendas
sintió el calor de la tierra latir en la sien,
soltó amarras, dejó que el mar
se llevara aquel trozo de madera,
volvió sobre sus pasos
para encontrarse con aquellos labios
que le recordaban que aún estaba vivo.

Victoria Eugenia Gómez Sánchez

JEROGLÍFICO



LEVANTAR,
IZAR, SUBIR...

Dirigir las respuestas a:
revistasolera@malaga.eu

CASTING **DE MODA** **PARA PERSONAS MAYORES** **2024**

INSCRIPCIONES DE
13.00 A 16.30 H.
HASTA COMPLETAR
150 PARTICIPANTES

26 de FEBRERO
HOTEL NH · 17.00 H



Ayuntamiento
de Málaga