

SOLERA

MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES

172 / MAYO-JUNIO '26





PORTADA

Luz de Málaga en primavera
de Jesús Postigo Molina

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
Fernando Fernández Martín
Paqui González Burgos
Regina Garrido Gil
José F. Jiménez Trujillo

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Antonio Santiago Gómez
Loly Gómez Galo
Nicanor Sabin González
José María Machuca Valle
Isabel Parra Iglesias
Antonio Peña Méndez
José López Fernández
Adoración Peinado Peinado
Francisco Espada Liñan
Jesús Postigo Molina
María Carmen Martín Rodríguez
Vicente José Morato Areal
José Barroso Ruiz
María Eugenia Márquez Alcántara
Félix Vegas Sáez
Margarita Carro García,
Manuela Sánchez Ramos
María León Navarro

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 desde hace, nada más y nada menos que treinta, en mayo se celebra la semana de las personas mayores. Una semana llena de ilusión para un colectivo que pese a la edad sigue teniendo eso, mucha ilusión y sobre todo, muchas ganas por mostrar que siguen activas, dinámicas y dejando claro, que todavía tienen muchas cosas que hacer y que decir. Un gran ejemplo a seguir para la ciudadanía y para una sociedad que tiende a apartar y abandonar todo aquello que está desfasado, antiguo y viejo. La gran mayoría no sabe que a pesar de los achaques, las personas mayores son un tesoro de sabiduría y experiencias a las que se debería prestar más atención. Y aunque para un sector son un blanco fácil de engaño, desde aquí queremos dejar claro que las personas mayores después de una larga vida de sacrificio merecen ser respetadas y agasajadas con todos los honores, pues en su juventud lucharon para que hoy podamos disfrutar de ciertos privilegios. Así que gracias por todo y viva la semana de las personas mayores de Málaga.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

PASARELA DE MODA PARA PERSONAS MAYORES 2026	3-6
SEMBLANTES A LA VISTA	7

MÁLAGA, CON MUCHO ARTE

EL TEATRO ROMANO.....	8-9
-----------------------	-----

CON OLOR A BIZNAGA

EL BOTELLERO.....	10
LA SAETA MALAGUEÑA.....	11

CAMINANDO VOY

FLECHAZO DE AMOR.....	12
HABITACIÓN DE HOTEL.....	13

MI MESA CAMILLA

CARTAS	14
EL GATILLAZO.....	15

LA MARMITA DE LOLA

BARRIOS DE MÁLAGA, EL SOHO	16
PATATAS CON SALMÓN/POLLO EN PEPITORIA	17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

RECORTABLES	18
HISTORIA DEL CLAVEL.....	19

LA BRÚJULA

EL ESPEJO DE A TRANSFORMACIÓN: MUCHO MÁS QUE UN PEINADO	20
QUERER SER MÁS JOVEN	21

DE ESTO Y AQUELLO

8 DE MARZO	22
LEONARDO	23

CONTRACOSTUMBRE

ALERTA ROJA.....	24
ALFILETERO ROJO.....	25

SALUD

ADICCIONES A DISPOSITIVOS MÓVILES.....	26
----------------------------------------	----

AGENDA Y MURO

LIBROS / JEROGLÍFICO / PELÍCULAS.....	27
---------------------------------------	----

PASARELA DE MODA DE LAS PERSONAS MAYORES 2026

En la tarde del 28 de Abril desfilaron por la Pasarela de la Plaza de la constitución de Málaga, 111 personas mayores de 65 años, llenas de ilusión, vistiendo los modelitos de la nueva temporada.

Eran 88 mujeres y 23 hombres, que aunque con muchos nervios, fueron capaces de superarlo al subir a la pasarela, arropados por un público que llenaba la plaza y aplaudió con entusiasmo, viendo esos cuerpos elegantes lucir cada prenda con el garbo que solo saben darle las personas mayores de Málaga.

Como todos los años, 17 firmas de empresas malagueñas, han colaborado desinteresadamente, con las prendas, complementos, calzado, peluquería y maquillaje, para que la pasarela de este año superase a la anterior edición. Nuestros mayores supieron darle ese toque

de elegancia a cada prenda y complemento, acompañados de una música para cada ocasión, como flamenca, de calle o ceremonia, sin faltar una novia bellísima, acompañada de un novio que improvisó con su guitarra eléctrica algunas notas de la canción que sonaba de fondo, mientras la novia lucía espléndida por la alfombra roja de la pasarela.

Al finalizar el desfile, subieron al escenario, las autoridades, obsequiando con un recuerdo del evento a las firmas colaboradoras, profesoras y personal que hicieron posible tan grata ocasión. Como siempre la presentadora Macarena, animó a todos los presentes a participar el próximo año en este acontecimiento que tan felices hace a todos los malagueños y malagueñas. El fin de fiesta fue apoteósico, tanto participantes como público cantando y festejando un día tan especial.





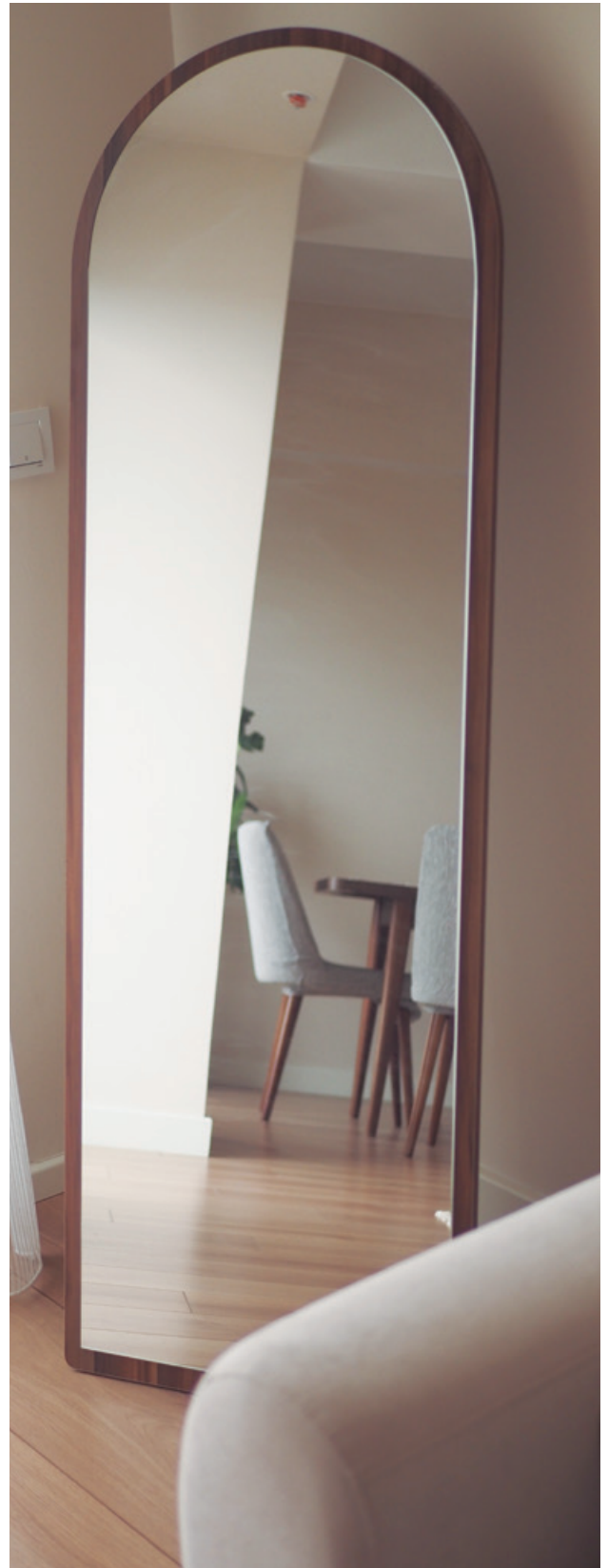






SEMBLANTES A LA VISTA

La gente me mira y yo les devuelvo la mirada, pero no sé quiénes son. A veces veo caras alegres y sonrientes, eso me alegra más que cuando son tristes o enojadas, porque éstas, me miran con asombro y desprecio, aunque yo no tengo la culpa. A mí me utilizan para bien o para mal, para su interés y provecho, según les convenga, pues para ellos, siempre estoy a su servicio porque les pertenezco. Se ponen frente a mí y yo quedo inmóvil. Mi vida es estática y a pesar de todo, divertida, ya que me recreo en el semblante de todos los que me miran, y si me dejaran, podría ver hasta en su interior. ¡Ay, si yo hablara! Pero no, porque soy mudo. Hay quien es demasiado presumido y se pasa gran parte del día mirándome y yo, lo miro también para mi regocijo y el suyo. Por lo general, me tratan bien, pero hay niños, que, para divertirse, me rompen el corazón en mil pedazos y en vez de enfadarme, le devuelvo la sonrisa otras tantas veces, porque aún roto de dolor, soy muy generoso. Para mí, lo peor es la obscuridad, pues al mantener silencio, parece que allí no hay nadie, aunque sí estoy. En la soledad de la noche digo con recochineo: Allá cada cual, con su problema, porque yo, no tengo ninguno, y así un día y otro y también. Mientras estoy viendo pasar el tiempo, observo como la gente envejece y sus rostros, se arrugan y desfiguran por la edad, me da mucha pena porque yo, mantengo la luminosidad y el esplendor de siempre. No es que quiera presumir, pero sí, me río en silencio cuando veo la cara de algunos, que parece que nunca han roto un plato, y se ponen delante de mí muy tristes, preocupados e impacientes, sobre todo, porque yo, no envejezco y ellos sí. Lo único que me apena es cuando me veo sucio, pues solo, como no tengo brazos, no me puedo limpiar... Entonces, si alguien muy conocido, porque nos vemos todos los días, viene y me pasa un paño con cristasol, se lo agradezco mucho, al verme de nuevo limpio y resplandeciente.





EL TEATRO ROMANO

Si hay que escoger un lugar desde donde admirar el paso de la historia en Málaga, podríamos decantarnos por el centro de la calle Alcazabilla. Desde allí podemos recrear el paso de las distintas etapas históricas desde su fundación fenicia, la colonización púnica, su intensa romanización, la huella bizantina y de los pueblos germánicos, los siglos de la ciudad musulmana y los propios de la ciudad cristiana desde su conquista en 1487. De entre todos los testigos que afirman su historia milenaria, aquí, apoyados en el pasamanos de la barandilla de cristal que lo recorre en toda su extensión, podemos observar con detenimiento el teatro romano construido en el siglo I después de Cristo.

El teatro romano ya tuvo un antepasado importante en su arquitectura. Si nos desplazamos desde esa barandilla hacia la derecha, podremos ver unos suelos de ladrillos dispuestos en espina de pez (*opus spicatum*). Es lo más vistoso de lo poco que queda de las termas construidas al final de la República romana y sobre las que se construyó el teatro. Se observa también los restos de canalizaciones que permitían el desagüe desde la llamada *orchestra*, el espacio semicircular entre la escena y las gradas.

No es un gran teatro por sus dimensiones, pero nos confirma la importancia de la ciudad que se transformó en municipio romano también en el siglo I (*Lex Flavia Malacitana*), en un marco de



prosperidad mantenido tras su conquista durante las conocidas guerras púnicas contra los cartagineses y al calor de un puerto muy activo en sus exportaciones desde la época fenicia. El teatro está construido en buena parte aprovechando la ladera de la Alcazaba y nos ofrece a la vista -o a imaginarlas- las partes tradicionales de un teatro romano, en su origen de inspiración griega: escena, *orchestra*, cáveas (gradas) y vomitorios. Seguramente se culminaba con un pasillo que permitía el acceso general al público. Porque para la gente principal el teatro tenía los aditus a uno y otro lado de las cáveas; se conserva bastante bien el aditus sur con su bóveda correspondiente. De la cávea superior (*summa*) no quedan restos aunque se supone que debiera ser muy amplia; de la cávea *media* quedan pocos restos originales; y de la inferior (*inima*) conservamos varias gradas en buen estado de conservación.

En la zona inmediata a la *orchestra*, reservada para la gente principal, podemos observar una *sella* o asiento, destinada a la autoridad municipal. Al ser un espacio noble estaba recubierto de mármol y aún podemos contemplar una gran inscripción conmemorativa. Antes de la escena que, como en la mayoría de los teatros ha desaparecido y sólo podemos imaginarla ricamente decorada, se elevan los restos del proscenio reconstruido en torno a una exedra central y otras dos exedras laterales, semicirculares y más pequeñas.

El teatro se mantuvo hasta finales del siglo III y luego fue abandonado, seguramente por ra-

zones socioeconómicas. Cedió su espacio a factorías de garum y de ello dan testimonio las piletas que se localizan en su entorno. También fue aprovechado como cementerio en siglos posteriores. Y, lamentablemente, fue lugar para el expolio. Algunos materiales constructivos que hoy podemos contemplar en la Alcazaba delatan su origen.

El teatro romano de Málaga quedó perdido en la noche de los tiempos y su descubrimiento fue azaroso y no estuvo exento de polémica. Sobre buena parte de él -lo recordarán los más veteranos- se construyó la Casa de la Cultura, lo que parece una verdadera contradicción. En 1951, con motivo de los trabajos para sus jardines, aparecieron los primeros restos. Pasaron muchos años en los que el teatro romano aparecía mutilado compartiendo espacio con aquella Casa y donde fueron frecuentes las representaciones teatrales. Diversas campañas arqueológicas han permitido devolverlo a su estado actual. Para ello hubo que derribar en los años noventa -y no sin polémica también- el edificio que lo invadía.

Hoy el teatro romano es parada obligatoria para los miles de visitantes de la ciudad. La mirada se detiene allí, a los pies de la Alcazaba, vecino de la antigua Aduana -hoy Museo de Málaga- y de las casas de hermandad de Estudiantes y del Sepulcro, frente a la espalda del Museo Picasso y junto a los cines Albéniz. Valga la redundancia, son trescientos sesenta grados redondos.





EL BOTELLERO

Hablando de los pregones que se cantaban en Málaga, otro de sus protagonistas era “el botellero”. Le llamaban así porque compraba botellas vacías de cristal, que era su principal mercancía. Aunque ese era el nombre por el que todos lo conocían, en realidad era un comerciante ambulante que recorría calles y barrios enteros de Málaga, dedicándose a recoger toda clase de objetos usados, trastos viejos y utensilios que ya no servían en las casas.

Aun así, lo que más buscaba era los envases de cristal, porque su valor en el intercambio era mayor y más seguro dentro de la economía de aquellos tiempos. Llevaba siempre un saco al hombro, donde iba guardando las botellas y los pequeños objetos que conseguía. Con el saco cargado a la espalda, caminaba sin descanso hasta la chatarrería o la trapería, donde vendía todo lo recogido. Después, sin apenas detenerse, volvía a salir en busca de nuevas compras.

Su presencia no pasaba desapercibida. Iba pregonando con una voz ronca y alargada, que resonaba por las calles:

“¡El botellerooooo...! ¡Se compran botellas, metal viejo, hierro, plomo, camas viejas, botellas blancas y negras... las compro!”

Para éste curioso marchante, las botellas de cristal negro eran las más valiosas y mejor pagadas. Si por las blancas podían darle diez o veinte céntimos, por las negras llegaban a pagar el doble. Aquello hacía que muchas familias guardaran con cuidado esas botellas, esperando el paso del botellero para sacarles algún provecho.

A veces trabajaban en pareja. Se asociaban para repartirse el trabajo y también las ganancias. Cuando iban juntos, sus voces se mezclaban y llegaban a todos los rincones del barrio, formando parte del sonido cotidiano de la ciudad. Otras veces hacían la ruta por separado, cada uno por su lado, para abarcar más calles.



Recuerdo cómo algunos niños salían a su encuentro, sus madres les daban una botella y ellos la cambiaban por un globo o alguna pequeña ilusión. Eran intercambios sencillos, pero llenos de alegría para los más pequeños.

También era habitual verlos hacer un alto en el camino para descansar en alguna taberna malagueña, como “La Campana” o “Casa Romero”. Allí se encontraban, uno con su saco lleno de botellas y el otro con trastos, chismes y objetos metálicos: el cabecero de una cama vieja, algún utensilio de hierro o incluso un colchón de borra, que no era de lana buena, sino de restos de fibras y materiales de peor calidad.

Después de tomar su copa de vino, retomaban el camino, juntos o cada uno por su lado. Se deseaban suerte y seguían pregonando su mercancía: *uno gritaba “¡Blancas y negras, las compro!”*, y *el otro respondía “¡Compro papéé... y librooooo!”*

Hoy, al recordarlos, uno no puede evitar preguntarse dónde han quedado aquellos pregoneros malagueños que llenaban las calles de vida, de voces y de pequeños trueques. Formaban parte del alma de la ciudad, de una Málaga que ya se fue, pero que sigue viva en la memoria.

LA SAETA MALAGUEÑA

¿ Qué clase de cante es una saeta? La saeta es un cante andaluz que tiene su principal manifestación en los días de la Semana Santa. Es, sin duda, uno de nuestros cantes grandes, aunque esté ligado casi por completo al sentimiento religioso. No es un cante nacido en Málaga, pero aquí, en nuestra tierra, ha adquirido un estilo propio, más sensible, más íntimo, lleno de pasión y de un profundo sentir que brota del alma de quien lo canta.

La saeta es como una plegaria, una súplica que se eleva al cielo. La voz del saetero o saetera se convierte en oración, en copla que reza a Dios y a la Virgen. No necesita acompañamiento, ni música, ni nada más que el silencio de la noche y el respeto del pueblo. Es un cante que nace de dentro, que no se aprende en libros, sino que se siente y se lleva muy adentro.

Durante la Semana Santa, las imágenes salen en procesión por las calles de Málaga. Los tronos avanzan lentamente, llevados con esfuerzo y devoción, y a su paso, malagueños y malagueñas guardan un silencio respetuoso, mirando con fervor. Y es entonces, en medio de ese silencio, cuando de pronto se escucha una voz que rompe el aire: una saeta.

Puede ser la voz de una mujer o de un hombre, desde un balcón o desde la misma calle. Se arranca a cantar con fuerza y emoción, y todo se detiene. El tiempo parece pararse mientras esa voz llena la noche malagueña. Desde casi todos los barrios salen cofradías con sus tronos, y en cada parada, en cada descanso, puede surgir una saeta que envuelve el momento de una emoción difícil de explicar.

La ciudad entera vive esos días con intensidad. Las calles se llenan, la gente se agolpa en esquinas y plazas para ver pasar las imágenes. Entre los pasos más queridos está el del Je-



sús Cautivo, que sale del barrio de la Trinidad y despierta una devoción inmensa. También la Virgen de la Trinidad, la Virgen de Zamarrilla o el Cristo de los Milagros, ante los que la gente espera durante horas con paciencia y emoción.

Pero si hay un momento especialmente conmovedor, es cuando el Cristo del Cautivo y la Virgen de la Trinidad, en su traslado, llegan al Hospital Civil. Allí les esperan enfermos, médicos, enfermeras y muchas personas que no pueden salir a la calle. Es un instante único, cargado de humanidad. Los portadores del trono entran por las puertas del hospital, y muchos miembros del equipo médico se preparan para llevar ellos mismos el trono durante un tramo. Es una escena que emociona profundamente y que queda grabada en la memoria.

La saeta, en esos momentos, suena distinta. Más honda, más sentida. Es la voz de un pueblo que reza cantando, que expresa su fe y su emoción de la manera más pura.

Un cante que no solo se escucha, sino que se siente. Un cante que forma parte del alma de Málaga.



FLECHAZO DE AMOR

Puedo hacer el bien durante un día. Lo que me desalentaría sería pensar en tener que hacerlo durante toda mi vida. (San Juan XXII)

Con el aroma de una taza de café, mi amiga comienza a contarme lo que está pasando por su cabeza. No sabe cómo hacer para invitar a ese chico que la tiene loca. Cuando lo ve pasar por la calle, se le corta hasta la respiración y sus pulsaciones se aceleran de forma estrepitosa. No paro de decirle:

— ¡Tranquila! De esa forma no lo vas a conseguir. Si no te acercas y hablas con él, perderás la oportunidad.

No sabe por qué, pero tiene algo que, según ella, es cautivador. Su mirada es de lo más interrogante y penetrante, como si al mirarla supiera todos sus pensamientos y secretos más profundos. Pero, como yo le digo: cuando quieres conseguir algo, buscas la forma de ir a por ello, aunque tengas que dar rodeos. Lo importante es que el destino os reúna a los dos para tomar un café... y ese café y esa conversación, quién sabe a dónde os podrán llevar.

Un día, inesperadamente, el chico en cuestión llegó a la oficina donde ella trabaja (un importante bufete de abogados de la ciudad). ¡Mira por dónde! Necesitaba asesoramiento por un asunto relacionado con la herencia de sus abuelos. Curiosamente, el destino hizo su labor, y a ella le tocó darle asesoramiento en este tema, pues es abogada. Me dijo que, en las distancias cortas, él ganaba mucho más; sus ojos ya no eran tan enigmáticos: podía mantener la mirada y perderse en ella, como si fuese un inmenso océano.

Comenzaron el diálogo. Él fue detallándole el motivo de su problema y el asesoramiento que venía a solicitar. Mientras hablaba y le entregaba algunos papeles que respaldaban su caso, ella estaba “en otra onda”. Casi no era capaz de escucharlo; solo pensaba en decirle: “*¡Vámonos a tomar café, que me tienes loca! Así hablaremos de otras cosas...*”. Pero esa propuesta solo estaba en sus pensamientos.



Él se dio cuenta de lo ausente que estaba; parecía estar soñando... Así que fue él quien, directamente, le sugirió tomar un café. No podía dejar de admirar la dulzura de su rostro. Al preguntarle por esa taza de café, ella aceptó sin pensarlo.

Me contó que se sintió como en una nube. Para colmo, él la cogió del brazo al cruzar por el paso de cebra, y ahí fue donde no pudo más: le plantó un beso. Un beso que no fue rechazado, sino correspondido... y con creces.

La conversación cambió completamente de rumbo, ya no tenía nada que ver con el asunto legal por el que él había acudido al bufete. Por lo visto, él le confesó que también estaba enamorado de ella y llevaba tiempo buscando una forma de acercarse para decírselo. Por eso utilizó el pretexto de la herencia.

Los problemas de una herencia se convirtieron en un amor apasionado. Ese mismo día quedaron para almorzar a la salida del trabajo. Me contó que, mientras almorzaban, ya dejaron organizado un viaje a la sugestiva y encantadora Venecia, donde disfrutarían el uno del otro.

Desde luego, esto sí que fue un **FLECHAZO DE AMOR**.

HABITACIÓN DE HOTEL

La incompetencia es tanto más dañina cuanto mayor es el poder del incompetente.
(Francisco Ayala)

Una vez que nos hemos inscrito y nos han dado el número de la habitación que vamos a ocupar durante un tiempo, y hemos entrado en ella, sentimos que aquello nos pertenece, como si fuéramos los primeros en poner ahí los pies. Echamos un vistazo a todo, como si examináramos cada cosa, y nos comunicamos que nos gusta. Abrimos la ventana y nos asomamos a la terraza. Al volver, comprobamos la cama, tumbados o sentados, según el cansancio que tengamos del viaje.

Después es el momento de abrir las maletas y colocar lo más delicado en las perchas del armario. Según las horas que hayamos tardado en llegar, nos duchamos y salimos a dar nuestro primer paseo por la ciudad que hemos elegido para disfrutar unos días de asueto.

En esas noches de descanso habrá diálogos profundos y relaciones íntimas. Recordaremos anécdotas de nuestra juventud, días que guardamos en el corazón, ideales para dialogar y, en algunos momentos, casi volver a vivir, tan profundamente como si se actualizaran.

Conforme pasan los días, una noche nos hacemos esta pregunta: — ¿Cuántos moradores habrá tenido esta habitación y cuántas cosas habrán pasado aquí es esas largas noches de risas o insomnios?

Una vez puesta la cabeza en la almohada y guardando silencio entre los dos, como si quisiéramos escuchar lo que esas almohadas han escuchado, nos preparamos para dar rienda suelta a la imaginación, tan poderosa que no tiene límites...

Parejas aburridas, poco comunicativas, enfadadas, enfermas, alborotadoras, comunicativas, enamoradas, apasionadas... En cada uno de los casos que hayan existido, si nos concentramos, es como si sus voces nos contaran sus



historias vividas en ese mismo lugar en el que ahora estamos, al igual que nosotros con nuestra propia historia, que otros se imaginarán. Pero al mismo tiempo, solo es eso: imaginación, ya que nadie llegará a la verdad de lo que realmente vivieron y viviremos cada día que pasemos aquí, recordando el ayer de nuestro tálamo, que aunque lejano, jamás se olvida, como tampoco se olvida la entrega mutua hasta el límite de lo que el corazón pueda amar.

Los gozos, las tristezas y las lágrimas que esas almohadas tienen guardadas en su silencio eterno.

Cada nuevo huésped, cada vez que entre, se sentirá como el único y primero en estar en esa habitación de hotel.

¡Qué bueno sería dejar en esas paredes el silencio que habla, las miradas alegres y cómplices, los diálogos amenos y constructivos, las caricias verdaderas y los besos auténticos!

La vida es breve, aunque en ocasiones se nos antoje larga por las circunstancias que nos tocan vivir. Por eso, deberíamos procurar adornarla con armonía y encender en ella una chispa de bondad y alegría, de modo que nuestro paso por este mundo deje, en esta gran "habitación del mundo", una huella cálida y perdurable.



CARTAS

Fueron años duros, los últimos de los 70 nos pilló casi desprevenidos. Estudiando y con un optimismo tan ingenuo como real. Y por si fuera poco nos pilló el amor. España empezaba a ser un lugar fantástico donde cada encuentro era un milagro imprevisto, porque entonces no estábamos disponibles las veinticuatro horas del día. ¡Ay! pero todo se empezó a estropear cuando llegó el móvil. Hasta entonces el “adiós” era “adiós”, con la tristeza que conlleva y no como ahora, que apenas es un paréntesis entre wassaps. Aun conservo el recuerdo a una morena de ojos negros de la que me enamoré una noche de 1969, Marta. La conocí en la barra de un pub. Fueron unas horas inolvidables, pero nunca más la volví a ver, aunque volví al pub a la misma hora durante semanas, que es como se solían hacer las cosas antes, pregunté en la barra por ella pero nadie la conocía. Se esfumó para siempre, aunque aun la conservo en ese lugar de la memoria que siempre está viva.

Hasta que apareció internet, ese día murió el misterio, las distintas formas de la memoria, la belleza. La cercanía nos perturba, los mitos crecen en la distancia, por eso hay que escribir, para volver a mirar a lo lejos.

La miopía no nos deja ver de cerca nada. Ni siquiera la vida.

En aquellos veranos me despertaba en casa de mis padres y sin desayunar, bajaba al buzón para ver si había alguna carta. Y siempre había: un familiar, algún amigo, algún amor. Recuerdo la felicidad de recibirlas, las mariposas en el estomago, el ritual, el olor del sobre, la cruz de los cristianos abriendo el folio junto a la fecha. Las amigas de mi hija le regalaron para su cumpleaños una caja llena de cartas de todas las personas que la quieren. Eso es lo que más ilusión hace ahora, cartas físicas, papel y, amor antiguo, palabras almacenables, capacidad para la nostalgia.

Las generaciones más jóvenes no podrán entenderlo, pero hubo un tiempo en el que nadie tenía la enorme soberbia de creerse merecedor de la inmediatez del otro. Era un mundo más interesante, predispuesto a la sorpresa, al encuentro fortuito, a la aventura inesperada.

Escribir es una manera digna de encarar el crepúsculo: leer a los maestros, escuchar música nos proporciona una lúcida melancolía. No evita el final, pero permite comprenderlo. No devuelve lo perdido, pero ayuda a soportar su ausencia. Y es que la historia no perdona a quienes la ignoran.



EL GATILLAZO

Mis vecinos han tenido una jornada de sexo frenético, histórico, irreplicable. Por momentos me he alegrado como si la hazaña fuera también mía, algo así como una victoria del Málaga frente al Barça. Sin embargo, el cabecero de su cama da al salón en el que, en ese momento, mi nieta y yo pasábamos la tarde leyendo plácidamente. El movimiento y los gritos eran tan escandalosos que, para no tener que responder preguntas incómodas, dejé el libro encima de la mesa y puse la tele muy alta, con la mala suerte de que en ese momento repetían un capítulo de ‘Los Serrano’ en el que Resines tenía un gatillazo. La escena era terrorífica: el televisor destrozaba mis tímpanos, pero aún podía escuchar a mi vecina gemir en segundo plano mientras mi nieta me preguntaba con insistencia: «Abuelo, ¿qué es un gatillazo?».

Uno lleva años opinando sobre casi todo, con cierta solvencia. Pero la vida se impone con golpes de humildad como este. Y así es como se entiende que es imposible salir vivo de ciertos callejones. Intenté la táctica del despiste.

—Nada, cielo. Una cosa de mayores... ¡Cómo es este Resines!

Y así. Pero fue un error, los niños son como inspectores de Hacienda que cuando detectan una evasiva, huelen la sangre y vuelven con más preguntas.

—¿Pero qué cosas?

Al otro lado del muro mi vecino estaba empeñado en batir un par de plusmarcas mundiales. Y lo hacía con tal intensidad que, más que una explicación, lo que el momento requería era un tratado de fisiología comparada. En el ascensor parecían dos mosquitas muertas, algo lindando con unos meapilas. Y míralos ahora, ahí, como dos atletas griegos, sin sospechar que, en el piso contiguo, un abuelo sudaba tinta. La televisión seguía a todo volumen y Resines discutía con Belén Rueda mientras mi nieta alternaba la

mirada entre la pantalla y mi cara, esperando una respuesta.

En realidad, lo extraordinario no es que los vecinos hagan el amor con entusiasmo —lo cual, bien mirado, es una noticia esperanzadora para Andalucía y para mi barrio—, sino que lo hagan con esa potencia dionisiaca. Finalmente opté por una solución pedagógica y muy española: hice como que no había oído la pregunta.

—Mira, nena—dije—, ¿por qué no seguimos leyendo?

Ella volvió a la lectura y yo abrí otra vez mi libro. Pero no conseguía concentrarme, hasta que por fin llegó el silencio. No sé si por agotamiento o por victoria técnica.

—Abuelo, ¿pero qué es un gatillazo?

Reconozco que, por un momento, valoré llamar al vecino para que se lo explicara y zanjar la situación. Pero se impuso la cordura: «En este edificio, un gatillazo es solamente una injuria».





BARRIOS DE MÁLAGA

EL SOHO O BARRIO DE LAS ARTES

El SOHO o Barrio de las Artes está situado junto al puerto, limita con el sur de la Alameda, el Muelle de Heredia, La Plaza de la Marina y el río Guadalmedina.

Es un barrio céntrico y símbolo del arte urbano y la cultura *underground* de la ciudad de Málaga gracias a un proyecto de iniciativa ciudadana. Su imagen más llamativa es quizás la de los grandes grafitis que visten algunos de sus edificios.

En esos muros, se pueden ver trabajos grafiteros de fama internacional como Obey y D'face. El barrio se puede conocer a pie y está muy próximo a la principal área turística de Málaga. Sus calles descubren negocios locales independientes de marcada identidad, varios centros de difusión del arte y la cultura como galerías privadas, talleres de artistas, el teatro Alameda o el Centro de Arte

Contemporáneo o CAC, ubicado en un antiguo mercado y rodeado de galerías y talleres, se pueden admirar obras de arte español moderno. También encontramos abundantes locales de restauración malagueña, ecológica y gourmet y espacios con mobiliario urbano moderno y funcional. Además, cada cuarto domingo de mes se celebra el Mercado Urbano del SOHO, donde más de medio centenar de artesanos, diseñadores y productores locales ofrecen sus creaciones originales y únicas.

El SOHO es el resultado de un proyecto de iniciativa ciudadana por la recuperación de la zona y que ahora cuenta con el apoyo institucional en su plan urbanístico.

(De Wikipedia)



(Foto: Wikipedia)

LOLA NARVÁEZ

PATATAS CON SALMÓN

Ingredientes:

- 4 patatas
 - 2 cebollas
 - 2 cucharaditas de mantequilla
 - 200 de nata o leche evaporada
 - 150 gr de salmón en taquitos
 - Sal, pimienta, perejil picado o eneldo seco
- Cocer las patatas con piel en una olla con agua y un poco de sal, cuando estén tiernas dejar enfriar un poco, pelarlas y trocearlas. Picar la cebolla y pochar con la mantequilla. Cuando esté blanda sin que se dore, añadir la nata o leche evaporada. Salpimentar y dejar hervir un minuto. Añadir el salmón, darles un par



de vueltas y agregar las patatas. Dejar hacer a fuego suave un par de minutos para que cuaje toda la salsa. Probar de sal. Servir con perejil o eneldo seco. Para 2 o 3 raciones. Para quien guste el salmón, queda un plato exquisito

POLLO EN PEPITORIA

Ingredientes:

- 2 muslos de pollo (1 por comensal)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 2 huevos cocidos
- 2 rebanadas de pan medianas
- 30 almendras crudas sin piel
- 150 cl de vino blanco
- 150 cl de agua con una pastilla de caldo de pollo
- Un poco de aceite de oliva
- Pimienta, sal y perejil picado
- 150 ml de agua para el triturado

Freír con un poco de aceite de oliva 2 ajos, las almendras y el pan. Una vez frito, ponerlo en un recipiente para triturar con los 150 ml de agua y un huevo cocido.

Salpimentar el pollo y en una olla con un poco de aceite dorarlo, apartar. En el mismo aceite



poner la cebolla picada y el ajo con un poco de sal. Dejar cocinar hasta que la cebolla ablande. Añadir el pollo y el vino, dejar que evapore el alcohol y añadir los 150 ml de agua y la pastilla de caldo. Cocer a fuego lento unos 25 minutos. Cuando la carne esté tierna agregar el pasado de almendras y el huevo troceado (si falta líquido añadir un poco de agua). Probar de sal y cocinar removiendo un par de minutos para que toda la salsa ligue bien. Servir con perejil picado. Para dos raciones.



RECORTABLES

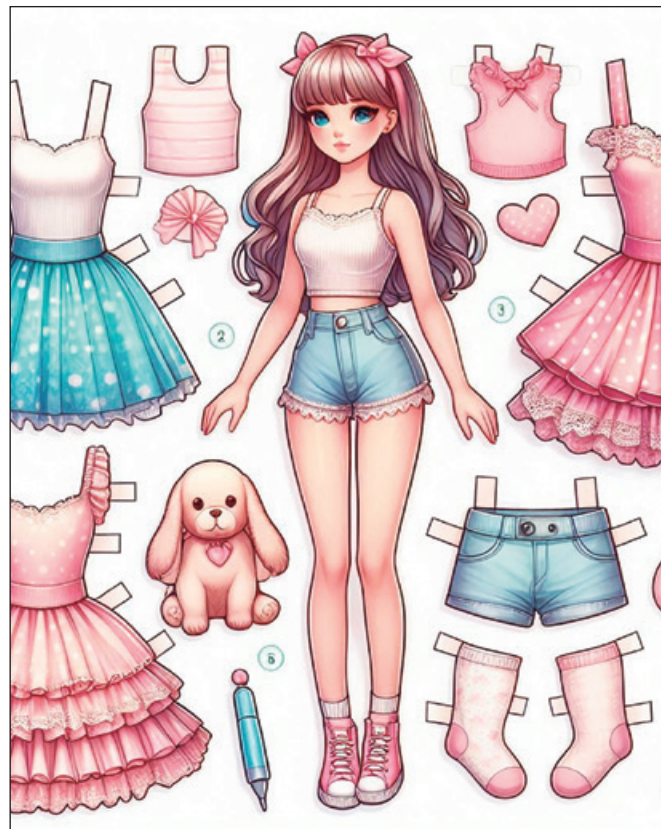
Aprecia las pequeñas cosas, porque un día te darás la vuelta y verás que eran grandes
(Jim Morrison)

Hoy cayó en mis manos unos bonitos recortables de muñecas con largas trenzas y vestidos de princesas, y recordé aquellos años de mi niñez, cuando se jugaba a vestir aquellas preciosas figuras, que recortábamos con tanta ilusión.

Yo siempre me imaginaba ser una de ellas cuando fuese mayor, aquello eran juegos en compañía de amigas, cada una con sus cajitas, llenas de ilusión. Cuando se terminaban los deberes, había tiempo para reunirnos con las amigas en la puerta de la casa y cada una sacaba sus recortables y pasábamos las tardes soñando con aquellas muñecas de papel, que vestíamos con ilusión.

Hoy me hizo recordar cuando mi padre cobraba el sueldo, nos regalaba a las chicas una perra gorda, diez céntimos de aquellos años, y corríamos a la papelería a comprar un "Recortable". Que bonito eran aquellos días, donde acompañadas siempre de un hermano mayor, llegábamos a la papelería y nos poníamos a elegir aquellas preciosidades que nos transportaban a un mundo maravilloso, que solo conocíamos en aquellos pliegos de papel al que nosotras dábamos vida.

Hoy una amiga me mandó a través del correo uno de aquellos "recortables" que había encontrado en una red social, confieso que me impresionó descubrir que aún están en algún estante olvidado y alguien los había rescatado devolviendo estos bonitos recuerdos a quienes hemos vivido aquellos años de niña soñadora, donde nos sentíamos princesas con nuestras muñecas de papel...



HISTORIA DEL CLAVEL

Las flores son el encanto de los ojos. La amistad es la belleza del corazón (Felipe García)

Hoy quiero contar una breve historia sobre una flor mundialmente conocida, su nombre es el clavel y significa, flor de los dioses.

Aunque, su floración es todo el año, en primavera alcanza su máximo esplendor, por eso está ligada a muchas festividades sobre todo en Andalucía, especialmente en Semana Santa, los patios de Córdoba, las ferias y verbenas. Los balcones siempre tienen macetas de claveles y la mujer española los luce en festejos y corridas de toros.

Entre otras, esta historia se remonta al año 1526, cuando Carlos I de España V de Alemania, inspirado por su abuelo Maximiliano I, según un retrato de Joos Van Cleve, donde este sostenía un clavel que mandó traer desde Oriente (Persia) para su primera esposa M^a Begoña. De hecho cuentan que el emperador nunca olvidó las lágrimas que derramara su abuelo mientras le hablaba de ella.

Carlos V decidió realizar el mismo obsequio a su futura esposa, Isabel de Portugal haciendo traer desde Asia claveles para su boda, hace ahora en el mes de Febrero 500 años. La flor la eligió por ser tan bonita y su perfume tan especial. La historia de Carlos V y el clavel simboliza el amor eterno del emperador hacia su esposa Isabel de Portugal. Durante su luna de miel en Granada en 1526, Carlos introdujo y regaló claveles, entonces flor exótica a su esposa. Isabel ordenó sembrarlos en la Alhambra, gracias a su plantación masiva en todos los jardines, Isabel fue conocida por la Emperatriz del clavel.

Al morir Isabel, Carlos V ordenó que fuera enterrada rodeada de claveles. Desde entonces gracias a este gesto, el clavel se popularizó en

España convirtiéndose en una flor emblemática de la cultura española.

Se dice que el clavel fue la única flor que el emperador quiso tener cerca durante su retiro en Yuste como recuerdo del gran amor hacia su esposa Isabel de Portugal.





EL ESPEJO DE LA TRANSFORMACIÓN: MUCHO MÁS QUE UN PEINADO

Cruzar el umbral de una peluquería es, a menudo, un acto de vulnerabilidad. Bajo la luz implacable de los fluorescentes, antes de que el agua y el peine hagan su magia, el espejo nos devuelve una imagen que no siempre reconocemos con alegría. Entre el estrés, las prisas y el cabello sin forma, es fácil sentirse ajada, apagada o con más años de los que dicta el calendario. Es ese instante de “antes” donde la seguridad parece haberse quedado en la puerta, empieza el desazón de no sentirse realmente bella.

Sin embargo, ocurre algo casi alquímico durante el proceso. Mientras las manos expertas trabajan, el ánimo empieza a mudar de piel. Cuando el secador se apaga y el último toque de laca

fija el estilo, el impacto visual es fulminante. De repente, la mujer que nos mira desde el cristal tiene una luz distinta: el rostro se eleva, las facciones se suavizan y esa sensación de pesadez se convierte en un empoderamiento arrollador.

Es un “antes y después” repentino que trasciende lo estético. Te miras una y otra vez, incrédula y fascinada, redescubriendo una belleza que solo necesitaba ser subrayada. Esa nueva imagen actúa como un combustible de seguridad; al salir, incluso el modo de caminar cambia. El paso se vuelve firme, la espalda se yergue y el andar se estiliza. No es vanidad, es la certeza de sentirse atractiva y poderosa. Es el recordatorio de que un simple cambio de look tiene la fuerza de renovar, por completo, nuestra actitud ante el mundo.



QUERER SER MÁS JOVEN

La necesidad imperiosa de ser y encontrarse más joven construye el deseo de no aceptar la edad real y perseguir constantemente la eterna juventud. Ese ideal se ha convertido para algunas personas en un reto, una meta casi infinita, un credo sin retorno que sigue constantemente la renovación física que podría aparentar ser mucho más joven y vital de lo que en realidad se es. La vorágine determina y exige cumplir unas pautas que van renovando cada surco y pliegue de la piel en prados tersos y radiantes de luz.

Para ello, se cuenta con la ciencia y todos los resortes que estimulan y tratan cada parte del cuerpo para convertirlo y manipularlo a la carta, para transformarlo en aquello que deseamos. Esa tramitación persigue un solo objetivo, ese no es otro que sentirse y verse más jovial; es querer

luchar contra la naturaleza y querer vencerla a toda costa.

La frase más rompedora e impertinente para esa lucha contra el tiempo sería: “la arruga es bella”. Sin embargo, no se podrían interpelar las facciones sin perder la esencia de la fisonomía personal de cada individuo; muchas veces se arriesga a perder para siempre la particularidad y belleza que, sin dudar tienen todas las personas, los labios retocados nunca serían los mismos que alguna vez te besaron, las arrugas que crearon tu sonrisa no recordarían todas las veces que has sido feliz.

Querer ser distintos es impostar lo que sería ser exclusivos al resto del mundo. No querer ser parecido a nadie es lo que realmente nos hace únicos.





OCHO DE MARZO

Por fin se concretó un “Día Mundial de la Mujer” en el calendario universal. Y le tocó al OCHO DE MARZO en el calendario gregoriano, que es el nuestro. No es un día de celebración, sino un día reivindicativo. Verdad es que las mujeres podemos sentirnos satisfechas de lo mucho que hemos conseguido en estos últimos años, pero aún queda algún cabo suelto por rematar.

Yo he vivido mi vida de mujer muy a gusto y apenas me he sentido ofendida por ningún hombre, y, aunque sí he envidiado su mayor libertad, nunca me hubiera cambiado por uno de ellos. Al cumplir los diez años íbamos a Badajoz a hacer el ingreso para empezar el bachillerato que estudiábamos en casa y nos presentábamos por libre. Mis cuatro hermanos lo hicieron así, pero yo lo tenía claro: No quería estudiar. A mi padre le di un tremendo disgusto. Pero mi madre opinó que tal vez hacía bien porque el día de mañana no tendría que estar pendiente de casa

y escuela (los dos eran maestros). ¡Y cuánto trabajaron! Mi padre con clases particulares, mi madre cosiendo ropa para toda la familia en su máquina *Singer*. Éramos cinco hermanos y los dos míseros sueldos de maestros no daban para mucho. De la casa y la cocina se encargaba mi abuela materna que, aunque nada sabía de reivindicaciones, sabía muy bien donde estaba su sitio y no se dejaba tomar el pelo (aunque mis hermanos lo intentaran alguna vez).

Yo vivía encantada mi niñez. Era una lectora precoz e incansable, y no me apetecía que unas estúpidas Matemáticas me quitaran mis lecturas y juegos, que también me encantaban; diávolo, comba, calderón o la pita... Y las casitas. ¡Cuánta imaginación poníamos en aquellas casas cuyos contornos pintábamos en el suelo con tiza blanca! Y con los juegos y las ensoñaciones propias de la adolescencia, llegó la juventud de los 19 añitos y mi pregunta sobre mi incierto futuro y mi arrepentimiento sobre no haber querido estudiar. Y ahora ¿Estaba a tiempo todavía? Mi padre opinó que sí, y se apresuró a proporcionarme cuanto necesitaba para empezar. Y como no quería defraudarlo otra vez estudié como una fiera y aproveché al máximo las clases que me daba de Matemáticas, Física y Química y Francés. En dos años me ventilé el Bachillerato Elemental (cuatro años y una reválida). Ya podía matricularme en Magisterio. Lo hice en Soria, tranquilamente, año por año. Oposiciones y... ¡A rodar!

Durante mi carrera, que siempre he ejercido con ilusión, nunca me he sentido, ni nadie ha intentado que me sintiera, inferior a ningún hombre. He tenido toda la libertad que el Estado te dejaba, para llevar mis clases y nunca me he sentido coaccionada por nadie.

Creo en las personas y en lo que cada una pueda aportar, sexo aparte. Me gustan los matices, y ¿no es cierto que en la personalidad de la mujer hay más matices que en la de un hombre?



LEONARDO

No era solo un artista genial, era un ser humano dotado de tantas cosas tan admirables, que todas sus obras son geniales. Todo lo que lleva su impronta tiene su sello de originalidad y buen hacer. Y aunque su curiosidad y ganas de saber le llevó a interesarse por infinidad de materias todo lo llevaba adelante con la misma destreza y perfección. Ingeniería, mecánica, anatomía, medicina, filosofía, inventiva... Todo bullía en su interior y de todo entendía y hablaba con fluidez. Era conocido como pintor y escultor, pero también intervino en importantes obras de arquitectura e ingeniería. Hablamos del inconmensurable Leonardo, Leonardo Da Vinci. Y hablo de él, porque acabo de leer el libro de Luis Racionero "La sonrisa de la Gioconda" que me ha dejado un regusto como para seguir hablando. Pero ¿y qué digo de él? Todo cuanto pueda decirse está ya dicho por personas mucho más autorizadas que yo para hacerlo. Bueno, tómese esto como el comentario que un espectador hace de una película superconocida.

Casi al final de su existencia Leonardo escribe unas memorias dedicadas a su joven amante Francisco Melvi, en las que habla de la sociedad renacentista en las espléndidas ciudades de Florencia, Milán y Roma. En ellas expone su forma de vivir la vida y, sobre todo, el arte, reflejando sin tapujos su personalidad.

Su legado es impresionante y no solo por su espléndida colección de obras de arte, sino por la cantidad de inventos que concibió. Como una fabulosa máquina voladora, precursora de los aviones. Un robot humano. Una especie de buzo capaz de atacar bajo el agua. Un rodamiento

que mitigaba los roces de muchas máquinas. Un gran tornillo giratorio precursor del helicóptero, e infinidad de artilugios para armas de guerra. Algunos de sus inventos fueron ideados para fiestas y divertimentos, como un león de oro, del que salían de sus fauces flores de lis, símbolo de Francia.

Quizás su pintura más famosa y conocida sea "La Gioconda". Su enigmática sonrisa ha vertido ríos de tinta acerca de quién podría ser esta dama, pero después de algunas averiguaciones se deduce que se trata de Mona Lisa, mujer del Sr. Giocondo, de ahí su nombre. En el libro que acabo de leer parece referirse a su madre y aunque no lo dice de forma taxativa sí habla de haber conseguido su sonrisa.

Tiene varios cuadros de Madonas, como "La Virgen de las Rocas" o "La Virgen del clavel"... Retratos de los personajes de su época, escenas bíblicas, paisajes... Casi todos encargos de sus mecenas.

Para "La Última Cena" buscó cuidadosamente los modelos que le servirían para representar cada personaje del cuadro y fue Judas el que más le costó encontrar. Porque Judas no denunció a Jesús por odio, sino por amor. Fueron los celos los que le llevaron a hacer la denuncia.

Su último mecenas fue el rey francés Francisco I, que lo llevó con él a Francia.

En Francia murió, junto al retrato de su madre, que encomendó a su joven amado Francisco.





ALERTA ROJA

El día Mundial del Ambiente fue establecido por la Asamblea General de Naciones Unidas, en su Resolución (XXVII) del 15 de diciembre de 1972 con la que se dio inicio a la Conferencia de Estocolmo, Suecia, y cuyo tema central fue el Ambiente. Se celebra desde hace cincuenta y cuatro años. La fecha elegida para su comienzo fue el 5 de junio de 1973. Su misión principal es concienciar, ya sea a gobiernos y personas particulares en beneficio de un futuro más próspero al cambiar de actitud, principalmente, respecto al trato que damos a la Naturaleza, bien común de la humanidad. En nuestros días, se siguen realizando vertidos tóxicos en contra de las leyes establecidas.

Fuente: http://elpais.com/tag/residuos_toxicos/a/

He escrito este relato, titulado Alerta Roja, basándome en el desastre que causan las inundaciones, también llamadas danas, anegamientos, crecidas, aluviones, desbordamientos, riadas, agregando al final mi felicitación a todas las personas, ya sean grandes o pequeñas, ricas o pobres, que tienen las únicas miras de poner su afán en paliar, en lo posible, las calamidades que causan estas catástrofes:



Ayer domingo amanecieron las nubes dilatando sus úteros sobre las calzadas. De sus claustros maternos brotaron ríos que alumbraron torrenteras y navegaron sin un puerto fijo hacia el que dirigirse para desembocar.

Deleitada en el desastre que comento, la bruja ancestral y perversa, también llamada Inclemencia, subida en su escoba de rayos, una vez más hizo acto de presencia con su viejo e infalible talante. Llegó. Y lo hizo con el poder de su vara destructora. Dañó los ánimos de todos los sufrientes. Desde las cimas de las colinas arrojó grandes piedras enlodadas contra el asfalto. Derribó viviendas enteras. Siniestró vehículos. Apagó semáforos. Anegó negocios. Truncó árboles. Finalmente, cómo no, puso en peligro la integridad de las personas.

No feliz en su disfrute, hoy lunes, Inclemencia quiso evitar, mas no pudo, el conjuro del hechizo de los dioses que hicieron una breve y sorprendente incursión en el lugar, provocando la explosión de múltiples pétalos de coloridas rosas, florecidas sin control dentro y fuera de los parques y que, por ventura, se inauguraron al alba.

Finalmente, aparece en las noticias que, esta bruja, ha huido despavorida al comprobar cómo los valores vecinales se renuevan y afloran de manera inconmensurable. Mujeres y hombres, niñas y niños, arropados de una gruesa capa de buena voluntad, entre abrazos y lágrimas, en un esfuerzo común nunca antes conocido, se han unido manos a la obra para restablecer los daños con un único fin: que todo vuelva a brillar cuanto antes.

Bajo un cielo gris plomizo, a 30° centígrados, sufrimos la ausencia de un Sol oculto entre nubarrones. De momento no hay viso alguno de que el clima tome la decisión de mejorar pronto. Tengamos esperanza. Hay pérdidas que jamás podrán recuperarse. Continuamos en la tarea. Por más que se busquen, no aparecen culpables humanos a la vista, ni en el interior oscuro ni sobre la faz de la Tierra.

ALFILETERO ROJO

MAYO DÍA DE LAS MADRES

Aquel alfiletero de fieltro rojo tenía que estar terminado para el día de las madres. Durante más de un mes, en clases de labores, la monja nos enseñaría cómo hacerlo. ¡Cuánta ilusión! ¡Qué sorpresa más grande se llevarían al ver un regalo tan singular!

Este tipo de tarea la hacíamos durante la primera hora de la tarde, cuando el sol aún entraba por las ventanas y no era necesario encender las luces del aula.

La portada y contraportada debía parecerse a la de un libro, un rectángulo que iría doblado llevando en su interior varias páginas cosidas. En la parte delantera aparecerían flores bordadas de diferentes colores y "Felicidades, mamá". En la segunda y la tercera irían enganchadas las agujas y los alfileres.

Disfrutaba aquellas tardes concentrada en la costura, cosiendo y descosiendo lo que estaba mal. Avanzábamos con lentitud, todavía éramos pequeñas y costaba alcanzar la perfección.

Llegamos al último día y todo se convirtió en una gran prisa, no habíamos acabado. Recuerdo a la monja sofocada, atendiendo a una y a otra, ayudando a rematar las últimas puntadas, a envolver los alfileteros que estaban terminados. Yo era una entre las que se daban prisa por acabar sin conseguirlo. A Maricarmen, una compañera, le pasaba lo mismo. Sin embargo, todas fueron acabando y cada cual se encaminó hacia su hogar con el regalo bien guardado en la maleta. Por fin mi bordado y dedicatoria estaban listos. Abrí mi caja de latón para buscar lo que serían las páginas interiores y coserlas. Cuál fue mi sorpresa al descubrir que no estaban. Volví a mirar una y otra vez, pero nada. Habían desaparecido. Yo no hacía más que llorar. Sería la única que no podría entregar el regalo a mi madre. En un momento de lucidez la monja me envió a casa de Maricarmen, quizá ella se las había llevado sin darse cuenta. Vivía cerca. Eso hice. Cuando le conté lo que había pasado me respondió que



ella no las tenía. Me atreví a pedirle que por favor mirara en su caja de costura para asegurarse. Y lo hizo. La trajo junto a mí y, ¡qué alegría!, allí estaban las hojitas de fieltro rojo que me faltaban. Las cogí sonriendo dándole las gracias. ¡Correría de nuevo hasta el colegio y terminaría de coser! Pero en ese momento, Maricarmen me las quitó argumentando que eran suyas. No puedo decir quién corría más, si yo buscando refugio en el colegio, o las lágrimas que rodaban cara abajo. Como pudo, la monja buscó un trocito de tela y pude terminar lo que había empezado, pero aquello en nada se parecía al original.

Cuando le conté a mi madre lo sucedido, me dijo que no importaba, que a ella le daba lo mismo, y procuró usar el alfiletero siempre que yo estaba presente.

Hay historias que nos marcan, que quisimos llevar a la perfección y no pudimos. Aunque parezca absurdo, este recuerdo todavía me viene a la memoria cuando se acerca, en mayo, el día de las madres.



ADICCIÓN A DISPOSITIVOS MÓVILES

Mi mujer, de forma jocosa, suele decir “si salgo sin el móvil parece que voy desnuda”. Y en buena medida tiene razón.

A los médicos nos gusta mucho poner nombres a las distintas manifestaciones patológicas. Desde 2009 tenemos una nueva “palabreja” NOMOFobia: del inglés (no-mobile-phone-phobia) y hace referencia a la dependencia de los dispositivos móviles, la ansiedad y al miedo irracional a no disponer de él. La adicción a estos dispositivos lo solemos relacionar con los jóvenes. Cierto, pero no podemos obviar, que el 16% de los mayores de 55 años se declara adicto al móvil. Porcentaje que va en aumento, incluidos los mayores de 65 años y los jubilados. Según los datos estadísticos de 2024-2025, un 5,1% de la población española sufre una adicción al móvil ya diagnosticable, mientras que un 15,4% se encuentra en riesgo elevado.

El uso medio diario de internet desde el móvil en adultos es casi tres horas. Otras fuentes elevan el tiempo total frente al dispositivo a más de 5 horas diarias.

La Nomofobia se define como el uso compulsivo y descontrolado de los dispositivos móviles, que interfieren de forma negativa en la vida personal, laboral y social.

Sus manifestaciones más frecuentes están en relación con:

- La necesidad compulsiva de revisar los mensajes, personales o de las redes sociales.
- Incapacidad para desconectarse del dispositivo.
- Ansiedad cuando no lo encontramos o pensamos que lo hemos perdido.
- Irritabilidad excesiva si nos quedamos sin wifi o sin conexión.
- Dormir con el dispositivo muy cerca y tenerlo constantemente localizado.
- Ponernos nerviosos si no contestan con rapidez a nuestros mensajes.

A nivel físico, el cerebro se acostumbra a recibir una sobre estimulación constante y tiende a desconectar paulatinamente de la realidad. Aumenta el nivel de estrés y ansiedad. Aumenta el sedentarismo y en consecuencia el incremento de las molestias osteomusculares y circulatorias.

A nivel emocional, el cerebro entiende que mirar el móvil alivia el aburrimiento. Tiene un impacto negativo en la atención y concentración. Disminuye las relaciones interpersonales y el contacto físico. Presenta miedo al aislamiento y a la soledad, por lo que recurren a estos dispositivos como terapia. En este proceso terminamos por crear lo que algunos psicólogos llaman “un cerebro adicto”. Como sucede con todas las adicciones, el tiempo va generando tolerancia y necesitamos cada vez una dosis mayor.

Las consecuencias son: aumento de la ansiedad, alteraciones o vaivenes emocionales, interferencias en las relaciones sociales e incluso de la propia autoestima.

Para superar esta dependencia, lo primero es analizar y reconocer si presentamos un uso compulsivo. Restringir su uso en determinadas situaciones, dormitorio, comidas...

Fomentar actividades sociales presenciales, hobbies, lecturas. Por último, si fuese necesario, recurrir a los especialistas.

Dios me libre de no recomendar estos dispositivos, todo lo contrario, ya he hablado en otras ocasiones de los beneficios de su uso. Siempre estaré a favor de las nuevas tecnologías, pero como todo, su uso en exceso puede ser perjudicial.

No queremos caer en una adicción y menos a cierta edad. ¿No?





FILOSOFÍA PARA BUFONES

Autor Pedro González Calero, ilustraciones de Anthony Garner, editado por Ariel-Claves. “Un paseo por la historia del pensamiento a través de las anécdotas de los grandes filósofos”, de este modo revela su portada lo que encontramos en su interior. Consta de 185 páginas. Divertido, de fácil lectura, con provocaciones, preguntas y respuestas ingeniosas llevadas a cabo entre maestros y alumnos. Conforme avanza la lectura, más ganas dan de seguir deleitándose en su contenido

Isabel Pavón

JEROGLÍFICO

Nono Villalta

2
2L
AR

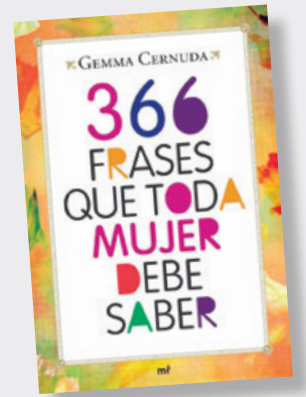
Un juego

Enviar solución a:
revistasolera@malaga.eu

366 FRASES QUE TODA MUJER DEBE SABER

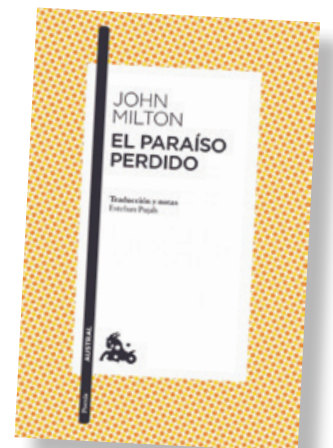
Esta joya, recopilada por Gemma Cernuda i Canelles, feminista y emprendedora, vio la luz en 2011. Su publicación estuvo a cargo de Ediciones Martínez Roca. Contiene 366 frases, una para cada día del año, si ese es el deseo de los lectores o para atracarse a diario de palabras sabias. Todas estas frases llevan a la reflexión. Han sido escritas por diferentes mujeres de prestigio y abarcan todos los estados que te aporta la vida.

Isabel Pavón



EL PARAÍSO PERDIDO

Editado por Austral 877. Entre sus 402 páginas contiene doce libros. Es un poemario épico, inspirado en la Biblia, la Eneida virgiliana, Orlando furioso de Ariosto y la Divina Comedia de Dante entre otros. Su autor fue John Milton. La introducción está a cargo de Fernando Galván, especialista en Literatura inglesa del siglo XVII. Originalmente fue escrito en inglés, traducido al español y notas de Esteban Pujals. Su tema central es la caída del ser humano.



Isabel Pavón

Si quieres coleccionar nuestra revista Solera la puedes descargar y leerla tantas veces como quieras en el siguiente enlace: <https://derechossociales.malaga.eu/> que disfrutéis.

31 Semana de las personas Mayores

Del 26 al 30 de mayo de 2026

Paseo del Parque
y Recinto Eduardo Ocón



Ciudad
de Málaga