

SOLERA

10000 Ciudad de Málaga

MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES

164 / ENERO-FEBRERO '25





PORTADA

“Fuente de Málaga”

Foto de Isabel Parra 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
Victoria Eugenia Gómez Sánchez
Paqui González Burgos
Regina Garrido Gil
José F. Jiménez Trujillo

EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Antonio Santiago Gómez
Nicanor Sabín González
José María Machuca Valle
Isabel Parra Iglesias
Antonio Peña Méndez
Rafael Luis Marqués Sanatan
José López Fernandez
Adoración Peinado Peinado
Miguel Ángel Matamala Cerezo
Salah Salahat Hasan
Francisco Espada Liñan
Jesús Postigo Molina
María Carmen Martín Rodríguez
Vicente José Morato Areal
José Barroso Ruiz
María Eugenia Marquez Alcantara
Félix Vegas Sáez

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



Certificado PEFC

Este producto procede de
bosques gestionados de
forma sostenible y fuentes
controladas

PEFC

PEFC14-38-00212

www.pefc.es

EDITORIAL

2025 comienza con ganas y fuerza, como el equipo de redacción de la revista Solera. Un año que empieza cargado de buenas intenciones. Acabamos de quitar los adornos navideños y ya estamos preparando esa fiesta pagana que nos da por disfrazarnos que es el Carnaval. Aunque parezca que vivimos en bucle, nada es igual, nada se repite. Se producen cambios imperceptibles que hacen que cada momento sea único. Así tenemos que vivirlo, celebrándolo. Lo bueno que tienen las personas mayores es que ya prácticamente lo han hecho todo, así que el tiempo que les queda simplemente deben dedicarlo a eso, a celebrar. Desde Solera celebramos cada revista como si fuera la primera, con la misma ilusión, la misma alegría. Esperamos que a través de cada ejemplar sientan esa celebración. Así que ya saben, como dijo aquel célebre personaje: “A vivir que son dos días”.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

CLAUSURA TALLERES 2024 3-6

MÁLAGA, CON MUCHO ARTE

LA PUERTA DEL PERDÓN 7

CON OLOR A BIZNAGA

MÁLAGA LA CIUDAD QUE CANTA 8

UNA TABERNA CON ENCANTO 9

ENTRE LÍNEAS

LA MEMORIA DE LOS JARDINES 10

MÁSCARAS 11

CAMINANDO VOY

EN EL LARGO DESPERTAR DE TU ADOLESCENCIA 12

LAS LECCIONES QUE TE DAN QUIEN MENOS TE ESPERAS 13

MI MESA CAMILLA

CASTAÑERAS 14

VEJESTORIOS 15

LA MARMITA DE LOLA

LA MALAGUETA 16

GARBANZOS CON VERDURAS/TARTA DE QUESO Y MANZANA 17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

CASA DE ACOGIDA SAN JUAN DE DIOS 18

UN GRAN AMIGO 19

LA BRÚJULA

FRASES DE AMOR PARA EL DIA 14 DE FEBRERO 20

HABITAR LOS PUEBLOS VACIOS 21

DE ESTO Y AQUELLO

ASOMANDO EL AÑO 2025 22-23

CONTRACOSTUMBRE

JUEGOS DE INFANCIA 24

MARIQUITA PÉREZ 25

SALUD

INTOXICACIÓN ALIMENTARIA 26

AGENDA Y MURO

LIBROS/ JEROGLIFICO/PELÍCULAS 27

MUESTRA DE TALLERES PARA PERSONAS MAYORES 2024

Un año más El teatro Cervantes de Málaga se vistió de gala para celebrar la Clausura de Talleres de Personas Mayores, malagueñas.

Al contrario de otros años se comenzó por la entrega de premios del certamen de pintura, que representara el cartel del Carnaval de las Personas Mayores 2025. El Sr. Alcalde D. Francisco de la Torre procedió a su entrega a los ganadores, que fueron por este orden: el 3º premio fue para D. Juan González Canet, de la Asociación Málaga Este. 2º Premio recayó en Dª Charo García González, Asociación Málaga Este. Y el 1º fue para D. José López Jaime, curiosamente de la Asociación Málaga Este. El cuadro ganador representa a un señor mayor vestido de carnaval paseando graciosamente en un monopatín. Los ganadores recibieron una placa por su participación en el certamen y el ganador del primer premio, además un estuche de pintura y la publicación como cartel que anunciará el Carnaval de las Personas Mayores 2025.

A continuación las Corales polifónicas ofrecieron un repertorio navideño, dando comienzo a las actuaciones de baile y teatro sobre el escenario. Ofreciendo todo un espectáculo de música, color y belleza, como solo saben hacer nuestros mayores. Finalizando con el grupo de Montse Bravo cantando y bailando villancicos de Jerez.

El broche final como todos los años, con el escenario lleno de luz, todos los participantes y monitores cantando nuestra tradicional "Feliz Navidad".

Paqui González











LA PUERTA DEL PERDÓN

Hay espacios en Málaga que respiran historia. Es fácil de comprobar porque son parada obligatoria de los visitantes que llegan a la ciudad. La llamada Puerta del Perdón en la calle de Santa María es una de ellas. O debería de serlo.

Habría que empezar por imaginar una Málaga recién conquistada por los Reyes Católicos (1487) que deciden cristianizar la que hasta entonces había sido mezquita principal. La ciudad iba a tener allí su Catedral y, significativamente, fue consagrada a Santa María de la Encarnación. En el muro norte que daba al patio de la antigua mezquita se abrió una puerta de acceso que, ya iniciado el siglo XVI, se mandó labrar. Responde al estilo llamado Reyes Católicos que adaptaba un gótico final. En 1526 las obras se dieron por finalizadas.

Para entonces ya se había planteado la necesidad de una nueva catedral cuyas obras empezaron de inmediato... y aún no han acabado. La llamada Puerta del Perdón quedó durante décadas como acceso a la llamada "catedral vieja". El templo que hoy contemplamos, la Iglesia del Sagrario, es de construcción muy posterior, dado el deterioro que tenía la antigua edificación. Se dio por terminado en 1714 e incorporaba como puerta principal la Puerta del Perdón.

Merece la pena pararse ante este retablo de piedra, a pesar de su evidente deterioro a causa de la calidad de la misma y de la exposición que ha tenido durante siglos a los fenómenos atmosféricos. Conviene recordar que no hace demasiados años que este espacio fue cerrado al tráfico. Se representa en esta portada todo un programa redencionista acorde con la advocación citada de la Encarnación y una didáctica de la imagen para los fieles cristianos. En el primer cuerpo se abre la puerta bajo arquivoltas en las que se representan a los apóstoles. A izquierda y derecha figuran el Arcángel San Gabriel y la Virgen María, escoltados por los evangelistas. Preside la entrada la figura de Jesucristo con el

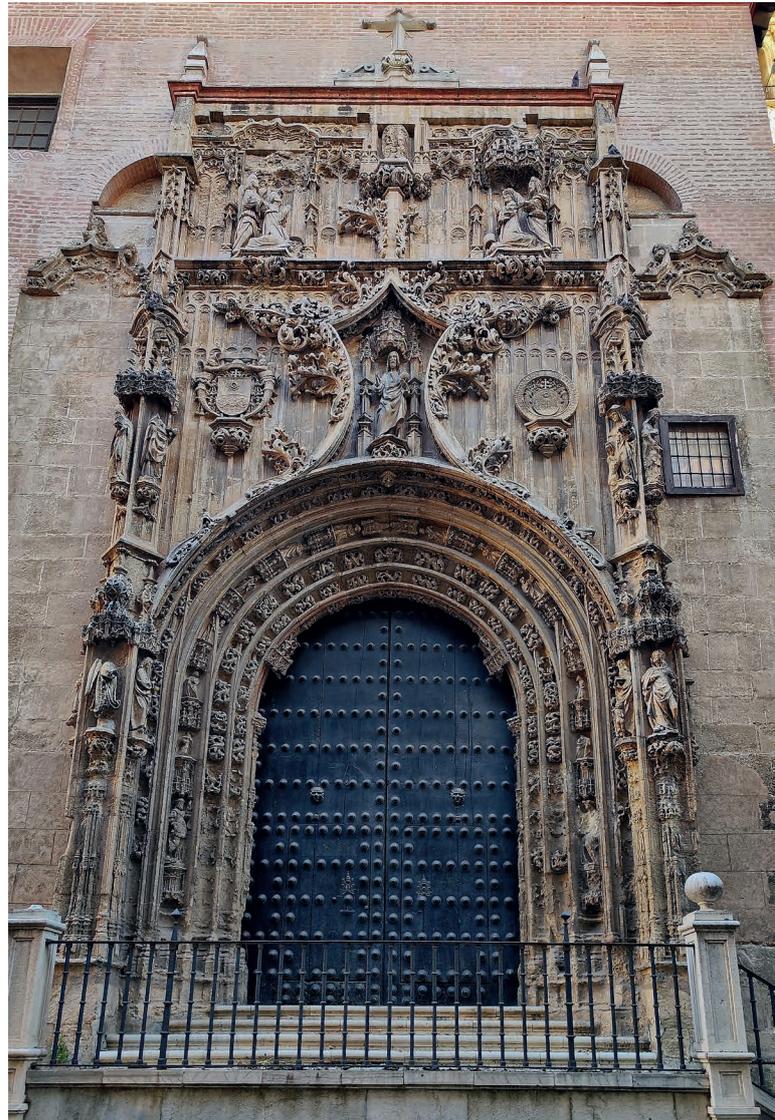


Foto: David Cuadrado Rodríguez

orbe en una mano y con la otra que bendice. A ambos lados del Redentor aparecen el escudo y sello del obispo César Riario, obispo de la ciudad cuando se dio por finalizada la obra. También están representados los llamados Padres de la Iglesia. En el cuerpo superior hay una Virgen muy deteriorada con dos figuras orantes que pueden ser las del Cardenal Mendoza y el primer obispo de la ciudad, Pedro de Toledo.

No es posible sintetizar aquí todo el relato de esta Puerta que abre a todos los malagueños la historia de su ciudad. Los trabajos de la profesora Rosario Camacho, entre otros, nos invitan a profundizar en ella.



MÁLAGA LA CIUDAD QUE CANTA

Hablar de Málaga y de sus costumbres, es algo lejano en el tiempo y más en estos días, donde debido a la masificación de nuestra ciudad y nuestro centro histórico, esta identidad se difumina y se olvida.

Pero para recordarla con cariño y nostalgia, figuras y fotografías grabadas están en nuestra memoria y seguirán en ella, durante mucho tiempo.

Entre los muchos dones con que fue reconocida recibió el don de poder mostrar su belleza que la manifiesta a través de su folclore y su música, Málaga canta a todos y para todos, canta con música y con palabras de una forma única y serena, pero con una gracia natural.

Han sido muchos los poetas que le han cantado a ella, unos por admiración y otros por su encanto y belleza. Un gran enamorado de Málaga fue el poeta del siglo XIII, uno de los mejores poetas árabes andaluces, (IBN SAID) que nacido en 1.214. recitaba:

Málaga tampoco mi corazón olvida.

No apaga en mi ausencia la llama del amor. ¿Dónde están tus almenas, ¡Oh, Málaga querida! Tus torres, azotes y excelso mirador? Allí la copa llena de vino generoso hacia los puros astros mil veces elevé y en la enramada verde, del céfiro amoroso sobre mi frente, el plácido susurrar escuché”.

Y fue Antonio Machado el que mejor la retrató en sus poemas, decía de ella, “**Málaga la cantaora**”, esto se veía en sus poesías, el amor que le tenía a la tierra que le vio nacer.

También fue la cuna del ilustre Arturo Reyes, un gran poeta y escritor que escribió a Málaga; lo hacía con emoción y se inspiraba en ella para piropearla con sus poesías. Málaga al ser la ciudad que canta, se diría que es como una sirena del mar Mediterráneo, que con su canto y su voz llama a todos los que a ella se acercan como aquellas sirenas de la leyenda que atraía a los marineros de los barcos enamorados de su cante.

Málaga conquista a todos los que vienen a ella entregándole el regalo de todos sus encantos, y son felices si se quedan en ella.

Y hablando de grandes poetas, me gustaría recordar a un poeta, que murió hace unos años, enamorado de la ciudad que le vio nacer, y que dedicó todas sus poesías, escritos y pregones a su querida Málaga, estoy hablando de Don José Antonio Párraga Rivas. Fue un amigo, un compañero, y un maestro maravilloso, en el colegio se preparaban obras de teatro, para representarlas en navidad, en la cruz de Mayo, y final de curso, en torno a su Málaga querida. Para mí es un orgullo presentar una obra de teatro y decir quién es el autor. El me enseñó amar a Málaga tanto con él la amó.

GRACIAS PÁRRAGA.

*Figuraciones
Hispanos musulmanes
del
Pectoro Pg 43 de cita de
Ibn Said (1240) y
Foues Brubas: figuraciones andaluzas
de las épocas almoravides
y Almohades Al-Andalus XI-194*

UNA TABERNA CON ENCANTO

LA BUENA SOMBRA



Siglo XX, mediados de los años 50, hace casi 30 años, hubo en Málaga una taberna muy popular dedicada a la clientela de la ciudad en pequeña concurrencia. Disponían de tapas y medias raciones que se acompañaban con una vino de pequeña graduación y cerveza. También vendían unas jarras de cerveza y vino tinto con gaseosa.

La especialidad de la casa era junto a las tapas malagueñas, los pavías, una receta de bacalao rebozado delicioso. La historia de este establecimiento se remonta a unos años antes de la guerra civil, donde Don Vicente Martín del Pino abre una fonda en la calle Sancha de Lara con el nombre de la Buena Sombra. Una vez terminada la guerra se vende al propietario de lo que luego fue la Casa Curro.

La Buena Sombra fue un bar, pero al mismo tiempo tenía algo de mesón sencillo, sereno, a tono con los tiempos que corrían, allí se citaban estudiantes que al finalizar las clases se reunían para preparar sus trabajos, era una parada de artistas, bohemios, y gente con poco dinero en el bolsillo. Un lugar acogedor con buen ambiente para un personal que no nadaba en la abundancia, pero que quería compartir momentos con sus compañeros y amigos.

Fue un lugar específico de entrevistas que hacían los periodistas y las emisoras de radio, allí encontraban temas para escribir y comentar, donde los malagueños solían citarse y así poder tener temas que difundir.

El bar no tenía ningún lujo, ni lámparas, ni alfombras ni sillones pero se vivían muy buenos momentos; por allí pasaron pintores, literatos, maestros, grupos de artistas, que se reunían para darse a conocer y comunicar con el público. Una mezcla de gente que solo querían disfrutar de una conversación con amigos, lo hacían entre las siete de la tarde hasta las diez de la noche. Pero la gente joven solía marcharse antes y allí se quedaban periodistas, escritores y bohemios acompañados de una jarra de vino y un pepito de carne con pimientos fritos o un pincho de tortilla de patatas.

En el año 1981, se traspasa el local finalizando poco más de un cuarto de siglo de historia y anécdotas, vinos, tapas, pintura y literatura y un nombre que quedó en el recuerdo de los malagueños de unos años inolvidables. “LA BUENA SOMBRA”.



LA MEMORIA DE LOS JARDINES

La hiedra cubre el suelo de la plaza de San Antonio, no todo —entiéndase bien— sino la parte central, la que rodea la fuente. Se expande exuberante a su alrededor absorbiendo cada gota de humedad y luego se desliza sinuosa como un animal rastrero enroscándose en el pedestal donde la ninfa, indiferente e impúdica, derrama el agua de su ánfora y muestra a los paseantes su seno izquierdo, redondo y pequeño como una ciruela. Tal vez por eso y por la pátina color bronce que los años han depositado en su piel, la llamamos cariñosamente, La Morita.

Cada día me siento en un banco diferente para contemplarla, así tengo distintas perspectivas de su cuerpo y su perfil, de su pelo ondulado recogido en la nuca, adonde se escapan minúsculos rizos. Es una zona muy sensual en la que siempre me fijo. Un lugar, cálido y terso, adicto a los besos. Me gustan las mujeres con

el cuello esbelto, desnudo. Antes me excitaba, ahora disfruto de su platónica belleza. La ninfa me recuerda a mi primera novia, Amelia.

Sentado en la plaza, ya nadie se fija en mí. He perdido el pelo, casi todos los dientes y mis rodillas huesudas se marcan bajo el pantalón como piedras afiladas. Las mujeres no me ven, aunque yo las mire a ellas. Ahora mismo acaba de sentarse una en mi banco. No la he visto venir, tan absorto estaba en mis pensamientos. La observo de reojo y sólo puedo distinguir su perfil aguileño y un remolino de arrugas en torno a sus ojos. Tiene la impertinente edad en la cual las mujeres se vuelven invisibles, pero puedo afirmar que aún conserva un cuerpo bonito. No ha saludado. «No cuesta tanto decir buenos días, mujer». Por eso un tanto contrariado, me giro para saludarla. No me contesta, continúa mirando al frente, hacia La Morita, es una mal educada.

Mi mujer me decía que hay que ser cortés, saludar, sonreír a las personas, aunque no las conozcas de nada, que eso ayuda al que sonríe, le mejora el carácter. La pobre está postrada desde hace varios años sin esperanza. Ya no sonrío ni me da ese tipo de relamidos consejos recogidos en los libros de autoayuda que le gustaba comprar. Es muy duro permanecer día y noche a su lado, por eso, cada vez que tengo oportunidad me escapo y me vengo a la plaza, necesito salir de ese lugar oscuro, claustrofóbico. Y mirar e imaginar las vidas de los demás, con eso me distraigo.

Antes, la plaza era un lugar recóndito, umbrío, un tanto apartado del centro, en el que poder disfrutar de la lectura de un buen libro, donde las parejas se besaban al amparo de la fronda y los críos se revolcaban sobre el manto fresco de



Foto de Hedwig Storch

hiedra, pero desde que construyeron a menos de cien metros la autovía y talaron los plátanos de sombra, ha perdido su esencia. Aunque no han derribado la mayoría de los edificios que la rodean, que aún mantienen sus hermosas fachadas de principios del siglo XX, por dentro los han derruido por completo. Han arrancado sus viejas tripas, descuartizado sus esqueletos de antigua madera, despedazado sus altos techos de bellas molduras, para trocearlos y

convertirlos en diminutos apartamentos destinados a los turistas. Y la Casa del Guarda, un emblemático edificio revestido de hiedra, es ahora un restaurante pijo. Pero yo vengo aquí porque el cementerio queda cerca, nada más cruzar la autopista. Cada mañana la atravieso impávido desafiando a los conductores, el infernal tráfico. Ellos no pueden verme ni arrollarme. Tengo la ventaja de estar muerto.

MÁSCARAS

Cada día, frente al espejo, me ponía mi máscara. Para protegerme y tapar mis heridas, algunas no han cicatrizado y escuecen.

Antes de salir, según la ocasión, me colocaba la más conveniente. Las hay de todo tipo: la máscara de la sonrisa si uno está triste; de la indiferencia si algo te lastima. De la confianza si te mueres de miedo. De la hipocresía, para decirle a los demás lo que quieren escuchar. No soy la única, son cosas normales, a todos nos pasa.

De pronto, en estos días, no tengo con qué taparme. Los espejos me devuelven mi imagen cruda, sin maquillaje. Aunque esté sola y no tenga que protegerme de los demás, soy más vulnerable. Ahora, confinada entre mis cuatro paredes, desnuda de máscaras contemplo mis heridas y lloro. Destaparlas duele. Tendré que tenderlas al aire para que se sequen, lamérmelas al sol un día de estos. Cuando deje de llover.





EN EL LARGO DESPERTAR DE TU ADOLESCENCIA

Si no puedes vivir una vida bella, debes soñarla. *(Lin Yutang)*

Es demasiado pesada la mochila que el adolescente lleva sobre su joven espalda. Ha dejado de ser un crío juguetón, travieso y divertido. Quedaron atrás los juegos del “Pilla, pilla”, el escondite, las canicas, el cambio de chapas, los cromos de los jugadores de fútbol favoritos, jugar a las cocinitas, a las muñecas, y sus deseadas pinturas para maquillarse como mamá. En estos tiempos, los juegos son totalmente diferentes pero, el interior del adolescente, con sus miedos, sus limitaciones por no entender lo que en su interior se está comenzando a fraguar, que es igual en todas las épocas a lo largo de la historia.

En su cuerpo comienza a sentir cosas que aún no las comprende, y aún menos sin saber explicarlas por la confusión que producen y la vergüenza que da compartirlas. Tu cuerpo se comienza a transformar, estás en tierra de nadie, perteneces a un tiempo muy especial y al mismo tiempo convulso.

Esto es algo por lo que todos hemos de pasar pero, nadie comprende y muchos le temen ¡Qué desconcierto! Crees saberlo todo, entenderlo

todo; y no sabes nada, ni entiendes nada, crees llevar razón y no siempre es así. Tu cuerpo es tan activo que no te paras a escuchar ni atender a los razonamientos de los que tú crees que están pasados de moda, porque para ti ya son unos “carrozas carcamales”. ¡Casi dinosaurios, pero son tus padres, los que pocos años antes que tú pasaron por lo mismo!

Hay dos tipos de miradas con sus correspondientes preguntas. El adolescente mira al adulto, sin entenderlo; y el adulto mira al adolescente y ha olvidado cuando él pasó por lo mismo. Lo peor es que ha perdido la sensibilidad para el encuentro, y tanto el uno como el otro van como si fuesen por dos vías paralelas que atraviesa el túnel de la incomprensión, que jamás podrán llegar a encontrarse.

Le falta de apertura de miras para saber escuchar, la madurez y la experiencia nos deberían de bastar para saber llegar al otro que aún no tiene ni experiencia ni edad de comprender. Nada más y nada menos que la maravillosa juventud que lo envuelve, al cual el adulto quisiera volver pero, con su propia ventaja del saber y los muchos años de vida vivida en otra escala y en otros

momentos muy diferentes que son los del pasado al presente.

Querido adolescente: no somos tan diferentes, lo único que ha pasado han sido los años, y lo tuyo se cura con lo mismo, con el paso de los años y el aprendizaje con la experiencia, caerse y levantarse. ¡Así que a vivir!



LAS LECCIONES QUE TE DAN QUIENES MENOS ESPERAS

Cuando un recién nacido aprieta con su puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre. *(Gabriel García Márquez)*



Llegó el día señalado para que comenzaran a llegar los invitados a la nueva casa de la playa para pasar el verano. Llegaron los amigos y los amigos de los “amigos”. Todos nos encontramos en el aeropuerto el mismo día. No los conocíamos a todos, ni tampoco sabíamos de dónde venía cada uno. Ese primer día fue todo un poco caótico entre las presentaciones, acoplarnos todos debidamente en las habitaciones...

La primera noche cenamos en el salón, se sirvió una cena fría acompañada de unos refrescos, gazpacho y fruta. Todos estábamos bastante cansados después del largo viaje debido a las largas horas de vuelo. Esa noche todos nos fuimos a descansar pronto.

El segundo día prometía, queríamos irnos a la playa a pasar allí la jornada completa. Todos estábamos deseando comer en el chiringuito, los “espetos” de los que tanto les habíamos hablado. Había que pensar muy bien dónde ir, porque dos de ellos venían en sillas de ruedas y no en todas las playas había zonas accesibles para estas circunstancias tan especiales.

La falta de movilidad la superaron con creces gracias al ánimo y la simpatía que tenían los dos. Eran un matrimonio compuesto por Rebeca y Carlos, quienes unos años atrás haciendo escalada sufrieron una caída. Lo maravilloso de ellos es que ese revés no les quitó sus ganas de vivir y hacer vivir a los demás por su forma de ser en esas circunstancias tan adversas para ellos. Eran los que más animaban con sus charlas y quitándole importancia a su situación. Incluso así, eran los que menos trabajo daban de todo el grupo.

Fue un verano en el que se vivió intensamente cada hora, entre viajes por las ciudades cercanas para conocer sus monumentos y su gastronomía, charlas en esas maravillosas noches de verano hasta altas horas de la madrugada, los niños escuchando las aventuras que habían vivido Rebeca y Carlos en sus escaladas por el mundo desde muy jóvenes. Y no solo escuchaban los niños aprendiendo muchísimo de ellos, sino que nos enseñaron a los mayores que los reveses de la vida hay que saberlos aceptar, superándose para que no se conviertan en problemas dobles para ellos y el resto de la familia. Con sus diálogos y sobre todo la lección que nos estaban dando a todos para superar una situación irreversible.

Fueron grandes deportistas de cuerpo, mente y espíritu. El conocerlos, fue una inyección de ánimo para todos y una lección magistral de vida auténtica en todas las facetas que se pueden tener en la vida.

Abramos la mente y el corazón a la vida y sus continuas adversidades en las que, sin esperarlo, te pueden sorprender cada mañana.

¡Ánimo, la vida es para vivirla desde todos sus ángulos!



CASTAÑERAS

Los seres humanos tienen que cocinar porque ni son abejas, orugas o chivos y no poseen un sistema digestivo preparado para morder la hierba que crece en las grietas de una acera. No contamos con el estómago de los rumiantes, los incisivos de los conejos ni el buche para quebrar las piedras que tienen las gallinas, ni tan siquiera los ácidos de las aves carroñeras. Y lo que es más importante: no hemos aprendido a comer la luz del sol.

Somos débiles y quebradizos, lo que hace que nuestra digestión eche mano de los recursos externos que se encuentran en la naturaleza. Mediante la cocción ablandamos lo duro, humedecemos lo seco, con calor convertimos en alimento lo que no lo era. Comiendo queso de oveja para poder comer ortigas y raíces sin que nos dañemos la boca, cuando han sido previamente digeridas por las ovejas. Nuestro sistema digestivo es un conglomerado de seres que son agentes comedores en una rueda de vida y muerte en la que todos dependemos de todos. Es así, que he conocido a varias personas a las que horrorizaban los ajos, hasta el punto

de no poder comer si el olor del condimento les llegaba. Otros mostraban su fobia hacia las cremas de verdura o legumbres, razón por la que el gazpacho y el salmorejo, tan populares en nuestra gastronomía, lo consideran un engrudo del que hacen de tripas corazón al ser invitados a un almuerzo.

Y es que la naturaleza, que actúa de manera proverbial, lo tiene todo calculado. En otoño, periodo en el que las horas de luz declinan y el verde disminuye, nos invita a consumir castañas y nueces, setas y hongos, que nos aportan un grupo de vitaminas que nuestro organismo no puede producir, sin olvidar los caquis y las mandarinas.

Es entonces cuando, en el ocaso del año, hacía acto de presencia en nuestras calles la castañera, mujer mayor vestida de luto. Da un punto exacto al asado de su mercancía, de tal suerte que nunca están secas como una carta de la Agencia Tributaria. Ellas son uno de los últimos canales de conexión cercana con la naturaleza que nos quedan.



FELICIDADES VEJESTORIOS

Siempre se ha dicho que el Día del Padre o de la Madre fue un invento interesado de los grandes comercios. Sin embargo, no sabía que el Día de las Personas Mayores también tiene su celebración, aunque sin el apoyo del comercio en general, lo que ha hecho que pasara inadvertido. Desde luego yo no me he enterado. No he recibido ni un triste wasap que recordara lo viejo que me he puesto, ni una correa o corbata, ningún perfume varonil y ni tan siquiera una cajita de viagra. Cero patatero.

Quizás sea mejor, ya que no entiendo muy bien qué felicitación es esa por tener 82 años, como si la próstata, el reuma, la sordera, los ronquidos nocturnos, el estreñimiento, etc. no fueran

suficiente para que te lo recuerden a diario. Si es por la duración que feliciten al Adonis de la Moncloa.

Hay en España más de dos millones de personas mayores que viven en soledad sin deprimirse por tal motivo, algunos alegan a su favor que ya pueden leer en la cama. Es cierto que pierden lujuria, pero ganan lecturas, aunque otros aducen que la vida en pareja a esa edad, viendo las miserias del otro a diario, acaba con el deseo sexual. De manera que me quedaré con la escritura que tanto me reconforta, sin que me afecte la opinión de mi nieto Martín que le decía a su hermana: *las cosas que escribe el abuelo no son verdad, se las inventa.*





BARRIOS DE MÁLAGA

LA MALAGUETA

Entre edificios del siglo XIX, grandes arboledas y rascacielos se levanta en Málaga un rincón de gran singularidad. Se trata del barrio de La Malagueta, ubicado junto al Muelle Uno del Puerto y delimitado por la playa del mismo nombre. Un excelente rincón que se convierte en una estupenda alternativa para conocer a fondo la capital de la Costa del Sol y, también, disfrutar de sus múltiples opciones gastronómicas frente al mar.

De orígenes obreros e industriales, a comienzos del siglo XX el corazón de la Malagueta latía con el impulso del ferrocarril y numerosas fábricas. Como una península, sus calles de tierra olían a un mar que también se aprovechaba en forma de balnearios, que servían de diversión a las clases pudientes. La vida marinera que retratará Gustavo Doré en sus grabados cambió radicalmente en los años 60 del siglo pasado, cuando se decidió construir el mayor número de viviendas en el menor espacio posible. De ahí surgieron los grandes rascacielos que hoy dominan la zona.

Estos edificios esconden uno de los mejores secretos del barrio: la plaza de toros de La Malagueta. Frente a la plaza de toros se extiende el Paseo de Reding. Esta calle hace unión del centro de Málaga con la zona este y permite un precioso paseo bajo la sombra de grandes ficus y un bonito catálogo de edificios. En ellos se instaló la burguesía del siglo XIX.

Uno de los inmuebles más destacados del entorno de La Malagueta es el que ocupa el Gran Hotel Miramar, inaugurado en 2017. Construido en 1926 como hotel, posteriormente fue utilizado como hospital de campaña y, más tarde, como Palacio de Justicia. Hoy es uno de los más modernos establecimientos hoteleros de la ciudad.

Para pasear por esta zona, el recorrido podría empezar junto a las letras sobre la playa que ayudan a inmortalizar el momento y, luego, continuar hasta La Farola, que con sus 200 años de historia es el único faro de España con nombre de mujer.



Foto: Blog gilmar.es

LOLA NARVÁEZ

GARBANZOS CON VERDURAS

Ingredientes:

- 300 gr de garbanzos puestos a remojar la noche anterior
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 tomates pera sin piel y picados
- 1 trozo de apio. quitar las hebras con el pelador de patatas
- 1 pimiento verde
- 3 diente de ajos

Toda la verdura picada.

En una sartén poner: 5 cucharadas de aceite y los ajos picados, sofreír un poco e ir añadiendo las verduras empezando por la cebolla y el puerro, rehogar un poco y agregar el resto. Lo



último el tomate. Poner sal, 1 hoja de laurel, pimienta molida y media cucharadita de comino. Cuando esté el refrito añadir 2 cucharaditas de pimentón dulce, darle unas vueltas para que se haga y apartar del fuego.

En olla expres poner un litro y cuarto de agua y dejar que rompa a hervir. Añadir los garbanzos, el refrito y otro poco de sal. Tapar y dejar hacer unos 40 minutos. Destapar y dejar que hierva un poco y, estará listo.

TARTA DE QUESO Y MANZANA

Ingredientes:

- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 350 gr de queso Filadelfia
- 80 gr de harina de almendra
- 1 cucharada colmada de maicena
- 1 cucharadita de canela molida
- ralladura de medio limón
- 3 manzanas

Poner los huevos y el azúcar en una fuente y con las varillas eléctricas batir hasta que doble su volumen. Mezlar la harina de almendra, la maicena y canela, añadirla, batir. Poner el queso y mezclar con las varillas, incorporar la ralladura de limón, batir y, la mezcla estará lista.



Pelar las manzanas, cortar por la mitad y hacer láminas finas. Cuando estén todas añadirlas a la mezcla anterior y mezclar bien con una espátula.

En un molde desmontable de 22 centímetros, poner en el fondo papel de horno y por las paredes un poco de aceite de girasol. Poner la mezcla y en horno precalentado a 180° con calor arriba y abajo hornear 40 minutos. Desmoldar cuando esté fría.



CASA DE ACOGIDA SAN JUAN DE DIOS

No es lo que llevas en los bolsillos, sino lo que dejas en el corazón del otro,
lo que te hace admirable

En pleno casco histórico de Málaga, cerquita de la iglesia de los Santos Mártires, se encuentra uno de los edificios más importantes de las construcciones domésticas malagueñas del siglo XVII y aún conserva la estructura de Casa Señorial del siglo XVI, con torrecilla y galería en su parte superior, un bello patio central cuadrado flanqueado por columnas y escaleras de madera.

Fue construido por el arquitecto D. Felipe de Unzurruñzaga, para ser mansión de D. Francisco Victoria en el año 1709, insigne teólogo, filósofo y jurista nacido en Burgos, fundador de la Escuela de Salamanca.

Después de pasar por varios dueños, fue destinado a posada a mediados del siglo XVIII, ya que reunía todas las necesidades para tal negocio. Las posadas debían tener grandes establos para caballos y carretas, amplios patios que servían

como escenarios para diversiones nocturnas, donde se representaban obras de teatro de autores como: Shakespeare o Marlowe, sirviendo las galerías del piso superior como palcos, para disfrutar de las interpretaciones teatrales y fiestas que se organizaban en él.

Como estos requisitos los tenía, llegó a ser una de las posadas con más renombre de aquella época, su nombre era “La posada del General”, o Parador del General.

Las habitaciones se distribuían en la parte superior, siendo compartidas por varios huéspedes unas y otras individuales, teniendo el establecimiento, capacidad para cien viajeros.

En el año 1945, el edificio fue reformado para establecer un prestigioso laboratorio y una clínica, que aún existe en otro punto del centro de la ciudad.

El 12 de marzo de 1991, comienza a funcionar como Centro de Acogida de transeúntes, siendo su fundador el hermano Superior Provincial D. Miguel Martín Calderón, y Superior del centro el hermano D. Juan Carlos García González. Actualmente es sede de la obra asistencial de San Juan de Dios y es un ejemplo a seguir de ayuda al necesitado.

Cuenta con un original “mercadillo” donde por poco dinero se puede comprar cualquier objeto, siendo la recaudación íntegra para la gran labor que allí se desarrolla. En Navidad construyen un precioso Belén entre todos los acogidos y personal “voluntario” y en la feria de Agosto, se puede tapear y comer por muy pocos “euros”, siendo la recaudación como el mercadillo citado anteriormente, para sufragar los gastos que la obra tiene con los que hasta allí llaman a su puerta.



Foto: verpueblos.com

UN GRAN AMIGO

Nadie es como tú, y ese es tu poder. *(Anónimo)*

Hoy en el séptimo aniversario de su muerte, quiero dedicar un recuerdo a un hombre, que todos los malagueños conocieron, por lo cercano. Profesor, parlamentario, pregonero y cofrade, que llevo a Málaga a lo más alto de la cultura.

Antonio Garrido Moraga, nació el 17 de Agosto de 1954, falleció el 15-Enero de 2018, fue Doctor en Filología Hispánica, y maestro de escuela, su primer destino como docente fue en Canillas de Aceituno y llegó a ser catedrático de Lengua y Literatura. La universidad era su vida, y desde ella contribuyó a la creación de la primera Facultad de Ciencias de la Comunicación, y ponente en universidades europeas y norteamericanas.

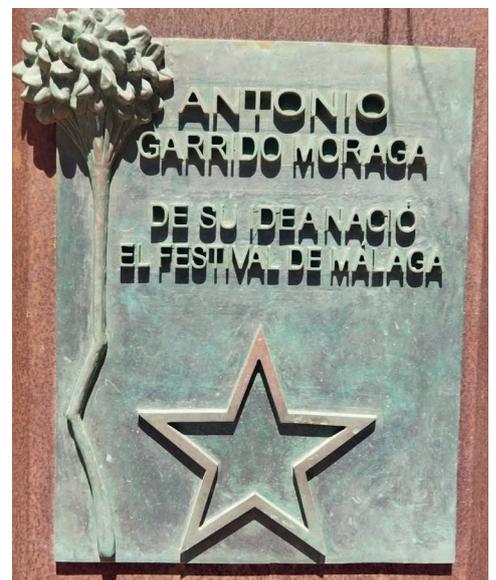
Saltó a la política en 1995, llamado por Celia Villalobos para formar parte de las listas del PP como independiente para el Ayuntamiento de Málaga, donde estuvo cinco años hasta que fue nombrado por el gobierno como director del Instituto Cervantes en Nueva York., donde contribuyó al desarrollo del español en Estados Unidos, donde se encargó de la apertura de la nueva sede de este centro en un rehabilitado edificio del siglo XIX en pleno Manhattan.

Tras su periplo americano volvió a España, siendo parlamentario andaluz por Málaga, centrando su trabajo en los asuntos relacionados con la cultura. Fue un malagueño, cofrade de nuestra tierra y fuera de ella. En la Archicofradía del Paso y la Esperanza ocupó diversos cargos y durante años jefe de procesión. Participó en el movimiento de renovación cofrade de los años setenta en la capital y destacó como pregonero donde solía hacer las exaltaciones sin papeles, solo con un pequeño guion. El popularizó los términos: Señor de Málaga y Divina Prisionera del romero, para referirse a Jesús Cautivo y a la Virgen de la Esperanza. Fue pregonero de nuestra Semana Santa en 1987, del 75º aniversario de la Agrupación de Cofradías en 1996 y del pregón de Semana Santa en Madrid

en 1999. Además lo fue también de: Antequera, Ronda, Archidona, Fuengirola, Alhaurin de la Torre y Velez-Málaga, y en la coronación del Carmen de Málaga. Fuera del ámbito cofrade fue pregonero de la feria de Málaga del año 2000 y de la feria taurina de la capital de 2017, siendo este su último pregón, declarándose admirador de Antonio Ordoñez, Curro Romero y José Tomás, exigiendo respeto para la tauromaquia, base de la cultura hispánica.

Autor de numerosos libros, estudios y artículos en medios de comunicación, siendo colaborador de SUR y del suplemento cofrade "Pasión del sur", siendo uno de sus impulsores. En dicho diario era crítico literario desde hacía años y autor de la sección "Hablar y vivir".

Garrido Moraga, fue ante todo "Un hombre de cultura", quizás fue uno de los arquitectos que diseñó el futuro, cultural de nuestra ciudad, que paso del aburrimiento y complejo de inferioridad a llevar la cabeza alta y orgullosa. Creó el Festival de Cine Español, el Museo Municipal, el impulsor de la casa natal de Picasso y del Centro de Arte Contemporáneo (CAC), la mejora de la programación del Teatro Cervantes y el aumento del presupuesto de cultura. Labor muy reconocida desde todos los ámbitos, amante y divulgador de esta, según decían: cuando hablaba, Málaga aprendía.





14 FRASES DE AMOR PARA EL 14 DE FEBRERO

LA HUMANIDAD INTERIOR NO SE ANUNCIA NI SE ENSEÑA, EN CAMBIO, EL AMOR NO SE PUEDE CALLAR.

DETRÁS DE SU BOCA EXISTE UN OASIS DE AGUA Y FLORES.

LA OSCURIDAD SE ENCIENDE A CADA PASO DE SUS PALABRAS.

NOTO QUE EN LA COPA PERDURA LA HUELLA DE SU BESO.

NO QUIERO DESHACER EL HECHIZO QUE PRODUJO SU MIRADA.

SÉ QUE NO CONFUNDIRÍA SUS MANOS, NI EN MITAD DE LA PENUMBRA, NI EN LA PLENITUD DEL UNIVERSO.

NADA ES COMPARABLE AL PAISAJE QUE DIBUJA NUESTRO AMOR.

EL DÍA QUE TE DEJE ENTRAR EN MI PENSAMIENTO, SOLO ENCONTRARÁS REFLEJOS DE TI.

NUNCA ME OPODRÉ A TODO LO QUE HAGAS, DIGAS O DESEES, INCLUSO CUANDO YA NO ME QUIERAS.

MI PEQUEÑA NAVECILLA REMA POR CADA RINCÓN DE LOS OCÉANOS, BÚSCAME EN ALGUNOS DE SUS PUERTOS.

EL AMOR ES SIEMPRE INVISIBLE, PERO SUS ACTOS SON TAN EVIDENTES COMO EL BONITO COLOR DE SUS OJOS.

SABER DE TI, VERTE, TOCARTE ES EL ALIMENTO QUE NUTRE EL FLUIR DE MI SANGRE.

TUS PALABRAS PRODUCEN EN MÍ UN SINFÍN DE TERNURA, SON COMO UN IMÁN, A VECES, ATRAE A LA FELICIDAD QUE CREÍ PERDIDA.

EN CADA DESPEDIDA SE APAGA LA LUZ QUE ENCIENDES A TU VUELTA.

HABITAR LOS PUEBLOS VACÍOS

Es verdad, los sin techos han ocupado infinidad de artículos, incluso existen diversas narrativas que dictan su triste destino, es un tema al que se ha recurrido por mil razones, puede ser por piedad o bien por otras cosas, lo cierto es que tantas opiniones denunciando esa situación no han determinado solución alguna. Sin detallar los muchos casos que desgraciadamente existen y el panorama que los describe, al menos no estaría mal detenerse unos minutos y pensar que tal vez se podría dejar una ventana abierta a la esperanza.

Hace relativamente poco tiempo, una amiga me dejó unos trazos bastante interesantes para paliar algunos casos de estos ejércitos mudos, estas personas llamadas invisibles se pueden apreciar en cualquier rincón y en cualquier ciudad, en las urbes más refinadas y en las que no lo son tanto. Independientemente del motivo de

esas lamentables situaciones, se podría intentar un plan dinámico y urgente. Nosotros los de a pie, solo podemos dar ideas, no tenemos las herramientas necesarias, pero sí tenemos voz.

Pues bien, esta inteligente amiga me comentó que tal vez la solución a esa enorme desigualdad, estaría en ubicar ordenadamente a esas personas en los pueblos más deshabitados, en las comarcas vacías, en principio, se ajustaría a burocracias internas, pero con el tiempo esas aldeas y tierras abandonadas podrían ser el sustento para un montón de familias que, hoy están prácticamente en la miseria y que no tienen donde cobijarse.

No sé quién decía que las ideas son el principio de cualquier creación.





ASOMANDO EL AÑO 2025

Ynada de vida nueva. Cada cual sigue con la suya, con sus dudas, con sus temores, con sus problemas... Pero también con sus ilusiones, sus expectativas de mejorar, sus amores familiares o románticos (espero que todavía quede alguno), sus inquietudes, sus esperanzas, sus sueños incumplidos o el regusto de los logrados... que de todo hay en la viña del Señor. Habrá acontecimientos de calado mundial, buenos y malos, como los ha habido en el año 24. Los malos, les tocará, o nos tocará, sufrirlos a algunos, mientras los demás serán, o seremos, espectadores pasivos, con sentimiento de impotencia cuando no se pueda hacer nada, pero

siempre dispuestos a ayudar como y cuando se pueda (o así debería ser). Por cierto, yo también me uno aquí a quienes han puesto en valor la actitud de nuestra juventud ante el horror de la Dana que ha asolado Valencia. Esto nos demuestra que el corazón de nuestros jóvenes sigue siendo valiente y generoso. Es verdad que hay noticias de violaciones, peleas a muerte, palizas, robos y estafas, achacables a gente joven. Pero eso es porque como lo malo se vende bien, los medios de comunicación no se pierden ni un hecho delictivo, y, cumpliendo con su sagrado deber de la información, lo comentan ampliamente. Con ocasión de la Dana, chicos y chicas nos han



Calle Larios en Navidad

demostrado su verdadera forma de ser, por lo que tienen el agradecimiento de los afectados y nuestro respeto. ¡Chapó!

Continuarán las noticias sobre guerras devastadoras; terminarán algunas, comenzarán otras... Ya está visto que la humanidad todavía no ha alcanzado la suficiente madurez y cordura como para arreglar sus conflictos sin destrozarse. Recemos para que los prepotentes señores de la guerra no nos lleven a todos, junto con nuestro precioso planeta, a una hecatombe total.

La atmósfera continuará enfadada con la especie humana (y con razón) y nos obsequiará, de vez en cuando, con borrascas, vientos furibundos, tormentas e inundaciones. Algo nos tocará. Esperemos que no sean tan dañinos como la Dana y que no nos coja tan desprevenidos.

Seguiremos disfrutando y padeciendo las ventajas y los inconvenientes de las nuevas tecnologías y... ¡jojo! Que ha llegado, invadiéndolo todo, la inteligencia artificial. Aunque ya vamos viendo sus muchas aplicaciones positivas, y también, algunas de las posibilidades que la sin par picaresca española puede aprovechar, será, sin duda, el año 25 el que nos descubra toda su trascendencia. Que llegue para bien. Amén.

La globalización hace que casi todos los acontecimientos que ocurren en cualquier parte repercutan en todo el mundo, o en zonas muy amplias del planeta. Ocurre, por ejemplo, con algunas guerras que influyen enseguida sobre la economía de países no beligerantes.

Todavía hay acontecimientos nacionales, regionales, locales... No sé si los de nuestra nación se siguen en otros países, pero los españoles estamos asistiendo en la actualidad a un espectáculo político que nada tiene que envidiar a cualquiera de los culebrones propios o importados, por la cantidad de hechos rocambolescos y sorprendidos que contiene. Sería muy entretenido y hasta divertido, si no fuera porque de ahí salen decisiones que nos atañen a todos. Nos queda el recurso del voto ¿?... ¡Que Dios nos asista.

Afortunadamente todavía le queda a cada uno lo suyo, lo de siempre, lo suyo de verdad. Y tam-



Foto: BAHDANOVICH ALENA / Shutterstock.com

bién en este año Pamplona celebrará sus San Fermín, Valencia (Dios lo quiera) ya repuesta, celebrará sus Fallas, Sevilla y todos los municipios de España celebrarán sus ferias y las fiestas de sus santos patronos. Los pueblos de España son ricos en tradiciones y folklore y cada fiesta tiene tradiciones e historias distintas. Lástima que la masificación haya desdibujado muchas de estas diferencias, pero todavía pueden saborearse algunas fiestas originales y sabrosas.

¿Y nuestra Málaga? Seguro que, como siempre, sabrán los malagueños sacar de este año todo lo bueno que nos pueda traer, y aceptar lo malo con el estoicismo y buen humor que caracterizan a esta bendita tierra.

Los cofrades ya estarán preparando en sus cofradías los tronos y sus maravillosas imágenes. En Semana Santa lucirán, esplendorosas, por las calles de Málaga, mecidas con mimo por los costaleros que, bien coordinados, llevan sobre sus hombros los pesados tronos. Y ya, enseguida, estaremos rezando para que no llueva.

Se prepararán las playas y los chiringuitos para el larguísimo verano malagueño. (¿Qué pasará con el “pescaíto?” ¿Nos lo racionará la Unión Europea?) Bueno, sobreviviremos. Y celebraremos la feria con los chupitos de Cartojal. Y se volverán a encender las luces de calle Larios, cuando llegue el momento, y...

Malagueños y malagueñas: ¡¡¡FELIZ AÑO 2025!!!



JUEGOS DE INFANCIA

Dicen que en la vida hay que mirar siempre de frente, dicen que no es bueno recordar el pasado y, quienes lo dicen, saben perfectamente que es imposible hacer desaparecer del ser humano la memoria.

Nací en el barrio de La Trinidad, uno de los lugares más emblemáticos de Málaga. Me crié al abrigo de un humilde patio de vecinos. Hasta los diez años aquel era el mundo. Todo mi mundo. Evoco aquel lugar donde di mis primeros pasos, conocí mis primeros miedos, fui a los primeros colegios, tuve las primeras amigas y aprendí mis primeros juegos.

La memoria es capaz de transformar la miseria pasada en los más dulces y bellos recuerdos, en la más hermosa añoranza. Aún hoy día, si aparece en mi mente la imagen de alguna casa, es aquella, aquella en el corralón del número seis de la calle Feijoo.

Por los corredores del pasado sigue galopando mi infancia. Continuo dibujando en mi libreta de rayas cortijos en mitad del campo, y fuentes, muchas fuentes, ya que no disfrutábamos de agua corriente, cierto es que teníamos un grifo para las veinticinco familias que vivíamos allí, pero el agua llegaba de madrugada y se cortaba con la luz del día. Había que hacer cola para llenar algún recipiente y dejar paso a quien venía detrás.

Bajo el brazo aún llevo la caja de zapatos con mis recortables. Si cierro los ojos, juego a los cromos con Maribel y Carmen. Del colegio traigo algún saltamontes al que ato un hilo a la pata para sacarlo a pasear sin que se escape. Con ramas de perejil le compongo jardines a las hormigas y cochinitas, para que no vean sólo el cemento y la cal que yo veo.

Como por arte de magia ensueño. Mi vida de entonces sigue en aquella casa, cargada con mi inocencia de niña en forma de pequeña mochila colgada a la espalda.

Creo, que cada uno de nosotros crece plantado de por vida a la orilla de un caudaloso río llamado

memoria. Desde allí, nuestras ramas, comienzan a desplegar su peregrinar por la vida sin poder desprenderse del todo de aquel comienzo, sin dejar de beber ni por un momento de sus aguas. Ruego a Dios que no me quite esta gracia.

PATIO DE INFANCIA

*La lluvia
adorna mi patio
con cortinas de aguas transparentes,
con aromas de hierba en las esquinas
donde faltan las losetas
desde siempre.*

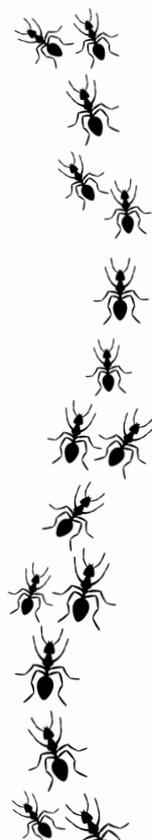
*La lluvia
deja, generosa,
un charco gris al centro
donde los niños tristes,
“el lago”
dicen ellos,
sueñan alegres
que emigran lejos.*

*La lluvia,
al despedirse,
deja un arco iris que va
de un lado al otro del cielo
y me retrata en el centro.*

*Yo,
desde la memoria,
observo cómo mi infancia
sigue allí abajo,
en el patio
jugando con ellos.*

*Y les digo adiós
con mis manos de ensueño,
y que vuelvan pronto,
porque les espero.*

*La lluvia
hoy me moja los ojos
evocando de este patio
mis primitivos recuerdos.*



MARIQUITA PÉREZ

Hola, me presento para quienes no me conozcan: me llamo Mariquita Pérez y soy la muñeca que no pudieron tener todas las niñas. Vine al mundo hace casi cien años y, a mucha honra, soy española. La cigüeña que me trajo a los hogares se llamaba doña Leonor Coello de Portugal, hija del conde Coello de Portugal, familia que residió durante un tiempo en San Sebastián. Doña Leonor era una mujer con mucha sabiduría para los negocios. Sus amigas la ayudaron a financiar mi proyecto. Gracias a ellas salí a la luz. Mi imagen es un símil de Leonor de Góngora, hija de mi creadora.

Me han catalogado como la más célebre de las décadas de los cuarenta, cincuenta y principios de los sesenta, ¡casi nada! Más de treinta y cuatro años fabricándome, entre 1939 y 1976. A día de hoy me siguen cotizando al alza.

Cuando los domingos por la mañana me sacaban a pasear, mi dueña presumía mostrándome a todos, se quedaban boquiabiertos. Fui un espectáculo gracias a mi excepcionalidad: tengo cejas depiladas y prominentes mofletes rojo carmesí.

¿Recuerdan aquella canción que se metía en el entrecejo sin modo alguno de sacarla? Me refiero a esta:

Tengo una muñeca vestida de azul/zapatos blancos delantal de tul

la llevé a paseo y se me constipó/la tengo en la cama con mucho dolor

esta mañanita me dijo el doctor/que le dé jarabe con un tenedor

dos y dos son cuatro/cuatro y dos son seis/seis y dos son ocho

y ocho, dieciséis/y ocho veinticuatro/y ocho treinta y dos...

Pues no era yo. Sin embargo, tuve vestidos de rayas rosa y blanco, campestre, hasta un uniforme colegial. Algunas señoras me hacían prendas azules, es cierto, pero no me constipé.

Además de ropa, tuve mobiliario y complementos de diseño. ¡Ah!, lo olvidaba, durante una época fui pelirroja.

Doña Leonor ya no está entre nosotros y ha de saberse que fui hecha de forma artesanal, no tengo fecha de caducidad, me conservo como si los años no hubiesen pasado por mi hechura y eso que mis primeras carnes fueron de cartón piedra y las últimas enteramente de plástico.

Del mismo modo que en España y Portugal, se volvieron locos en Argentina, Venezuela y Cuba, donde me conocían como la "Reina de Cuba", ¿se puede pedir más? Mi público era exquisito, con eso no quiero decir que todo el monte fuese orégano, alguna malcriada pagó conmigo sus rabiets y me hizo añicos. Pero bueno, pelillos a la mar, no vamos a entrar en eso ahora.

Hoy día me venden imitando aquellos modelos. Estará feo decirlo pero me encuentro entre las mejores muñecas de Europa, y es que a mí me abrazaban las niñas, las madres y las abuelas. Fui mimada, no puedo quejarme.

Ustedes se preguntarán a qué viene todo esto. Les respondo que cada año, el seis de enero, siento la nostalgia de otros tiempos en los que era yo la que llenaba los escaparates, y ahora abundan en ellos muñecas con cuerpos sexualizados.





INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Las prácticas de la “mili” las hice como sargento médico. La verdad es que fueron seis meses bastante tranquilos, yo diría que incluso cómodos. Excepto un día, en que estaba como responsable del botiquín y empecé a recibir llamadas del Capitán, luego del comandante y por ¡último del Coronel!. Habíamos tenido una intoxicación en el destacamento.

A mí, como sanitario, lo que más me preocupaba era la salud y el tratamiento de los enfermos. Nos centramos en las historias clínicas de los intoxicados, los análisis pertinentes de la comida sospechosa, y efectivamente salió que la causa era una salmonelosis y la bacteria se encontraba en una ensaladilla rusa.

Pero esto era el ejército y no bastaba con saber la causa, había que saber cómo había llegado hasta allí y quienes eran los responsables. Todo de forma inmediata, había que depurar responsabilidades ¡Ya!

Lo cierto es que la **toxiinfección** (causada por microorganismos que producen toxinas en el intestino), la **infección** (causada por la invasión y multiplicación de microorganismos en el cuerpo), y la **intoxicación** (causada por la ingesta de sustancias tóxicas), producen una serie de síntomas que van desde leves hasta graves e incluso mortales.

En la **infección alimentaria** el microorganismo vivo se desarrolla en los alimentos o dentro de nuestro cuerpo. En la **intoxicación alimentaria** es una sustancia tóxica la que daña nuestro organismo. De forma genérica hablamos de “Toxiinfecciones alimentarias” hasta que encontremos si el agente causal en una toxina o un microorganismo vivo. Esta diferenciación nos ayudará a la hora de prevenirlas y tratarlas eficazmente.

Veamos algunas toxiinfecciones frecuentes o más conocidas:

Bacterias como la **Salmonella** y el **Escherichia Coli**: por consumo de alimentos contaminados como las carnes crudas o mal cocinadas, leches sin pasteurizar, verduras crudas sin lavar.

Listeria: en alimentos refrigerados, quesos frescos no pasteurizados. Puede dar síntomas graves. Seguro que recordaréis la que tuvimos en 2019 por carne mechada.

Staphilococcus aureus : produce una toxina, normalmente relacionada con alimentos como la carne o la leche, manipulados de forma inadecuada.

Virus como el **Norovirus** se propaga a través de agua, alimentos y entre personas.

Parásitos como el **Cryptosporidium** en aguas contaminadas o el **Toxoplasma Gondii**, en carnes crudas o poco cocidas.

Pero vamos a lo importante como prevenirlas:

Primero **a la hora de la compra** mirar las fechas de caducidad y/o consumo preferente, utilizar bolsas diferentes para carnes y pescado crudo.

Limpieza e higiene de las bolsas reutilizables, de los alimentos, de las superficies y de los utensilios de cocina. Lavarse las manos con frecuencia. Usar guantes. Ojo con las maderas, ¡secarlas bien, no guardarlas húmedas! **Separar los alimentos** crudos de los cocinados, también a la hora de cortarlos. En el frigorífico respetar las zonas previstas para cada tipo de alimento: verduras y frutas. Carnes y pescados. Embutidos y ahumados. **Seguir las indicaciones del etiquetado** sobre el almacenamiento y conservación. Si no los vamos a consumir inmediatamente mantenerlos, si es con calor encima de 60° y si es con frío por debajo de 5°. En el caso del **Anisakis**, si vamos a comer pescado crudo o poco cocinado, lo ideal es mantenerlos congelados durante unos 5 días a - 20° . **En bares y restaurantes**, no consumir alimentos perecederos que no estén protegidos en vitrinas, o que no cumplan las mínimas exigencias de limpieza e higiene del local y de los utensilios.

Si varias personas tienen síntomas parecidos y han comido lo mismo, debemos sospechar una toxiinfección alimentaria y rápidamente acudir a nuestro médico, luego ya buscaremos y exigiremos responsabilidades.

“CUERPO ESCOMBRO”

Esta comedia dura 95 minutos. Se estrenó en agosto de 2024. Dani Rovira la protagoniza acompañado por Cassandra Ciangherot,



El Langui, Antonio Resines, Tito Valverde, Leo Harlem y Ernesto Sevilla entre otros. Está dirigida por Curro Velázquez con guion de Patricia Trueba. Fue rodada en Bilbao. El tema principal de la trama es el trabajo, el amor y la discapacidad tratada con sumo respeto. La película

nos acerca, con humor y concienciación seria, a las personas que la padecen y a la búsqueda de soluciones para las dificultades que encuentran en su día a día.

Isabel Pavón

JEROGLÍFICO

Nono Villalta



ANTIPÁTICA

Enviar solución a:
revistasolera@malaga.eu

SOLOSOFÍA

Solosofía se nos presenta como “El arte de sentirse completo y disfrutar de la vida en solitario”. Su autora es Nika Vázquez Seguí y está publicado por RBA. El contenido de sus páginas nos enseña a respetar a aquellas personas que, sin importarles los prejuicios, buscan conectar más con su esencia, deciden pasar tiempo solas, buscan espacio para sí mismas y disfrutan estos momentos..



Isabel Pavón

PÁJAROS DE PAPEL



Hambre, supervivencia, pérdidas familiares, trabajos precarios y divertimento. Todo esto, y más, contiene el film Pájaros de Papel estrenado en 2010. Fue dirigida por Emilio Aragón e interpretada, entre otros, por Imanol Arias, Carmen

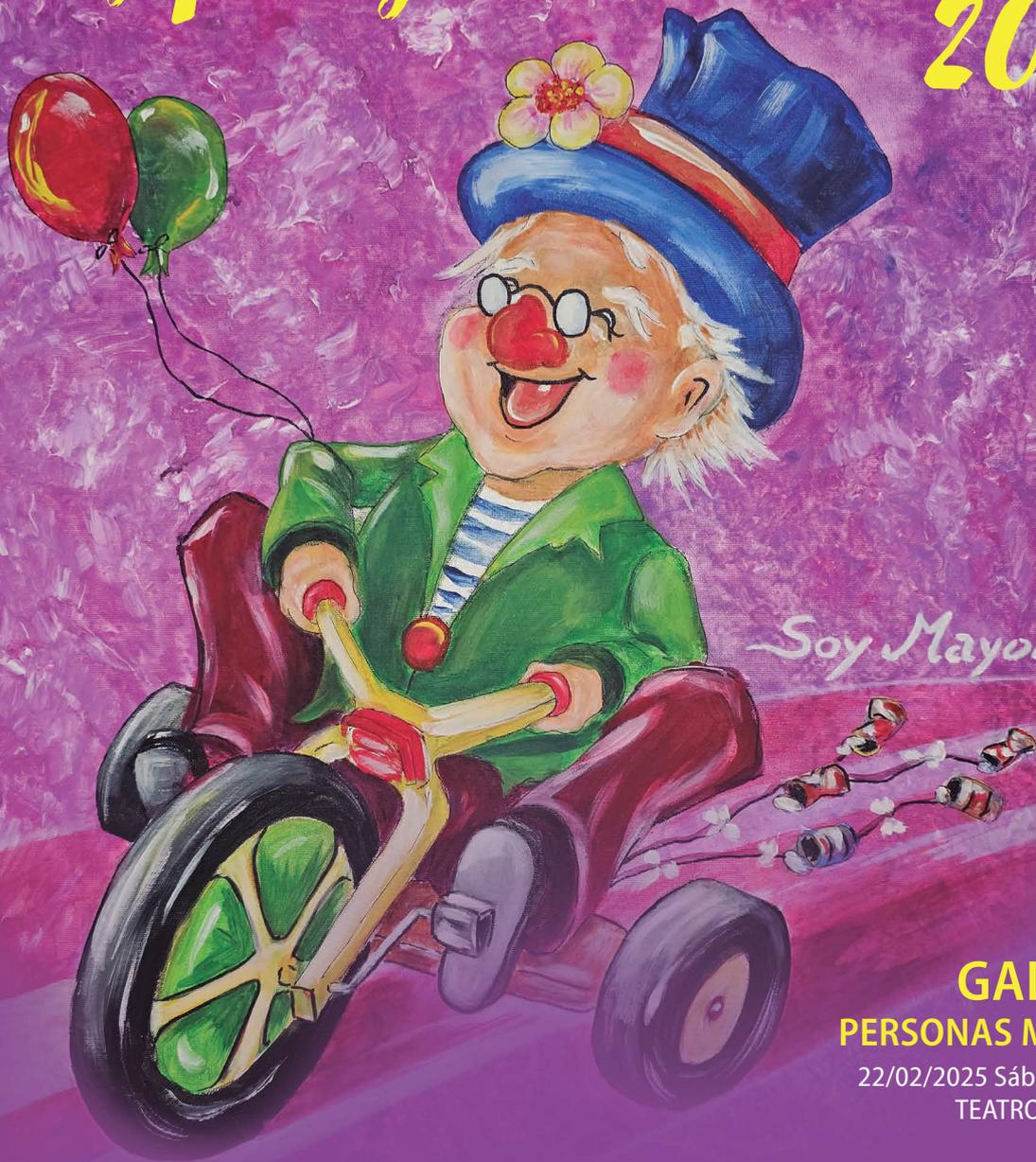
Machi, Roger Princep y Lluís Homar. La historia está basada en una compañía de actores que malvive y esfuerza por trabajar, aguantar la realidad y llevarse bien. Sobre todo lo mencionado están las circunstancias personales y distintas de cada uno de los protagonistas. Recomiendo verla más de una vez.

Isabel Pavón

CARNAVAL

de las Personas Mayores

2025



GALA de las PERSONAS MAYORES

22/02/2025 Sábado, 17:30 h.
TEATRO CERVANTES

CRUZ DE HUMILLADERO

28/01/2025, martes
C.S.M. "GUADALMEDINA"
C/ Pintor Berrobianco Meléndez, 4

CENTRO

29/01/2025, miércoles
C.S.M.S. "EL PERCHEL"
C/ Edward Elgar, 6 bajo

CAMPANILLAS

30/01/2025, jueves
P. "VIRGEN DEL ROSARIO" STA. ROSALÍA
Pl. Salvador El, 18

CIUDAD JARDÍN

04/02/2025, martes
C.S.M. "CORTIJILLO BAZÁN"
C/ Sánchez Albarrán, 6

BAILÉN MIRAFLORES

05/02/2025, miércoles
J.M.D. BAILÉN MIRAFLORES
C/ Martínez Maldonado, 58

PUERTO DE LA TORRE

06/02/2025, jueves
C.S.S.C. PUERTO DE LA TORRE
C/ Lara Castañeda, 61

MÁLAGA ESTE

11/02/2025, martes
C.S.S.C. MÁLAGA ESTE
C/ Danvila y Collado, s/n

TEATINOS

12/02/2025, miércoles
A. M. GENERACIÓN DEL 33
C/ La Sonata, esq. Avda. Diego Vázquez

PALMA PALMILLA

13/02/2025, jueves
A. M. "NUEVA PRIMAVERA"
Av. de la Palmilla

CRTA. CÁDIZ

18/02/2025, martes
C.S.M. "LA RAÍZ"
Avd. Isaac Peral, 23

CHURRIANA

19/02/2025, miércoles
C.U.M. CHURRIANA
Pl. Niña de los Peines, s/n