

# SOLERA

10006 Ciudad  
de Málaga

**MÁLAGA CON LAS  
PERSONAS MAYORES**

165 / MARZO-ABRIL '25





## PORTADA

"Sobrevivo"

Rafael Luis Márquez Santana

## 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  
Loly Gómez Galo  
Nicanor Sabín González  
José María Machuca Valle  
Isabel Parra Iglesias  
Antonio Peña Méndez  
Rafael Luis Márquez 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. Concejales Muñoz Cerván s/n  
Módulo 3. 29003 Málaga  
Tel. 951 92 84 41  
revistasolera@malaga.eu



# EDITORIAL

**Y**a empiezan a oler las calles a azahar, preludio de una nueva primavera. Y con ello, se inician todos los eventos que nos prepara nuestra querida Málaga. Recién salidos del Carnaval, nos encontramos con un Festival de Cine que ya se ha convertido en un referente a nivel internacional. Los preparativos de la Semana Santa se aceleran, los días cada vez son más largos y la temperatura se suaviza. La ciudad se agita y se transforma para el gran bullicio callejero que tendrá lugar en fechas tan señaladas. Un gran espectáculo que todos los malagueños y malagueñas sienten con orgullo. Devoción y pasión se dan la mano para crear una catarsis colectiva que contagia a todos los presentes. Algo digno de experimentar, todos los sentidos se agudizan y acaban invadiendo nuestro estado emocional que se desborda en imágenes inolvidables. Disfruten de la semana de pasión en nuestra Málaga querida.

## SUMARIO

### EVENTOS Y COLABORACIONES

CARNAVAL DE LAS PERSONAS MAYORES 2025 .....3-5

### MÁLAGA CON MUCHO ARTE

EL MONUMENTO A LARIOS ..... 6-7

### CON OLOR A BIZNAGA

ESCUELAS DE LAS DE ANTES..... 8-9

MÁLAGA Y SUS PREGONES..... 3-6

### ENTRE LÍNEAS

REGRESO AL CORAZÓN ..... 10-11

### CAMINANDO VOY

LA SUAVIDAD NO NECESITA COLOR PARA SER BELLA..... 12

MIENTRAS LA CIUDAD DUERME ..... 13

### MI MESA CAMILLA

ANA, MI ABUELA ..... 14

SOLEDAD ..... 15

### LA MARMITA DE LOLA

LA ARAÑA ..... 16

RECETA SALUDABLE CON COLIFLOR/PESTIÑOS ..... 17

### HISTORIAS Y VIVENCIAS

EL PAPEL DE CELULOSA..... 18

NOCHE DE TORMENTA..... 19

### LA BRÚJULA

CHINA Y SUS PRODUCTOS .....20

VELOCIDAD SEGURA..... 21

### DE ESTO Y AQUELLO

LA PÍCARA MEMORIA ..... 22-23

### CONTRACOSTUMBRE

DERECHO AL VOTO-8 DE MARZO. DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES .....24

PENA, PENITA, PENA ..... 25

### SALUD

SUEÑO REPARADOR ..... 26

### AGENDA Y MURO

LOS LECTORES OPINAN/ JERoglÍFICO/PELÍCULAS ..... 27



# CARNAVAL

## de las Personas Mayores

### 2025



#### UNO DE LOS EVENTOS MÁS ESPERADOS POR LAS PERSONAS MAYORES ES, SIN DUDA, LA FINAL DEL CONCURSO DE CARNAVAL EN EL TEATRO CERVANTES

Durante varias semanas se han ido presentando en los 11 distritos de la ciudad con una fiesta de carnaval, eligiendo a un candidato de cada modalidad. Los finalistas que se han presentado en el Teatro Cervantes, previo a un bonito desfile, ha hecho muy difícil la labor del jurado que solo ha otorgado cuatro premios, uno en la modalidad individual y tres en la de grupos. Se abrió el telón con una puesta en escena de los años treinta a cargo de monitoras y colaboradoras capitaneadas por la presentadora Macarena con su inigualable voz cantando "Carnaval". A continuación fueron desfilando todos los finalistas en la modalidad individual, seguidos por la grupal, cerrando el desfile un original pase de modelos titulado "Ágata la lía parda". Arropados todos los participantes por el aplauso de un público con ganas de pasarlo bien.

Mientras el jurado se retiró a la difícil tarea de elegir a los ganadores de este año, actuaron fuera de concurso la agrupación musical. Son de Málaga, de la asociación "Gamarra" con el himno "Málaga la Bombonera".

Al término de la actuación, el escenario se llenó de un colorido espectacular con todos los participantes. El Sr. Alcalde, dio la bienvenida y las gracias por llenar el teatro un año más con esa alegría que solo saben demostrar los mayores. Comenzó entregando a los ganadores sus respectivas distinciones por este orden: Grupos, 3º premio: La alegría de mi casa del distrito: Carretera de Cádiz. 2º premio: Las loteras del distrito Cruz de Humilladero- Asociación Guadalmedina y 1º premio: Málaga Este con "Las potras salvajes".

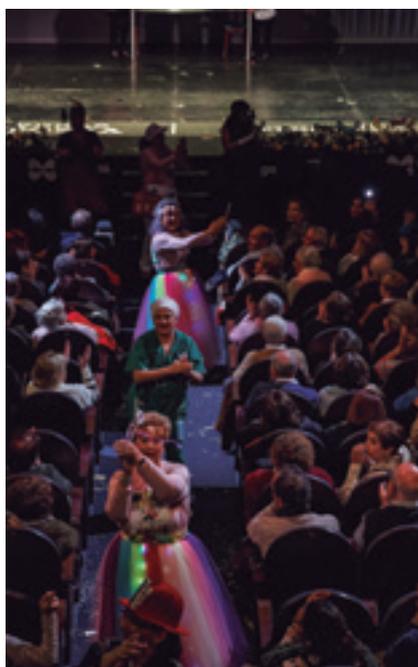
Ganadora modalidad individual: Distrito Churriana con "El jardín de los cisnes".

Al término de la entrega entraron por la puerta principal del teatro, un grupo de "Voluntarios de la Dana", que inundó todo el entorno con las luces de su vestuario y palmas cantando el: "Viva la gente", subiendo al escenario con una bonita coreografía trenzando lazos de colores al compás de varias canciones como "Saber que se puede" y el "himno de la alegría".

Por último actuaron los ganadores de los dos primeros premio de Comparsa y Murga del concurso del Carnaval de Málaga, Los Carabelas y Merdellones malagueños respectivamente, haciendo las delicias de todo un teatro abarrotado que coreaba el estribillo de los pasodobles.

Finalizó el acto con las gracias por parte de la presentadora Macarena, recordándonos que nos espera a todos el próximo carnaval 2026.







# EL MONUMENTO A LARIOS

**H**ay espacios que identifican a una ciudad, hay nombres que han hecho su historia. Es el caso de Larios, un apellido que da nombre a la calle más señera -y señorial- de la ciudad, y de quien, desde su enorme pedestal al inicio de la calle, es testigo de todo lo que aquí ocurre. Sin embargo, el monumento al II Marqués de Larios merece ser mejor conocido por tantos paisanos que transitan cotidianamente a su lado. Se trata de un monumento singular, diseñado con mucho arte por un escultor insigne del siglo XX español. También ha tenido una historia azarosa, acorde con las convulsiones políticas habidas en la historia de la ciudad y con su desarrollo urbanístico en lugar tan céntrico. Ahora el Marqués es parada principal para los grupos turísticos que con su guía al frente transitan por el centro histórico. Los malagueños deberíamos hacer una parada también.

El monumento fue promovido por el Ayuntamiento como homenaje de la ciudad a Manuel Domingo Larios y Larios, hijo del que fuera primer Marqués de Larios. Su nombre, al frente de la sociedad Hijos de Martín Larios, ha quedado como referente empresarial en la historia económica de Málaga hasta el día de hoy y, además, por la construcción de la calle que lleva su nombre. Para el diseño del monumento se convocó el oportuno concurso del que salió ganador Mariano Benlliure. El artista valenciano, como se apuntaba, está reconocido de manera singular en la historia de la escultura española del siglo XX. En Málaga tenemos la suerte de contar también con dos obras suyas



Fotografía: Archivo Fotográfico Histórico de la UMA.  
Fondo Roisin. Años treinta.

de gran valor artístico: las imágenes de Jesús Nazareno del Paso (1935) y el Cristo de la Expiración (1940).

Benlliure representa al Marqués de Larios en bronce, de forma solemne y muy elegante, pero en un ademán natural muy acorde con la época. Viste levita y lleva en la mano derecha su sombrero de copa y el bastón. La mano izquierda va al bolsillo del chaleco. Parece una actitud displicente, pero está muy bien estudiada para dar gravedad al personaje. Más abajo, en mármol, una mujer semidesnuda que pudiera representar la Caridad eleva un niño al Marqués. Es la forma más sutil de corroborar lo que dice la inscripción "Málaga agradecida" bajo el nombre del representado.

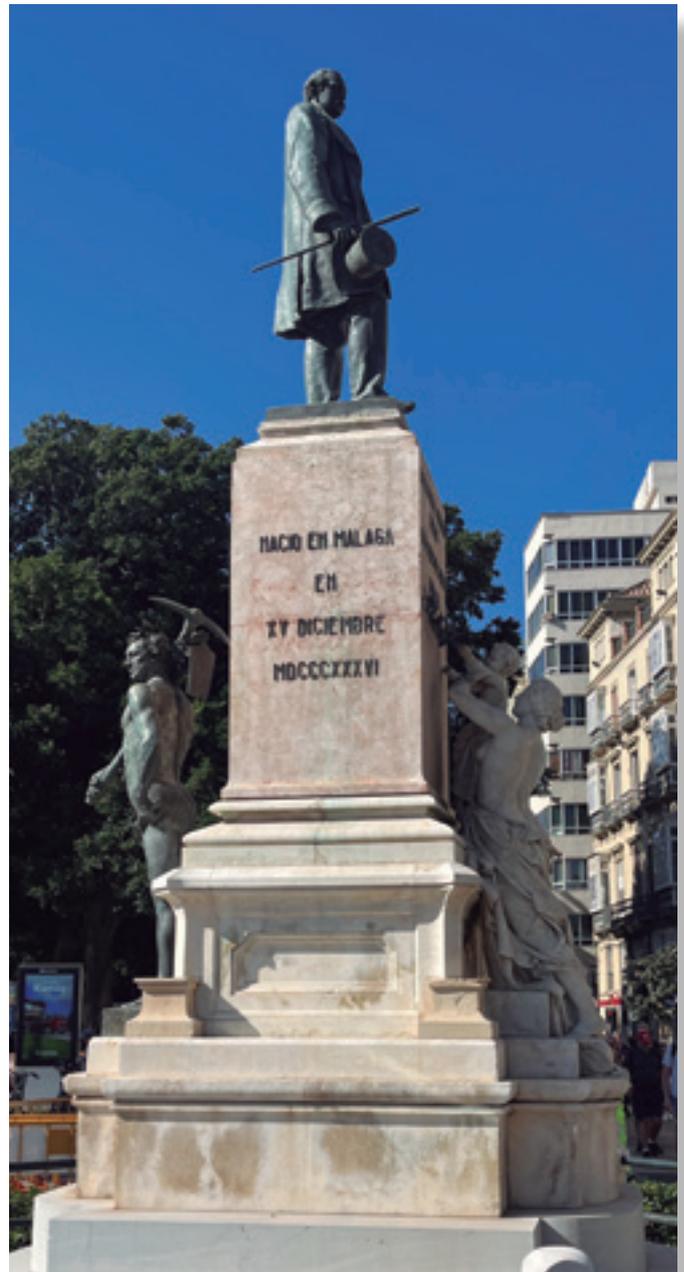
Del otro lado del pedestal, un desnudo masculino también en bronce simboliza el Trabajo. Porta pico y azadón al hombro y en su cabeza luce

una corona de hojas de vid. Toda una simbología que le prestan modelos del arte clásico, pero que hace referencia al mundo fabril y a las empresas de los Larios. Podríamos hablar de toda una apología del obrero o campesino que necesariamente debía de contrastar con las condiciones de trabajo en las fábricas de la época.

Las inscripciones en las caras laterales del pedestal hacen referencia a su fecha de nacimiento y defunción; en la trasera se fija la fecha de inauguración el 1 de enero de 1891 y de su restauración en mayo de 1951. Hay que reconocer la belleza del conjunto que se eleva de forma piramidal, que alterna el mármol y el bronce de sus figuras, y que se completaba en su día con cuatro alegorías y un conjunto de guirnaldas, hoy desaparecidas del monumento.

Y aquí podríamos entrar en los mil y un acontecimientos del que ha sido testigo el Marqués de Larios, algunos sufridos en su propia representación. El más relevante de todos, quizás, fue el ocurrido tras la proclamación de la Segunda República en que la estatua del Marqués fue derribada y acabó en el fondo de puerto de la ciudad. Su figura fue sustituida por la del trabajador que hasta entonces le homenajeara. No hace falta extenderse en el significado sociológico de tal acto en la Málaga de los años treinta. La recuperación del monumento en su idea original con el Marqués restaurado y rehabilitado en su pedestal tuvo que esperar largos años hasta 1951.

No menor ha sido en el paso de los años el debate sobre su orientación -hacia donde miraba el Marqués- y sobre su ubicación en el eje de la Alameda con la Acera de la Marina o, últimamente, al inicio de la calle de su nombre. Parece que ha ganado en cercanía para el paseante -dicen unos-, pero que ha perdido en prestancia y solemnidad -dicen otros. Para gustos, como siempre, los colores... y la necesidad de facilitar el tráfico rodado.



Fotografía: Salvador Jiménez Heredia

En cualquier caso, llegados a este punto, convendrán todos los lectores que el monumento al Marqués de Larios merece más que una parada, merece toda una reflexión sobre su estética y su significado en la historia de Málaga, sobre la figura del Marqués y sobre los miles de trabajadores que contribuyeron al crecimiento económico de la ciudad.



# ESCUELAS DE LAS DE ANTES

**T**erminó la carrera de maestra con veinte años, el primer destino que le dieron fue un pueblecito de Galicia llamado Curtis, empezó su trabajo un 1 de septiembre de 1.969, el colegio donde estaba destinada estaba alejado del pueblo.

Ella salía de su casa en el coche que le habían regalado sus padres, “un cuatro L” entonces se le decía un cuatro latas, cuando ya el camino terminaba dejaba el coche, se cambiaba de zapatos y se ponía unas botas de goma para poder andar por el campo y llegar tras un par de kilómetros al colegio. Una vez que llegaba se quitaba las botas y empezaba su tarea de abrir ventanas y encender una estufa con troncos de madera, para que se caldeara la habitación antes de que llegaran los alumnos.

Algunos traían de sus casas unas estufas portátiles de carbón y entre todos contribuían a crear un clima agradable y cálido para poder trabajar en el aula porque el frío era mucho.

El primer día de colegio es difícil borrar de la memoria, ese día no lo olvidaría nunca, empezaron a entrar niños y niñas y terminó contando 36, todos de 6 hasta 12 años una gran mayoría no hablaban castellano solo gallego, así que lo

primero era conocerlos a todos y poder empezar a decidir qué iban a aprender. Ella aprendió gallego al mismo tiempo que los alumnos aprendían castellano. Llegó a tener hasta 60 alumnos, a estos los organizaba por edades, los pupitres se alineaban en dos o más filas, un banco sin respaldo, una mesa con el tablero inclinado en el cual se guardaban libros, libretas, pluma, pizarrín en la pieza fija que estaba encima del tablero de la mesa. En un hueco se metía un pequeño recipiente de porcelana que servía de tintero donde se mojaba la pluma.

Los niños llevaban los libros cogidos con una correa, y las niñas una especie de cartera en forma de caja o un pequeño baúl con asas. No faltaba en el aula una gran pizarra en la que siempre había tizas y un borrador, una tarima donde estaba la mesa de la maestra, y un gran mapa de España colgado en la pared.

Toda una vida dedicada a la enseñanza, por eso había que rendir un homenaje a aquellas maestras y maestros que dieron una gran parte de su vida, a aquellos niños y niñas que hoy son los jóvenes de nuestras ciudades. Maestras que lo dieron todo por construir a las generaciones de hoy.



Fuente  
Fotografía:  
El País

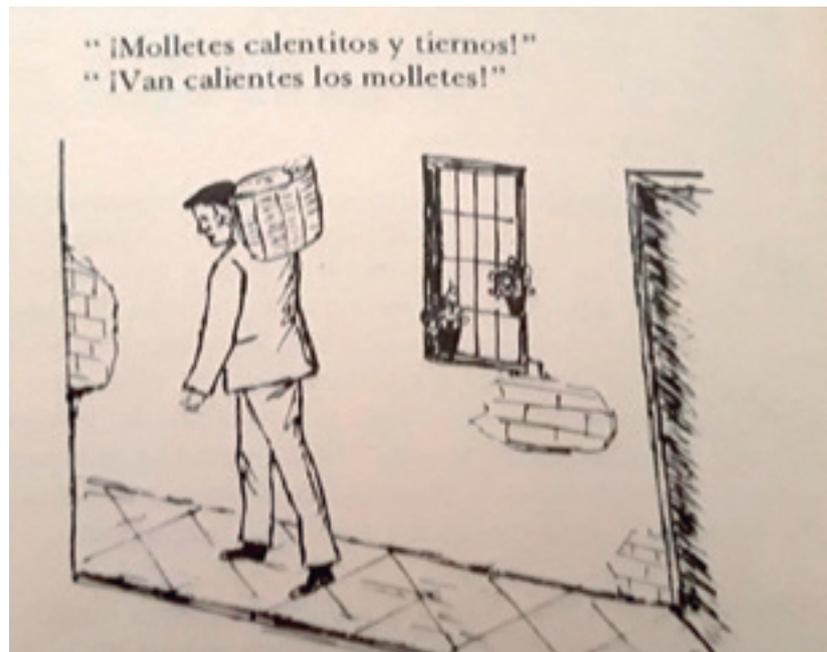
# MÁLAGA Y SUS PREGONES

## EL MOLLETERO

**H**oy volvemos a aquellos simpáticos personajes populares de nuestra Málaga, artesanos y vendedores que paseaban por nuestras calles, para que sirva de recuerdo a todas esas personas que vivieron aquella época y los conocieron.

Los pregoneros no tenían un entorno reducido o propio, se veían por todos los lugares de la ciudad, sobre todo en los típicos barrios de la Victoria, Capuchinos, La Trinidad, El Perchel y La Malagueta. Podríamos decir que esos vendedores ambulantes han sido con sus pregones los pioneros de los anuncios cantados y la publicidad más efectiva. Málaga ha cambiado muchas cosas con el paso de los años, como en todas partes pero aún seguimos conservando aquellas costumbres, es verdad que hoy en día resulta difícil que aparezcan vendedores o pregoneros como los de antes, pero los pocos que aún quedan esperemos que no desaparezcan, en este desfile de personajes que se hicieron populares en la Málaga de aquellos años por sus curiosos y originales pregones.

Pregones ha habido muchos, tal vez el primer pregón que se oía por la mañana muy temprano por las calles y plazas era el pregonero de los "molletes", o el "molletero" como lo llamaban algunos. Todos los días a primera hora de la mañana recorría las calles y plazas con una canasta de mimbre, la llevaba llena de molletes y los tapaba con un paño para que no se enfriaran. Estos bollos redondos eran amasados a mano y cocidos en horno de leña, que traían de los montes de



Málaga, una leña como la retama, el tomillo, el romero que cuando se quemaba desprendía un gran olor, y con todo esto se conseguía un pan tierno y de un sabor riquísimo. Apenas había salido el sol, empezaban a oírse los pregones de los primeros vendedores, "van calientes los molletes". El pregón del "molletero" era suave porque eran horas muy tempranas y había que respetar el descanso de los vecinos que aun dormían. Aquellos vendedores mañaneros, el hombre de los molletes, como le llamaban, caminaba deprisa para llevar con tiempo el desayuno a sus clientes y mientras hacía este recorrido, lanzaba su pregón. "¡Molleteees calentitos! y tiernos", "Los llevo calientes los molletes".

Ese olor a pan caliente se metía por las rendijas de las ventanas y todo el barrio disfrutaba cuando venía el molletero, terminaba en un barrio y sin perder un segundo se iba para seguir vendiendo sus molletes en el barrio siguiente.



# REGRESO AL CORAZÓN

**N**o es que los hayamos olvidado. No es eso. Es que algunos recuerdos los mantenemos guardados en un rincón de la memoria o en un cajón cerrados con llave.

Según su etimología la palabra «recuerdo» proviene del latín *recordari*, formado por *re* (de nuevo) y *cordis* (corazón). Eso viene a significar “pasar nuevamente por el corazón”. Algo que tenía mucho sentido en la antigüedad, porque situaban la mente en el mismo corazón.

La vida se nos escurre tan deprisa, que los almacenamos esperando el momento que nunca llega.

Aunque a veces basta la imagen fugaz de un buzón, de una empleada de correos con su prosaico uniforme de rayas fluorescentes empujando un carrito —ya no usan gorra de plato ni cartera de cuero cruzada a la espalda— para que regresen. Son las cartas. Las que esperábamos impacientes, las que escribíamos pausada o febrilmente. Según. Y con esa premeditada calma o premura desgranábamos nuestros pensamientos, desvestíamos el alma arrancándole jirones a nuestros sentimientos.

Qué bello lo de las cartas. Escribir cartas. Ya nadie lo hace. A lo sumo redactamos correos electrónicos, *emails* (abreviatura de electronic mail), una palabra inglesa que hemos adoptado sin apenas darnos cuenta, como tantas otras. Esos emails suelen utilizarse en los negocios como vía de comunicación entre clientes y empresas y más raramente entre amigos o familiares. Han sido sustituidos por los wuasaps o mensajes de voz que los dotan de inmediatez, y en este mundo acelerado eso es lo primordial. Es cierto que tienen muchas ventajas, no vamos a discutirlo, pero también le restan romanticismo al acto de escribir, de comunicarnos los seres humanos.

La comunicación a través del lenguaje escrito es casi tan antigua como la invención de la escritura, aunque el desarrollo del correo postal es bastante posterior. Parece ser que fueron los Faraones del Antiguo Egipto los primeros en utilizar mensajeros para difundir sus decretos por todo su territorio, allá por el 2.400 antes de Cristo. Pero esa es otra historia en la que no vamos a entrar por el momento.

Hablábamos de las cartas, de esas misivas de puño y letra, esas que ya no se escriben y nos llenan de nostalgia. Esas que todavía algunos guardamos en una caja metálica de galletas atadas con una cinta o en una carpeta perfectamente ordenadas.

Me contaba una amiga que su madre, que había enviudado muy joven, cuando al cabo de mucho tiempo logró reponerse un poco de la pérdida del marido al que tanto amaba, adoptó un ritual: Cada tarde, al terminar las faenas de la casa, sacaba su silla de anea al patio y se sentaba a leer las viejas cartas que ella y su esposo se habían enviado durante el noviazgo. Colocaba en su regazo la carpeta azul de gomas elásticas y la abría con cuidado, despacio, casi con reverencia, como se hacían antes las cosas. Luego sacaba las viejas cuartillas de sus correspondientes sobres de letra pulcra y picuda los de él, redonda y grácil los de ella, y se ponía a leerlas en voz baja musitando las palabras como el que reza una oración. Desgranar el contenido de aquellas cartas la sosegaba. Dice mi amiga, que mientras leía sus ojos tristes se iluminaban. Era como si de golpe se transformara en la joven madre que ella añoraba.

Otra bella historia me la refiere mi amiga X, conversando sobre estas cosas. Me reveló que ella y su esposo, ahora que se han jubilado,

han adquirido la costumbre de sentarse a leer juntos las cartas que a lo largo de los años se escribieron, una extensa correspondencia de más de cien. Que las comentan y las paladean antes de destruirlas, no quieren que su intimidad caiga en otras manos. Y me parece hermosísimo. Leerlas juntos es una manera de vivir de nuevo su historia de amor. Un ritual que los une aún más.

Necesitamos recuerdos de tinta y papel. Libros y cartas. Recuerdos de puño y letra.

Eduardo Galeano en su trilogía «Memoria del Fuego», narra una historia de gran belleza. Los indios chiriguano no conocían el papel ni la letra impresa. Lo descubrieron cuando los frailes franciscanos, en el siglo XVIII llegaron a la comarca adonde se habían asentado al sur de Bolivia. Como no lo conocían, no tenían palabra alguna para nombrarlo. Cuando preguntaron para que servía, los curas les dijeron que para mandar mensajes a los amigos que estaban lejos. Y entonces ellos lo llamaron “la piel de Dios”.

En esta vida todo tiene su cara y su cruz, sus luces y sombras, pero a esto de escribir cartas sólo le encuentro ventajas, porque son recuerdos tangibles. No se almacenan únicamente en nuestra frágil memoria ni en la metafórica nube para cualquier día desaparecer en el espacio virtual sin dejar rastro.

Por eso, cuando nos inunde la nostalgia, cuando pensemos en un ser querido anhelando escuchar de nuevo su voz, la dulzura de sus palabras, saquemos del cajón de los recuerdos sus cartas para leerlas al sol mientras nos corren las lágrimas.

Y si acaso se nos quedaron arrinconados sentimientos, atrancadas palabras de perdón, de gratitud, de cariño, que no fuimos capaces de expresar, escribamos de nuevo. Una larga carta. Dejemos fluir el pensamiento, desnudemos el alma arrancándole jirones a la emoción. Eso no hace daño. Todo lo contrario, nos limpia el corazón, nos hace más humanos.





# LA SUAVIDAD NO NECESITA COLOR PARA SER BELLA

Donde hay amor hay vida (*Mahatma Gandhi*)

**N**os llaman la atención los colores, y preferimos una película en color que en blanco y negro. Pero hay bellezas que olvidas el color, como la foto que estamos viendo, suave y volátil. Crees que, si respiras un poco más profundo, se desvanecerá como la puesta de sol, el amanecer, la sonrisa de unos niños o los besos que das a tu hijo al nacer. Porque, ¿de qué color pintarías un beso?

No necesita color el amor, sino entrega, ilusión, armonía, complicidad, respeto, pasión, estima y no sé cuántas cosas más. Recuerdo aquel día. Mientras esperaba el tren en la estación, observé a un señor con bastantes años a sus espaldas, pero con una elegancia natural que me hizo volver la vista para contemplar su forma pausada pero firme y elegante de andar.

Llevaba una rosa roja en las manos. Pensé: «No me gustaría marcharme sin saber a quién espera». Por suerte se cumplió mi deseo. Su tren llegó antes y ¡cómo me alegré de verlos!

Anunciaron por megafonía la llegada, y entonces sus pasos se agilizaron bastante hasta llegar a la altura de la puerta, que se abrió y los viajeros comenzaron a descender. Parecía un poco inquieto mirando por entre las personas a ver si vislumbraba a su viajera, una señora elegantísima que descendió agitando los brazos para hacerse ver. El encuentro fue de lo más emocionante. Se abrazaron los dos como si fueran dos chiquillos adolescentes en sus primeras caricias. Había amor, respeto, dulzura y entrega total del uno al otro. Se notaba que para ellos no existía nadie más en el mundo en esos momentos de sus vidas.



Una vez terminaron los besos y abrazos, con un gesto elegantísimo, le entregó la rosa que con tanto amor llevaba. Ella puso un dulce beso en sus labios, se dieron la mano y comenzaron a andar con la pequeña maleta que ella portaba.

Alguien del andén exclamó con una potente voz: ¡Viva la tercera edad que nos está dando una gran lección del amor! Y comenzamos a aplaudir no sin una gran emoción y alguna que otra lágrima. El amor junto al silencio nos hizo reflexionar viendo lo que vimos en ellos dos. Es una alegría conseguir lo que ellos dos alcanzaron después de una larga vida juntos.

# MIENTRAS LA CIUDAD DUERME

Amor y deseo son dos cosas diferentes; que no todo lo que se ama se desea, ni todo lo que se desea se ama. *(Miguel de Cervantes)*

**T**ras un duro día de trabajo, me encontraba en la terraza de la habitación del hotel contemplando la ciudad, con unos grandes deseos de salir a dar una vuelta por aquellas calles que invitaban a pasear. Hacía unos días que había llegado a aquella ciudad y aún no la conocía.

Era bastante tarde cuando salí del hotel, me apetecía andar con aquella agradable temperatura.

Eché a caminar sin rumbo fijo pues solo quería disfrutar de lo que estaba viendo. Ya adentrada la madrugada, parecía que la ciudad dormía por el silencio que iba percibiendo conforme caminaba, apenas si había circulación. Era como si todos se hubieran puesto de acuerdo para que yo sintiera esa agradable tranquilidad, algo que necesitaba bastante.

Metida en mis pensamientos, comencé a percibir como un llanto ahogado, me paré para intentar descifrar que era realmente lo que creía estar escuchando. A lo lejos vi unas tenues luces que parecían las de un coche aparcado y a un hombre que se comportaba de forma extraña. Aquello me llamó la atención. Apresuré el paso para ver que ocurría y si podía ayudar en algo.

La sorpresa fue mayúscula cuando al llegar me encontré con un joven matrimonio, estaban solos, y en un coche bastante viejo, ella con dolores de parto.

Enseguida me presenté y les dije que no tuvieran miedo, que yo era ginecóloga y los llevaría a un hospital. Me dijeron que no podían, porque no tenían dinero. Traté de tranquilizarlos y les dije que eso no era ningún problema, que yo me haría cargo de todo. Había venido a la ciudad para asistir a un congreso médico, que

los ayudaría. Entonces llamé a una ambulancia para que los recogieran y yo me fui en taxi para acompañarlos al sanatorio y estar con ellos en la sala de partos. Pediría permiso en el hospital para poder atenderlos.

Nunca he visto unas caras de alegría y agradecimiento tan grandes. Habían pasado miedo los dos solos, sin medios ni familia. En mitad de la noche, de las lágrimas y los dolores que estaban sufriendo, encontrarse conmigo fue un gran alivio.

Una vez llegamos a urgencias todo se resolvió con normalidad. Puse en los brazos de esos jóvenes padres una preciosa niña de 4 kilos y 53 centímetros, toda una campeona.

Conseguí que la joven madre se quedara unos cuantos días en el sanatorio para que se recuperara del todo. Fue muy grande el mal rato que había padecido la joven pareja antes de que yo los encontrara esa noche.

Qué ajenos estamos de lo que un pequeño paseo puede llevarte a experimentar en solo unos minutos, para ti o para los demás. Llevemos la mente y el corazón abiertos para las sorpresas que nos da la vida en cualquier momento.





# LA SOLEDAD DE ARACELI

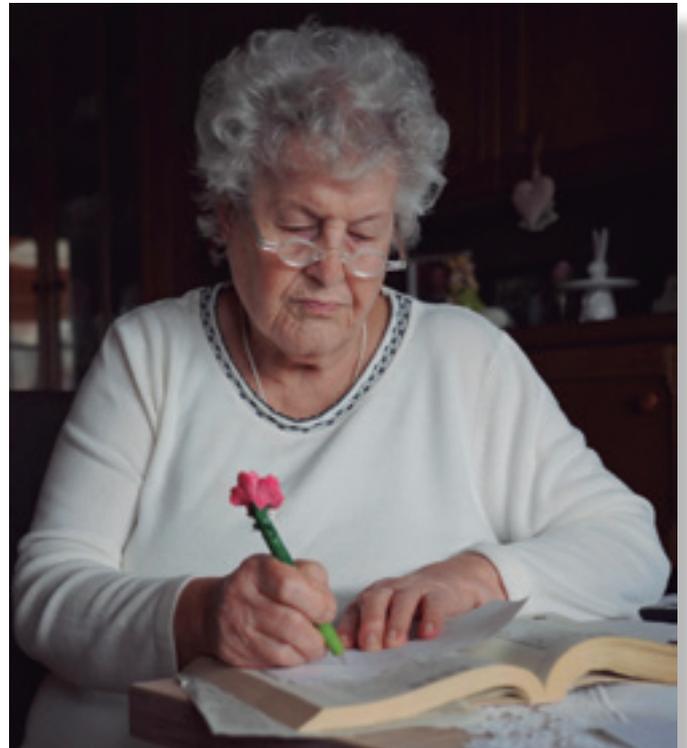
**P**asé frente a la puerta de la cocina y otra vez me atacó ese olor. Es dulce, pero no es un perfume. Es agrio, pero no duele. Es un olor simple y básico que no viene de ninguna de las cosas que hay en la cocina. Tiene un vago tufillo a comida, pero no es un vegetal ni una fruta ni ninguna de las especies que se apiñan en frasquitos de vidrio. Es un olor a soledad que lo inunda todo y me pone la piel de gallina. Pero no es mi soledad. No es mía. Es una soledad lejana y permanente, un olor indefinible. Tengo que escribir sobre mi abuela.

Mi abuela se llamaba Araceli. Araceli decía ella con su castellano que nunca pasó de estafalario. Con sus huesos de papel a cuestras, se pasaba las tardes jugando al parchís con las amigas. No me imagino sus noches. Supongo que soñaba poco.

Cuando el abuelo murió, Araceli empezó a recibir huéspedes en la casa. Alquilaba cuartos, pero ella los llamaba sus huéspedes. Mi padre —un adolescente flaco de pantalones anchos— dormía en la sala, para dejarle su cuarto a los huéspedes. Pero la abuela no podía estar sola, y a medida que pasaba el tiempo podía hacer menos cosas. El consejo familiar fue llamado a dictaminar. Una mañana, muy nublada y ventosa, llevamos a mi abuela al asilo.

El primer año de asilo, fue de visitas frecuentes. Araceli casi no nos reconocía. Farfullaba unas pocas frases y entraba en hondos silencios. Al año de su internamiento, la crisis económica obligó a otro consejo familiar. No se podía seguir manteniendo el piso desocupado mientras se sumaban las cuentas de la residencia y los médicos. «Total, nunca va a volver». «Podríamos alquilarlo». «No hace falta decirle nada».

Otra mañana gris nos repartimos sus cosas tal como ella nos había instruido muchas veces. Sacamos los adornos, los jarrones, las tazas



de porcelana para el té. Alguien descolgó el cuadro que había en el comedor con la calleja de Córdoba que se perdía en la montaña. Yo me quedé con la mecedora.

Los domingos me tocaba recoger a la abuela y llevarla a la casa de mis padres o a la de mis tíos para el almuerzo. «Vamos a ver el piso. Solo un minuto; estamos cerquita», imploraba la abuela. Y yo tenía que decirle que no, que estaban todos esperando, que se pasaba la paella, que tal vez otro día. Nunca supe si me creía.

Hasta que llegó aquella mañana de noviembre en que llovía a cántaros, llovía y llovía y todos teníamos cara de tener que estar pronto en otro lugar. Una catarata sin río que acompañó a mi abuela Araceli hasta el cementerio.

Mi padre apretó el botón. El cajón de madera oscura empezó a rodar por el túnel. Del otro lado de la cortina aguardaba el fuego, la consumación, la rapidez de lo inevitable. El fin de la soledad de mi abuela.

# SOLEDAD

**S**imón tiene 82 años y le sobraba sitio en casa y Rashid a sus 19 años buscaba un cobijo en España. El almeriense Simón lo único que pedía era que quien respondiera a su anuncio hablara bien el español, idioma que dominaba el marroquí desde que nació. Simón no había tenido hijos y Rashid no conoció a sus padres. La situación era ideal para terminar en flechazo. De modo que en la vivienda de 75 metros cuadrados, hay sitio para un mayor de 82 años y un joven de 19, un aficionado a las canas del Barcelona y un forofó del Real Madrid de pelo negro.

Si en nuestro país hay más de ocho millones de personas de más de 66 años (el 25% vive solo) y jóvenes, estudiantes y trabajadores, con problemas de encontrar donde vivir, algo estamos haciendo mal.

Simón había quedado en irse de vacaciones a Lloret de Mar, y le preguntó a Rashid: ¿Oye tú tienes algún problema en quedarte solo? Le dijo que no y le dio las llaves. Nunca estuvo mejor cuidada la casa.

Esta extraña pareja de colegas de piso, se reparten las tareas de la casa y su única rivalidad

surge en los derbi de fútbol que ven juntos en televisión. Para las comidas se las preparan por separado: Simón con poca sal; Rashid engullendo alimentos poco saludables. También van juntos de viaje y los confundes como abuelo y nieto. Ellos no forman parte de la estadística que dice que el 23% de los que sufren soledad, la padecen durante todo el día.

Esto lo sabe bien Elena Manso, encargada de coordinar el programa que permite conectar diez o quince parejas cada curso, aunque es necesario romper la desconfianza o el miedo, ya que muchísimas personas se podrían beneficiar.

—Simón es la persona más maravillosa que existe en el mundo— dice el marroquí. No solo es cariñoso y leal, está atento a todo, que no falte a ninguna cita, que estudie. No quiero pensar en dejar a Simón, sé que nunca lo haré mientras él viva.

—Es lo más parecido que voy a tener a un hijo— se sinceró Simón en voz baja.

Los planteamientos de la vida moderna exigen, cada vez más, una gran altura de miras frente a la inmigración. De no ser así, los mayores del futuro se verán comprometidos frente a la soledad.





# BARRIOS DE MÁLAGA

## LA ARAÑA

**E**s un barrio litoral periférico de Málaga perteneciente al distrito este. La Araña es el barrio más oriental del litoral del municipio, situado en la zona oriental de la bahía de Málaga muy cerca de la Cala del Moral.

Algunos de los puntos de interés que se encuentran en La Araña son, la playa del Peñón del Cuervo, característica por la formación rocosa situada junto a la orilla; la Cementera, que en 1915, se elige La Araña como lugar para la construcción de una fábrica de cemento, la cual hoy día continúa en funcionamiento y, el Parque Pleistoceno Superior, donde se encuentra el yacimiento arqueológico de La Araña.

El barrio surge a lo largo del siglo XIX como un pequeño asentamiento de pescadores sin importancia. El asentamiento tomó nombre de

la playa en la que se situaba, que era conocida como playa de La Araña. El nombre de la playa a su vez se debe a que el pez más frecuente en la zona era el pez araña. También es posible, que el nombre derive de un antiguo caserío conocido como "La Araña". El barrio creció cuando comenzaron a llegar los trabajadores de la cementera y sus familias.

En los años 1980, con la construcción de la Ronda Este de Málaga, el barrio quedó dividido en dos lo que causó que gran parte de los vecinos abandonaran sus casas. En la actualidad, la mayoría de las viviendas de La Araña no están habitadas durante todo el año, y sirven como segunda residencia por la calidad de su playa, la tranquilidad y la cercanía al centro de la ciudad.

(de Wikipedia)



Foto: Wikipedia

## LOLA NARVÁEZ

### RECETA SALUDABLE CON COLIFLOR

•

#### Ingredientes:

- 300 gr de coliflor cruda y picada muy finita
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 20 langostinos y unos trozos de pescada sin piel ni espinas y salpimentados
- 2 cucharaditas de sésamo negro o blanco
- Sal y aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soja.

¡En sartén, poner unas 5 cucharadas de aceite y agregar los ajos laminados. Poner el pescado, rehogar, sacar y reservar.

Poner la cebolla, el calabacín, la zanahoria,



todo picado y, un poco de sal. Dejar hacer unos 8 minutos. Agregar la coliflor y la salsa de soja. Dejar cocinar hasta que la textura de la verdura nos guste. Añadir el sésamo y todo el pescado, remover y listo. Para unas 3 raciones.

### PESTIÑOS

#### Ingredientes:

- 250 gr de harina
- 100 cl de aceite de oliva
- 100 cl de vino blanco
- Ralladura de piel de limón
- 1 cucharadita de granos de anís
- Una pizca de sal
- Una pizca de clavo de olor molido

Poner el aceite a freír con unas pieles de limón. Cuando estén, sacar y poner los granos de anís. Dejar enfriar. Se puede colar el aceite o dejarlo con los granos de anís.

Poner todos los ingredientes en un bol y amasar. La masa tiene que quedar blandita pero si veis que le falta un poco de harina añadir.



Hacer una bolita y estirarla, que quede muy finita. Liar el pestiño y freír con aceite de girasol que no esté demasiado caliente. Al poner los pestiños en el aceite ponerlos con el cierre hacia abajo para que no se abran. Preparar un plato con azúcar y canela molida y rebozar.



# EL PAPEL DE CELULOSA

El hombre nunca sabe de lo que es capaz, hasta que lo intenta. (*Charles Dickens*)

**H**ay algo que forma parte de nuestra vida diaria, tanto, que no sabríamos manejarnos sin él. Está en las cocinas, en el baño e incluso como aliado para hacer manualidades o bricolaje. Uno de los objetos que echamos al carro de la compra en el supermercado, es el rollo de papel, bien sea de cocina, servilletas o para el baño. Debemos saber elegir el más adecuado para cada necesidad, ya que tenemos en las estanterías múltiples opciones, el más barato, el de marca, etc. pero siempre el más adecuado a tus necesidades. Hoy los tenemos muy variados; de color, perfumado, con una capa, dos, incluso tres, hay que tener en cuenta que debe ser suave al tacto, y muy resistente tanto en seco como en mojado y mantener un nivel adecuado de suavidad para evitar irritaciones de la piel y una buena eficacia. Con el de cocina ocurre igual, hay una gran variedad, suelen tener lindos dibujos geométricos, de frutas, verduras, etc. También de varias capas, con textura y relieve para mejorar la eficacia de la limpieza sobre superficies cuando hay algún derrame de líquidos, por su rápida absorción. La suavidad debe ser muy importante para no dañar las superficies delicadas, como vitroceramicas y algún mueble con cristal, por ejemplo, una mesa. Por cierto, debe ser lo suficientemente fuerte para no desintegrarse al usarlo. Con las servilletas ocurre igual, están decoradas según la ocasión: Para cumpleaños, eventos varios y sobre todo para Navidad, todas son preciosas. Cuando llega esta época, en los talleres de manualidades, se usan para hacer verdaderas maravillas, sobre cristal u otros materiales. Quiero dar un consejo a todos los usuarios de este material, sobre todo con el papel higiénico: Por favor, no arrojarlo al inodoro, porque al final inundan el océano tan castigado con todos los residuos que llegan hasta él.

Breve historia de este, cada vez más utilizado, papel de celulosa

El desarrollo del papel higiénico ha sido uno de los grandes logros del ser humano. Aunque el papel se inventó en el siglo II antes de Cristo en China, no hay registro de su uso para la higiene personal hasta el siglo VI d. c. Hasta entonces, las personas usaban hojas y otros vegetales que tuviesen a mano, o agua. En realidad, no fue hasta el siglo XIX, con la Revolución Industrial, cuando el papel higiénico comenzó a tomar la forma de composición y uso que tiene ahora. Aunque, en 1.857, el inventor estadounidense Joseph Gayetty presentó el primer papel higiénico en capas, hubo que esperar a 1.871 a que Seth Wheeler patentara el formato de rollo y se popularizara del todo. Su perfeccionamiento no se ha frenado y continúa mejorando.

Fuentes: Revista Gente de hoy



# NOCHE DE TORMENTA

Algunas personas causan felicidad a donde van, otras, cuando se van. *(Jim Rohn)*

La noche era fría y anunciaba tormenta, no podía conciliar el sueño, el viento golpeaba los cristales de mi ventana y las ramas del naranjo arañaban la pared como un animal subiendo por ella.

De pronto, un ruido extraño me puso en guardia y mi cuerpo se estremeció, algo arrastraba el viento calle abajo, como si fuese una hoja de papel, aun siendo grande y pesado, él lo movía a su antojo de un lado a otro de la calle.

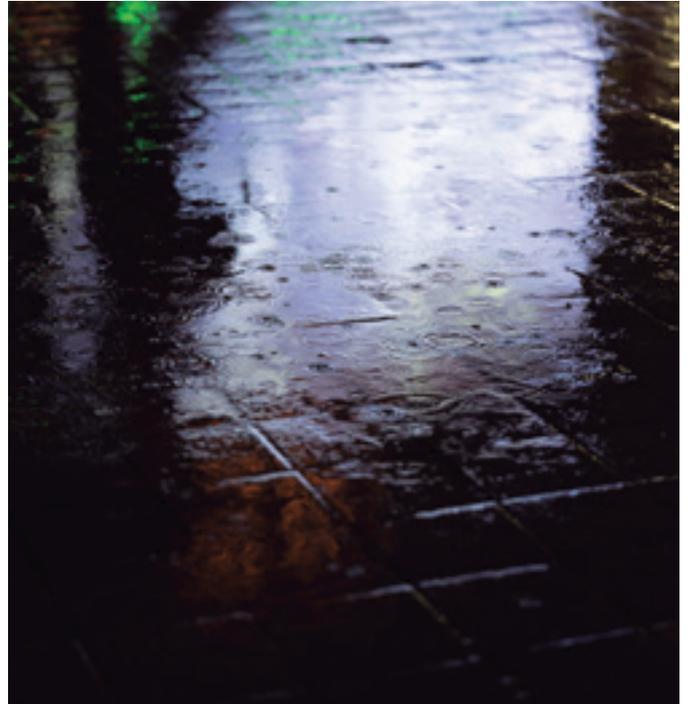
De lejos y paralizada por el miedo, no conseguía descubrir, qué era aquel bulto enorme que se movía a lo lejos y cada vez se hacía más grande.

El viento iba arrastrando ramas de árboles y objetos diversos a aquel bulto que me tenía intrigada y aumentaba de tamaño a pasos agigantados.

Al poco comenzó una fuerte lluvia con truenos y relámpagos que iluminaban todo el entorno, entonces pude ver con claridad aquello que arrastraba el viento y me tenía tan asustada, parecía un oso pardo que se movía lentamente sin poder mover su enorme cuerpo y a su paso se le adherían toda clase de objetos que llevaba el viento. El ruido que causaba aquello que se movía en medio de la noche oscura, era metálico y me recordaba aquellas películas de caballeros de la edad media, cuando en la sangrienta batalla caen al suelo caballo y caballero saltando por los aires espada y armadura en mil pedazos causando un gran estruendo.

A la lluvia siguió una enorme granizada que golpeaba mis cristales como si estuvieran tirando piedras sobre él, esto me hizo meterme bajo la manta tapándome hasta las orejas, así estuve no sé cuánto tiempo, que a mí me pareció una eternidad.

Cuando todo se calmó, quedó un manto blanco sobre la calle mojada. Poco a poco se fue apaciguando el viento y todo fue quedando en una relativa calma.



Por fin me quedé dormida y soñé que me perdía en un bosque lleno de árboles enormes que no me dejaban caminar con sus ramas cayendo sobre mis pies. Yo intentaba apartarlas pero ellas volvían a caer de nuevo impidiéndome el paso.

A lo lejos divisé una luz y como pude me levanté del suelo corriendo hacia ella, al llegar pude oír con claridad una conocida melodía, que cada vez sonaba más fuerte, abrí los ojos y vi que era la campana inoportuna del reloj despertador que me hizo dudar si todo aquello lo había soñado ó había ocurrido de verdad.

La mañana amaneció con un cielo limpio de nubes y fue saliendo por el horizonte un sol radiante y limpio que me hizo olvidar la terrible noche pasada.

Cuando llegaron los trabajadores de la limpieza, fueron quitando las ramas y objetos a aquel enorme bulto que la noche anterior me hizo temblar de miedo e incertidumbre, dejando al descubierto un limpio cubo de basura de color verde como la esperanza del nuevo día que comenzaba



# CHINA Y SUS PRODUCTOS

Los productos chinos son asombrosos, su arte, el enigma que lleva cada pieza, los colores y diseños de sus porcelanas, son únicos, además solo con mirarlos identifican su procedencia y su exclusividad, sus sedas y sus bordados califican la excelencia de sus creaciones y, no solo eso, también su destreza para la fabricación resulta sorprendente, pero quizás, toda esa originalidad y delicadeza oriental se ha desmembrado con el paso de otros intereses mercantilistas mucho más rentables. Atrás quedó la época que tener un pequeño electrodoméstico chino era un gran lujo, los transistores, magnetófonos, cadenas musicales etc. estaban valoradas y codiciadas por infinidad de personas del mundo, pero la saturación es tan brutal que no ha dejado paso a valorarlo como antes.

Para algunos, el lejano Oriente ha parecido ser un mundo aparte, pero no es así, está dentro de nuestro mismo planeta, pertenece a él. Por otra parte, su cultura milenaria enseña infinidad de costumbres ancestrales, la diversidad de ellas es de interminable narrativa, la ceremoniosidad de sus habitantes resulta inigualable, ellos respetan cuidadosamente sus enseñanzas ancestrales y las siguen esmeradamente, su inmensa población manifiesta abiertamente esas definiciones, por ello, a pesar de ser un país muy alejado, sabemos mucho más de él que de otros más cercanos.

En occidente sabemos que su proceso de mercado es completamente opuesto al nuestro, su dinámica productiva es manufacturada básicamente por una mano de obra disciplinada e ingeniosa, sin embargo, en esa facultad, se incluyen a personas menores de edad, todo con un mercado objetivo bastante específico, (producir mucho en muy poco tiempo) ellos proponen, sobre todo, conseguir rapidez en la fabricación e inmediatez para lanzar abundantes y variopintas novedades a un bajo precio, ese es su primordial *ikigai*. En ese sentido, la magia que envolvía los productos

chinos se ha devaluado casi completamente. Por tanto, ese mercado libre que condiciona muchas otras consideraciones ha rebasado todo pronóstico, el huracán ha engullido la pequeña tormenta y por el camino han ido desapareciendo una buena cantidad de prestigiosos fabricantes, lo cual ha revolucionado todas las innovaciones que de Occidente se esperaban.

Hoy en China, se fábrica una buena parte de toda la producción mundial, desde ese país tan bonito y enigmático, las grandes marcas y sus diferentes epígrafes sellan su firma, mientras eso ocurre se van desvaneciendo todas las posibilidades de poder competir con ese mercado de un modo justo y equitativo.



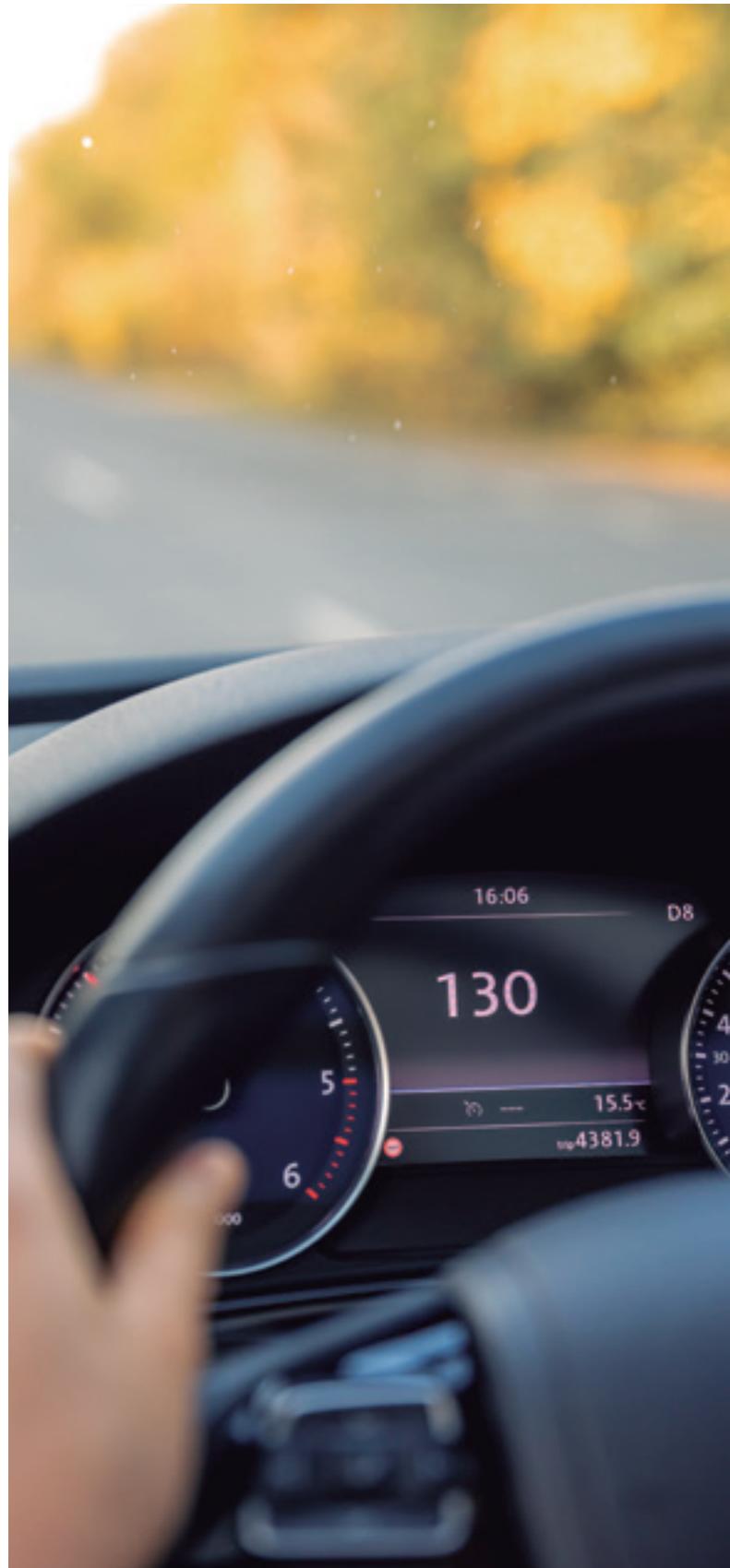
# VELOCIDAD SEGURA

**M**ientras los hechos acontecen en favor de la prudencia y del respeto a las normas y señalizaciones que desde Tráfico se aconsejan, los conductores quedamos informados hasta la saciedad más apurada. Mientras tanto, todas las fábricas de automóviles del mundo en cada una de sus dependencias y en cada uno de sus diseños apuestan con ansiosa desmesura cómo y de qué forma pueden aportar en su tecnología avances estructurales, todos pensados para que mejoren y compitan dentro de su mercado. Quizás el nivel colateral de todos sus adelantos sea la consecuencia más explícita para hacer funcionar la elevada plaza mercantil y sus intereses. Ahora bien, teniendo en cuenta las indicaciones que dictan los parámetros establecidos por las medidas de seguridad vial, hacen llevar al pensamiento que existen diferencias realmente escandalosas entre la velocidad legalmente permitida y la velocidad que puede alcanzar una máquina en el diagnóstico del cero (0) al 20 segundo, es decir, el motor de un auto está capacitado más que de sobra para alcanzar los 200Km/hora.

Con ese panorama, se podría dictaminar un buen acuerdo para conseguir las coordinadas justas entre la velocidad admitida y la que ofrecen los motores, de no ser así, hagamos una fácil regla de tres, pongamos a un/una botarate al volante, en sus manos un vehículo de gran potencia (220 Km/hora) y una limitación de 120 Km. y empecemos a averiguar la solución.

Con tanto ruido de viajes espaciales con diseños atómicos, casi indestructibles, con los determinantes de la IA que posiblemente dominen la estructura social actual y con los mil adelantos científicos que se han conseguido, seguramente todos fantásticos y necesarios, muchas personas nos preguntamos ¿Cómo los ingenieros todavía no han fabricado un automóvil seguro para sus viajeros?

Lo mismo está al saltar esa estupenda noticia.





# LA PÍCARA MEMORIA

Cuando era niña recuerdo que en la escuela del pueblo donde ejercía mi madre, Vinuesa (Soria) estudiábamos el catecismo. Era, entonces, lo más importante. De vez en cuando pasaba el cura por las clases para preguntarnoslo, y la que no se lo sabía “no podría hacer la Primera Comuni3n.” Sabíamos los Mandamientos de la Ley de Dios y de la Santa Madre Iglesia, los Pecados capitales y sus Virtudes Contrarias, las Virtudes Teologales y las Cardinales, las Potestades del Alma, que son tres: Memoria, Entendimiento y Voluntad. Y muchas cosas más.

Pero de lo que ahora me interesa hablar es de la memoria, de la pícara memoria que, no sé a ustedes, pero que a mí me ha metido a veces en buenos embolados... De niñas, además del catecismo, aprendíamos de memoria los límites, cabos y golfos, ríos y cordilleras, regiones, provincias y capitales más importantes de España, y... ¡la tabla de multiplicar! Cada cual tenía sus propios recursos nemotécnicos. Yo cogía mi saltador y mientras iba saltando de un lado al otro del patio de la escuela, iba cantando en voz alta aquello que quería aprenderme: “los ríos más importantes de España son: el Miño, el Duero, el...”.

Supongo que la señora Práxedes que andaba todo el día atendiendo en el corral (límitrofe al patio de la escuela) a sus gallinas, cerdos y otros animales, algo aprendería de lo que yo voceaba a todas horas.

Por aquel entonces ya comencé a tener fama de despistada. Y es que si tenía un libro de

cuentos que leer, leyendo se me olvidaba que había quedado en ir a buscar a mi mejor amiga, Mari, para jugar a las tabas.

Sí, la lectura fue mi pasión y la culpable de muchos de mis olvidos de niñez, adolescencia y juventud. Me sigue gustando leer, por supuesto, pero ya lo hago por entretenimiento, he perdido la pasión que tenía por la lectura lo mismo que por otras cosas. Se puede conservar la curiosidad, pero no la pasión.

De las cosas importantes que me pasaron de niña, recuerdo la pulmonía que pasé en el año 41, la década del hambre en España. Yo no recuerdo que en mi casa se pasara hambre, pero de todas maneras la pulmonía era una enfermedad muy grave, también para los que comíamos suficiente. Sé que mi madre y mi abuela lo pasaron muy mal y que me velaron de día y de noche, pero eso lo sé porque me lo contaron, no me acuerdo del médico ni de las inyecciones y medicinas que tuve que tomar, no recuerdo a mis amigas viniendo a verme cuando ya estaba mejor... De lo único que me acuerdo es de los barrotos del cabecero de los pies de mi cama chocando estrepitosamente unos contra otros, haciendo un ruido que me volvía loca. Cuando la enfermedad “hizo crisis” el cabecero volvió a quedarse quietecito.

El año que cumplí los 10, nos trasladamos a Castuera, el pueblo extremeño en el que ejercía mi padre. ¡Al fin nos juntamos toda la familia!

En aquel pueblo tuve mis despistes más notables. Continuó y aumentó mi pasión por la



lectura. Yo no quería, los domingos por la tarde, quedar con mis amigas a una hora fija, porque para ser puntual, igual tenía que dejar la lectura en un momento supercrítico de la misma, y eso no lo hacía yo por nada ni por nadie. Les decía: “Me decís por donde vais a estar y ya iré yo a vuestro encuentro”

Pero una tarde, no me acordaba de donde me habían dicho. Mi pícara memoria me apuntó la carretera de Benquerencia. Cuando me lo repitió por tercera vez, no tuve ninguna duda y allí me encaminé. No las encontré. Me volví y llegué al pueblo de noche, malhumorada y cansada

“Pero ¿dónde te has metido?” “Pues en la carretera de Benquerencia ¿no?” “¡Qué va! Te dijimos camino de la sierra.”

¡Vale! Me está bien, por no apuntar las cosas.

Otro día tuve que volverme a casa porque me había puesto un zapato marrón y otro negro. Me lo dijo riendo mi amiga Antonia Velasco. ¡Ni que tuviera yo tantos zapatos como para poder confundirme!

Pero lo peor era cuando me encontraba con alguna conocida más o menos amiga a la que hacía tiempo que no veía. Si no recordaba ninguna circunstancia relativa a su persona, preguntaba cautelosa: “¿Cómo estáis todos?” Es una magnífica pregunta comodín que te saca de muchos compromisos. A veces, con la respuesta que ella te da, se te viene a la cabeza todo lo concerniente a tu interlocutora y... ¡problema resuelto! Otras veces tarda un poquito más en llegar la inspiración y ¡qué mal se pasa en ese terreno desconocido sosteniendo una conversación coherente sobre personas y cosas que son “requeteconocidas” por las dos!

Y tu pícara memoria riéndose de ti antes de echarte una mano...





# CLARA CAMPOAMOR

## 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES DERECHO AL VOTO. UN REPASO A LA HISTORIA

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

Pasemos a leer el artículo.

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

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



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

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

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

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

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

Información tomada de:

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

# PENA, PENITA, PENA

*Tú no sabes. No te lo puedes imaginar.  
No tienes idea. Lo mío es peor.  
¡Anda que yo! ¡Si lo sabré yo!  
¡A mí me lo vas a decir!  
Son maneras de hablar que insultan.*

**L**e tengo pánico a encontrarme con *la rubia*, mi vecina diplomada en desgracias. Todo lo que me cuenta parece extraordinario, desde: *No te puedes imaginar el puchero que preparé hace cinco días para el almuerzo. Me levanté a las cinco de la mañana para que los garbanzos estuviesen tiernos a las dos y nadie me dijo si estaban buenos. No tienes idea de los dolores de cabeza perennes que tiene mi marido. No me deja dormir ni una noche siquiera oyendo sus quejidos. Tú no sabes la mala contestación que me dio el panadero cuando esta mañana le reclamé el cambio. Sabré yo que no me entiendes si te digo lo que me cuestan las medicinas, no veas lo caro que está todo, hija mía. He discutido con mi hija y dice que su suegra es más comprensiva que yo. Pero qué vas a entender, qué sabrás tú lo que duelen los hijos si no has parido ninguno.*

En fin, que en ella se encuentran todas las desgracias, muchas más que las mías, más que las de nadie. Y me lo dice llorando, convencida de que no estoy en la Tierra, que ni guiso, ni sufro, ni padezco. Que siempre me responden bonito y que, cuando voy a la compra, me lo ponen todo más barato por mi cara bonita. Hasta me he sentido culpable de tener, según sus ojos, tanta felicidad como me echa en cara.

Para ella es toda la pena, rebosa penita, vive plena de pena; y yo soy un hada feliz que me levanto sin pisar el suelo y me acuesto sin haber sudado. Me habla como si mi vida fuese un pastel. Por eso, digo yo, se me acerca como la mensajera de tan grandiosas conversaciones

negativas, para que me entere un poco de lo que pasa en el mundo.

Cuando aprovecho la ocasión de que se detiene para coger aire y caigo en la trampa de intentar contarle algo mío, va y me responde a voces: *¡A mí me lo vas a decir! ¡Si lo sabré yo! Lo mío es mucho peor. Si es que no me puedes entender porque no lo vives.*

¿Saben lo peor? Me he dado cuenta de que en el fondo es feliz así. Esa es su verdadera desgracia.

No crean ustedes que no he intentado hacer lo que están pensando. Lo he hecho. Son muchos años de vecindad y han sido cuantiosas las veces que he echado a correr cuando la he visto asomar calle arriba o calle abajo. Pero he comprobado que ella, más que correr, galopa de tal modo que al final me alcanza.

Qué les voy a contar a ustedes que ya no sepan, si en todos los barrios pululan por doquier diplomados en desgracias sin carné. No será usted uno de ellos, ¿verdad?





# SUEÑO REPARADOR

Me vais a llamar pesado, pero una vez más quiero insistir en la necesidad de adquirir hábitos saludables para poder vivir más y sobretodo mejor. Con calidad de vida. Siguiendo en esa línea hoy quiero fijarme en uno muy importante: el sueño, pero no en los trastornos del sueño, de los que ya hemos hablado en otra ocasión, sino del sueño reparador.

Mientras dormimos parece que no pasa nada, incluso algunos dicen que es una pérdida de tiempo. Nada más lejos de la realidad.

El sueño se divide en dos grandes fases: REM (movimientos oculares rápidos en inglés) y No REM, que se van alternado en ciclos de unos 90 minutos. El sueño no REM se subdivide en 4 etapas desde el adormecimiento hasta el sueño profundo. Durante las fases de sueño REM es cuando hay una mayor actividad mental, ayuda a fijar memoria, el aprendizaje y la creatividad. Durante esta fase se producen los sueños más vívidos y complejos.

Debemos tener en cuenta que lo importante no es simplemente dormir, sino **conseguir un sueño reparador**.

¿Y que entendemos por sueño reparador?: yo diría que es aquel que permite el descanso adecuado del cuerpo y de la mente. Aquel que respeta los biorritmos naturales del sueño, completando unos cuatro o cinco ciclos por noche. Durante el mismo, el cuerpo y la mente se recuperan, se afianza la memoria, se activan las defensas y la reparación tisular.

¿Y cómo sabremos que ha sido un sueño reparador? pues porque nos despertamos con buena energía, con el espíritu renovado y con ganas de comenzar de nuevo. Visto desde otro punto de vista, la ausencia de un sueño reparador hará que nuestro estado de ánimo esté bajo, que nos levantemos de mal humor, fatigados, que presentemos dificultades para concentrarnos e incluso que nuestra capacidad cognitiva esté disminuida. Dicho vulgarmente, que nos levantamos como “un viejo cascarrabias”

En el caso de las personas mayores solemos tener un sueño más frágil, superficial y con interrupciones, por tanto cada uno tiene que conocer su propio cuerpo y ajustar las horas de sueño que necesita.

¿Y cómo conseguiremos un sueño reparador?: Tener un horario para acostarnos y levantarnos cada día. El cuerpo tiende a adaptarse a una rutina que facilita conciliar el sueño y un mejor despertar.

Una alimentación ligera, frugal y no muy cercana a la hora de acostarse, evitará molestias digestivas y dificultades para iniciar el sueño. Lo mismo podemos decir del uso de las bebidas estimulantes o energéticas.

Evitar estímulos lumínicos o auditivos intensos. Ojo con las pantallas de los ordenadores, tablets y teléfonos móviles.

No dormir durante el día. Al menos evitar siestas largas. Parece que unos minutos de descanso (15-20 ) después de comer, podrían ser incluso beneficiosos, pero no más de ese tiempo.

No quedarse en la cama dando vueltas, si después de unos 20 minutos no nos dormimos, es mejor levantarse y realizar alguna actividad relajante, hasta que volvamos a tener sueño.

Por otra parte unos minutos de relajación, meditación o lectura antes de acostarnos, pueden calmar la mente y facilitar el descanso.

Un dormitorio tranquilo, con una temperatura adecuada, oscuro y bien ventilado contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Es importante que la cama, la almohada el colchón están adaptados a nuestras circunstancias y peculiaridades. (p.ej. se recomienda cambiar el colchón cada diez años )

Hay algunos suplementos que pueden ayudar a iniciar el sueño, tanto estos como los medicamentos que existen deberían ser temporales y utilizados durante el menor tiempo posible y, como digo siempre, controlados por el médico de cabecera.

## SIN RODEOS

Comedia española estrenada en 2018, protagonizada por Maribel Verdú, Cristina Pedroche, Diego Martín, Santiago Segura y Toni Acosta entre otros.

Compañía: Atresmedia Cine, Bowfinger

International Pictures, Movistar Plus+, Sin Filtro la Película, ICAA, Mogambo.

Paz se encuentra agobiada, nadie atiende sus necesidades y ella atiende la de todos. Se derrumba ante su impotencia y acude a la consulta de un sanador, Amil Narayan, que le receta unas gotas que asegura le resolverán su problema. Esta medicina no es lo que parece y Paz empieza a cambiar desde el mismo momento en que las ingiere. Recomiendo verla más de una vez para aprender a reforzar la autoestima.



Isabel Pavón

## VOLVERÁS EN MIS SUEÑOS

Comedia romántica estrenada en 2015. Duración 1h 36m. La protagonista es Blythe Danner en el papel de Carol, Martin Starr, y Sam Elliott.

Carol, viuda, septuagenaria elegante y culta, profesora jubilada, está triste porque acaba de sufrir la pérdida de su perro. Su vida se presenta tranquila, sin grandes sobresaltos salvo una rata que aparece con frecuencia dentro de casa. Su disfrute consiste en las reuniones de amigas. Es una película serena, hasta que aparece un nuevo hombre en su vida.

### VOLVERÁS EN MIS SUEÑOS



Isabel Pavón

## JEROGLÍFICO

Nono Villalta

QUI T  
QUI T  
QUI T  
QUI T

## GRANOS

Enviar solución a:  
revistasolera@malaga.eu

## UNA LECTORA

Hola, soy una asidua lectora de la Revista Solera, creada para y por personas mayores.

Quiero dar las gracias a todas las personas que hacen su trabajo desinteresadamente.

Entre ellas están dos buenas amigas y compañeras de colegio, gracias a ellas y a los demás compañeros de la revista, que hacen posible su publicación, estoy conociendo cosas de mi ciudad natal que no sabía, y recuerdo muchas historias que en ella se cuentan y por momentos regreso a mi niñez. ¡Que felices éramos, con tan poco!. Gracias de todo corazón

Isabel González  
22-2-2025

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.

# CASTING DE MODA PARA PERSONAS MAYORES 2025



**10 DE MARZO**  
**HOTEL NH 17.00H**  
**Inscripciones del 3 al 7 de Marzo**  
**de 11h a 13h**

SEDE: ASOCIACIÓN PROSALUD  
C/ FERROCARRIL DE PUERTO 12