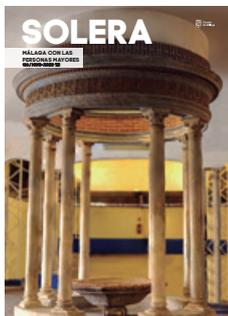


SOLERA

MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES
166 / MAYO-JUNIO '25



**SOLERA**

MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES

PORTADA"Templete del siglo XIX"
Antonio Santiago Gómez**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 REDACCIÓNLeonor Morales Calvo
Lola Narváez Reyes
Mercedes Sophia Ramos Jiménez
Nono Villalta
Isabel Pavón
Paqui Pérez Báez
Maritina Romero Ruiz
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 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
GRATUITOSC. Concejal Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 92 84 41
revistasolera@malaga.eu

EDITORIAL

Después del gran apagón y el cónclave en el Vaticano, a pesar de las guerras y aranceles, ahora toca en Málaga mostrar en la Semana de las personas mayores que pese a todo, la vida sigue y además, lo celebramos. Demostrando que la actitud de no amedrentarse y seguir haciendo lo que les gusta y mostrarlo durante cuatro días en el parque de Málaga, es admirable. Dar ejemplo es lo mejor que se puede hacer para contagiar al resto de la energía necesaria para continuar con ilusión y esperanza. No todo está perdido, disfrutemos de los grandes momentos rodeados de alegría y buen humor, hoy día es un deber.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

CASTING PASARELA DE LAS PERSONAS MAYORES 2025	3-4
JUEGOS DE NUESTRA INFANCIA	5

MÁLAGA CON MUCHO ARTE

EL HOSPITAL DE SANTO TOMÁS	6-7
----------------------------------	-----

CON OLOR A BIZNAGA

LEYENDA DE UN BANDOLERO	8
COMERCIOS QUE DEJARON HUELLA	9

ENTRE LÍNEAS

MULATO	10-11
--------------	-------

CAMINANDO VOY

LAS HORAS TRANSCURRIDAS	12
¿NO PIENSAS NADA?	13

MI MESA CAMILLA

DESEOS	14
COSAS QUE NO TE DIJE	15

LA MARMITA DE LOLA

EL ATABAL	16
ALBÓNDIGAS CON ACELGAS/ESPINACAS GRATINADAS	17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

AQUELLA TARDE	18
HOMENAJE A LAS PERSONAS MAYORES	19

LA BRÚJULA

LUPITA	20
AURORA GÁMEZ ENRÍQUEZ. POETA	21

DE ESTO Y AQUELLO

LAS LATINAS	22-23
-------------------	-------

CONTRACOSTUMBRE

DONANTES DE PROBLEMAS	24-25
-----------------------------	-------

SALUD

SLOW LIVING	26
-------------------	----

AGENDA Y MURO

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



PASARELA DE LAS PERSONAS MAYORES. (CASTING)

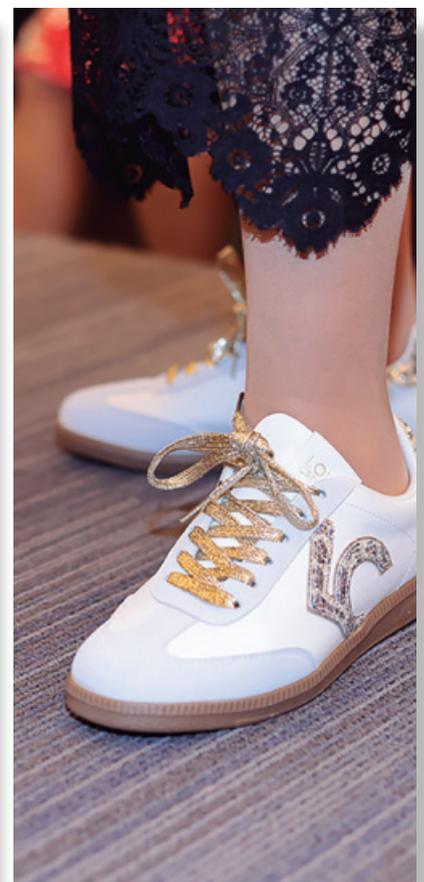
Un año más, el día 10 de marzo se celebró en el hotel N.H. de Málaga el casting de las personas que serán elegidas para lucir la moda de la temporada primavera-verano en la pasarela de las personas mayores de nuestra ciudad. Desde el principio podemos ver como los aspirantes a modelos, comparten sus energía y sus ganas de desfilan.

El acto empezó nombrando a todas las firmas colaboradoras, que han confirmado su participación en el desfile, como son, Bell Novias, Dos Lunas, Impecable Moda, Mar Calzado, Franjo-Eclipse, Sol Woman, Modas Chiquita, ByElyss, BOHO y Ribes Casals. El evento continuó, dándoles la bienvenida a los com-

ponentes de Prosalud y al grupo del Consejo del Mayor.

Se reconoció el trabajo de las monitoras encargadas de los ensayos, para que ese día todo salga a las mil maravillas, que es como suele hacerlo nuestro colectivo, con una experiencia y soltura que parecen profesionales de la moda. Todo el evento estuvo amenizado con música, donde cada participante desfiló animado por todas las personas que estaban en el salón.

Una vez terminado el evento, la presentadora dió las gracias a todos los organizadores. Un año más quedan todos ustedes invitados a la gala del desfile de las personas mayores, que se celebrará el día 26 de Mayo.







JUEGOS DE MI NIÑEZ

LAS TABAS

Recordé que el día anterior había quedado con Mari, mi amiga del alma, en ir a los soportales de la Casa Cuartel, donde ella vivía, a jugar a las tabas. Así que cogí la bolsita que las contenía y me fui corriendo para allá. Mari ya me estaba esperando. Preferíamos jugar en sus dominios porque los soportales tenían un suelo ideal para las tabas. Lo bastante sólido y liso para sostenerlas y manejarlas, y como, además, las losas no tenían brillo, tampoco se resbalaban. Mari vino hacia mí, moviendo los brazos como una loca, nos cogimos de las manos y dimos unos saltitos reglamentarios antes de abrazarnos y besarnos estrechamente. Era nuestro saludo habitual cuando pasaba mucho tiempo sin vernos. Y ya hacía cinco horas que nos habíamos separado ¡Una eternidad!

Nos sentamos en el suelo en el sitio de siempre, donde ni estorbábamos a las personas que transitaban por los soportales ni ellas nos estorbaban a nosotras. Echamos a “suertes” tirando una taba al aire, cayó al suelo con el HUITO hacia arriba, la cara que yo había elegido. Era la primera.

Y empezamos a jugar. Yo cogí mis DOCE tabas con las dos manos (solíamos tener cada una las nuestras porque nos daban más confianza) y las solté, extendidas, en el suelo. Primero jugábamos a HUITOS, me salieron bastantes y empecé a recogerlos. Lo hacíamos de la siguiente manera: Se tiraba hacia arriba una BOLA o CANICA y mientras subía y bajaba, cogíamos un HUITO y a continuación, la bola antes de que esta llegase al suelo. Las tabas que no habían caído en HUITO, teníamos que voltearlas y cada volteo se hacía también tirando la bola hacia arriba. Esto mismo se repetía con CULITO, CORREA y CHICHA. Cuando la bola caía al suelo o no se cumplía con la obligación de coger o voltear una taba, la jugadora perdía su turno y pasaba a otra

niña (en este caso a Mari, que era mi única rival)

La cosa se complicaba si jugábamos a “coger y dejar.” No se podía dejar de coger en ninguna tirada, por lo que había que ir volteando las tabas que no salían de la cara conveniente, al mismo tiempo que se cogían las que sí. Muchas tiradas tenían doble tarea: la de voltear una taba y coger otra de la cara a la que se jugaba. Confieso que en esta segunda modalidad Mari era más rápida y hábil que yo.

Pero ahora jugábamos a la primera modalidad y tenía posibilidades, así es que intenté aprovecharlas. Gané este primer juego. No podía evitar jugar el segundo a “coger y dejar” que ganó ella, pero mi buena amiga dijo:

-¡Un juego cada una, hemos empatado...!

Yo le agradecí el detalle, aunque sabía, en el fondo, que no era verdad porque la segunda modalidad era más difícil.

Mi amiga María del Amor... (Su nombre completo.) ¡Mi mejor amiga de Vinuesa! ¡Cómo nos dolió separarnos!





EL HOSPITAL DE SANTO TOMÁS

En nuestra ciudad queda mucho por descubrir. Más allá de las nuevas excavaciones arqueológicas que siempre arrojan sorpresas, sólo hay que tener atenta la mirada en nuestro paseo por el centro histórico para detenerse en algún edificio que nos parece ajeno, distante en el tiempo, desconocido. Es el caso del Hospital de Santo Tomás.



En el eje principal de la ciudad que va desde la Alcazaba a la Plaza de la Constitución y frente a la Puerta del Perdón, que lo fue de la Catedral vieja, en la calle de Santa María, un edificio hunde sus cimientos en la primera Málaga cristiana. Cerrado desde hace décadas, su fachada monumental pasa un tanto inadvertida en el conjunto monumental que le rodea. Algún turista se detiene en la placa que refiere algo de su historia y se da la vuelta para fotografiar el retablo en piedra de la puerta de la actual iglesia del Sagrario, también cerrada ya desde hace algunos años por problemas de conservación. Es curioso. Parece que la Historia se detiene en la vida de algunos monumentos, pero no es cierto. El deterioro siempre es imparable si no se actúa a tiempo.

Nuestro hospital se fundó en 1505 por la generosidad de Diego García de Hínestrosa, caballero a las órdenes de los Reyes Católicos, quien legó sus bienes para su mantenimiento y la atención a los pobres enfermos. El que fuera su palacio se amplió con el tiempo y durante siglos permaneció como institución benéfica hospitalaria bajo la dirección de su patronato. Hoy pertenece a la diócesis de Málaga.

La historia del hospital tiene una fecha que divide su historia. El terremoto habido el 25 de diciembre de 1884 causó tales destrozos en el hospital que obligó a su demolición y a hacerlo de nueva planta. Su diseño fue encargado al arquitecto provincial Juan Nepomuceno Ávila y las obras se realizaron entre 1888 y 1891. Nuestro edificio, tal como hoy lo vemos, se enmarca en un modelo que llamamos *historicista*. El hospital se mantiene fiel a sus orígenes en un estilo que resulta de la

combinación del gótico y el mudéjar. Merece la pena pararse frente a su fachada, tan diversa en la combinación de materiales y en la alternancia de balcones y ventanas con diseños diferenciados. Fijémonos en la multitud de detalles que la componen y, dándonos la vuelta, repasemos la Puerta del Perdón a la que se enfrenta, y de la que hablamos en el número 164 de esta revista. En el arte también se dialoga.

La fachada del Hospital de Santo Tomás tiene tres partes bien diferenciadas. La central, más estrecha, se eleva desde la puerta ojival que da acceso al edificio, con sus arquivoltas y dos escudos que nos recuerdan las fechas de su fundación y de su nueva edificación tras el terremoto. Pero fijémonos, sobre la cartela que inscribe su nombre, en la ventana que preside el conjunto. Es un ajimez. Tiene unos arcos geminados y una decoración que nos evoca la arquitectura musulmana. Por suerte, conservamos el ajimez original y, tras contemplar el hospital, conviene acercarse al jardín que antecede a la iglesia de San Agustín. Allí, a la derecha, está expuesto y visible desde la calle. Podemos observarlo en la fotografía que se acompaña. La fachada central culmina con otra ventana apuntada y un pequeño rosetón.

El lateral derecho se distribuye en torno a tres pisos con diseños diferenciados en ventanas y balcones. Hay que fijarse en las zapatas que sostienen estos balcones y que también nos recuerdan elementos de la arquitectura árabe. En el lateral izquierdo se abren los arcos que se corresponden con las vidrieras de una singular capilla. Aquí, en su interior, se conservan también elementos de la primera construcción. Especial valor tiene su artesonado octogonal con una laboriosa estructura de lacería que merecería la pena observar con detenimiento, al igual que los retablos y pinturas que se conservan. Lamentablemente, ahora sólo podemos valorarlo a través de las fotografías publicadas, al igual que el conjunto de sus patios y la distribución de los distintos espacios hospitalarios que destacan por la altura de los techos y la luz que le proporcionan sus ventanales. Hasta su

cierre el hospital se especializó en la atención a enfermos con problemas oftalmológicos.

El Hospital de Santo Tomás es una joya inadvertida de la arquitectura de la ciudad. No es la única, pero en este caso el edificio necesita después de décadas sin uso, de una rehabilitación integral. Los medios de comunicación nos informan de la cesión en alquiler del edificio por parte del obispado a una empresa que pretendía convertirlo en residencia universitaria. Parece ser que el destino definitivo pudiera ser un hotel de alta categoría.

En cualquier caso, conviene que los ciudadanos malagueños estemos atentos a su destino. Y, mientras tanto, prestemos atención al edificio. Conviene de verdad pararse y ver su atractivo, los colores de su fachada sobre el ladrillo, la combinación de piedra y azulejos en ventanas y balcones tan diversos, la rejería y la cerámica vidriada, la crestería que lo remata. Eso, una joya.

Fotografías: José F. Jiménez Trujillo





LEYENDA DE UN BANDOLERO

Su nombre era Cristóbal Ruiz, pero pasó a la historia o leyenda con el nombre de Zamarrilla, su vida estuvo ligada al barrio de la Trinidad, en un terreno situado en la misma línea de este barrio con el del Perchel.

Existieron dos Zamarrillas, uno el de la leyenda tierna y romántica que lo presentaron arrepentido de sus pecados y fechorías que termina su existencia cultivando el huerto de la ermita, vestido con hábito Franciscano, y otro, que fue el verdadero, que muy poco se habló de ello.

El personaje existió, pero todo lo que de él se cuenta, no fue cierto; en el comienzo de la historia no se pueden decir muchas cosas buenas de él ya que se convirtió en uno de los salteadores de caminos más violentos y temibles que se recuerde, iba armado con trabucos y navajas y vivía saqueando diligencias y asaltando a peregrinos que se adentraban por caminos solitarios.

Hay quien dice que el bandido Zamarrilla era como un Robin Hood, que era admirado por unos, y odiado y perseguido por otros. En el año 1800, al ver que no temía a nada y que cada vez eran más sanguinarios sus asaltos, se formó una gran partida de soldados para acabar con su banda, y fueron detenidos. El día 10 de Noviembre fue fusilado el célebre bandido Zamarrilla.

La historia no vuelve a hablar más del bandido y su recuerdo se sumerge para siempre en la memoria, pero nunca en la de los vecinos trinitarios del barrio donde permanece el recuerdo. La historia del bandido era contada para darle un puesto en la historia al barrio, la leyenda del



bandido ha llegado a nuestros días envuelta en un misterio y la distancia ha confirmado que los trinitarios desearon una figura irrepetible, tierna, valiente, enamorado y sobre todo arrepentido de sus fechorías. Lo curioso es que la leyenda del bandido tal como la conocemos, es muy diferente, en el momento de su persecución cuando se metió en la ermita, donde se produce el milagro de la rosa, se ha forjado durante 150 años. Desde la muerte de esta figura tan popular, el pueblo ha sentido por él, un afecto difícil de explicar.

LEYENDA, MISTERIO O REALIDAD...

COMERCIOS QUE DEJARON HUELLA

Hemos tenido en Málaga muchos grandes almacenes que ya quedaron en el olvido, uno de ellos y de los más queridos por los malagueños fue “FÉLIX SÁENZ”.

Hablar de Félix Sáenz, es hablar de una de las personalidades más queridas y populares en la Málaga de principios del siglo XX, nació en un pueblo de la provincia de Logroño, un 29 de julio de 1.874, de una familia humilde. Cuando tenía 9 años emigró a Úbeda, para trabajar en un comercio de tejidos, y con solo 15 años llegó a Málaga para trabajar en una sastrería.

El dueño era un pariente que llevaba en Málaga desde mediados de siglo, allí estuvo como dependiente aprendiendo el oficio y con solo 24 años se independizó y con 6.000 pesetas que había ahorrado se estableció por su cuenta. Félix Sáenz se convirtió en la segunda fortuna de Málaga, después de los Larios. ¿Cómo lo consiguió?

Compraba al por mayor en grandes fábricas catalanas hasta llegar a ser su principal cliente y revolucionó todo el mercado tanto local como regional, por el buen precio y la calidad de su mercancía, llegó a convertirse en los almacenes más importantes de Andalucía, se casó pero no tuvo hijos. Al fallecer en el año 1926 a consecuencia de un infarto y no haber hecho testamento, su viuda cedió sus derechos a sus sobrinos que habían trabajado con él. Estos para conservar el nombre de Félix Sáenz, crearon la sociedad



“Sobrinos de Félix Sáenz Calvo”. Los años más prósperos fueron los 60 y 70, llegando a tener en plantilla 240 empleados; una de las curiosidades de éste almacén fue que en 1.971 se instalaron las primeras escaleras mecánicas que funcionaban en Málaga, y fue tanto el éxito, que tuvieron que contratar señoritas azafatas para poner orden y evitar cualquier accidente entre los clientes. También fueron muy populares los anuncios de la radio leídos por Mari Tere Campos, que anunciaba “Félix Sáenz, el Almacén de los Malagueños”. Esto es un pequeño resumen de la historia de unos almacenes que llegaron a ser los más importantes de Andalucía, y que han sido todo un modelo para los malagueños.

Fuente. F.A. González



ANA MARÍA MATUTE (1925 - 2014)

Durante el año 2025 se conmemora el centenario del nacimiento de Ana María Matute, una de las grandes escritoras españolas del siglo XX perteneciente a la generación de la posguerra, la llamada «Generación del medio siglo». Miembro de la Real Academia Española, obtuvo numerosos premios a lo largo de su trayectoria literaria y en 2010 recibió el Premio Cervantes.

«La niña del pelo blanco», como es llamada por algunos, nació en Barcelona el 26 de julio de 1925 en el seno de una familia burguesa. Segunda hija de cinco hermanos, pasó su infancia entre Madrid y Barcelona, lo que junto a otras circunstancias familiares originó su desarraigo. Debido a la enfermedad que padecía, pasaba los veranos en Mansilla de la Sierra, en casa de sus abuelos maternos. En aquel entorno descubrió la naturaleza, sobre todo el bosque al que escapaba siempre que podía y alimentaba su extraordinaria imaginación.

Desarrolló muy pronto su vocación literaria, escribiendo cuentos desde niña. A los diecisiete años escribió su primera novela, «Pequeño teatro». Su vida y su obra están profundamente ligadas. La infancia, el desarraigo, el cainismo y una fantasía desbordante constituyen la esencia de sus obras: catorce novelas, y multitud de relatos y cuentos.

En la última etapa de su vida, viajaba a muchas ciudades para dar conferencias. En sus discursos hablaba sobre los cambios emocionales constantes en el ser humano y de cómo la inocencia nunca se debería perder completamente. Decía que aunque su cuerpo fuese viejo, su corazón todavía era joven. No he pretendido escribir su biografía, sino hacer una pequeña semblanza de una escritora a la que admiro profundamente. En su honor he escrito este pequeño relato. Apoyándome en el último párrafo de uno de sus cuentos, titulado «Bernardino», he construido una historia en la que la infancia es protagonista. Este párrafo aparece en el texto con letra negrita.

MULATO

Las fiestas comenzaban con cuatro o cinco detonaciones intermitentes. El estampido de los cohetes y la alegría del pasacalles nos despertaban y corríamos al balcón para contemplar las nubecillas blancas alzándose al cielo como señales de humo, mientras que las varillas, flechas blandas sin destino, caían sobre el guardia municipal y los músicos de la banda.

Mi hermano y yo nos levantábamos llenos de energía dispuestos a disfrutar de los primeros días de vacaciones. Mis padres, que trabajaban en la ciudad hasta bien entrado julio, nos dejaban con los abuelos y durante un par de semanas deambulábamos felices por el pueblo y alrededores sin más control que el que establecía mi abuela: estar en casa a la hora del almuerzo o cuando el día comenzase a declinar.

Aquel año, en cuanto bajamos del coche, el abuelo nos anunció entusiasmado que un circo pequeño se había instalado en la explanada. Ante nuestros saltos de júbilo, prometió llevarnos, en tanto que la abuela, con su habitual parsimonia, puntualizaba: «Siempre que os portéis bien».

En cuanto tuvimos ocasión, mi hermano mayor y yo nos dedicamos a merodear por los alrededores. La carpa, con sus lonas mustias y desvaídas, ocultaba los secretos de un mundo maravilloso,



un mundo lleno de misterio que ansiábamos desvelar. Fuera, en la explanada, transcurría la vida cotidiana de sus gentes. Para nosotros resultaba excitante contemplar los ensayos de los malabaristas y acróbatas, las piruetas de los enanos, las jaulas de los animales que el circo traía consigo. Mirábamos todo aquello escondidos en la arboleda. A veces nos retábamos el uno al otro a ver quien era capaz de acercarse, pero en cuanto alguno de los dos se aproximaba, los chimpancés se volvían medio locos chillando y golpeándose contra los barrotes. Pero lo más impresionante de aquellas incursiones era atisbar al oso, un imponente ejemplar de pelaje oscuro que se hallaba encerrado en otra jaula contigua a la de los monos. Un cuchitril sin apenas espacio para moverse. Al oso le teníamos miedo aunque no nos atreviéramos a confesarlo.

Por las tardes solíamos bajar al río con otros chicos del pueblo. Pasábamos mucho tiempo con los pies hundidos en su lecho fangoso acechando a las ranas o cazando grillos entre las mimbreras. Allí conocimos a Bernardino. Era un muchacho algo mayor que nosotros, el pelo tieso y la cara enrojecida por la intemperie. Debía tener trece o catorce años y trabajaba en el circo. Siempre aparecía acompañado por su perro Mulato, un animal mestizo, alegre y juguetón que hacía cabriolas a la orden de su amo. Todos los chiquillos nos disputábamos su amistad y el privilegio de jugar con Mulato.

El último día de las fiestas, los abuelos nos llevaron al circo. Recuerdo que la pista con sus luces mortecinas, el oso amarrado con cadenas, los chimpancés disfrazados de humanos, me produjeron una extraña sensación de falsedad. De miseria. Solo me gustó la actuación de Bernardino y su perro con los payasos. Fue el único número alegre, auténtico. Salí de allí envuelto en una vaga tristeza difícil de explicar.

Al día siguiente quedamos con los otros chicos para

despedirnos de Bernardino. Al llegar a la explanada notamos un gran revuelo. Los hombres y mujeres del circo corrían atolondrados de un lado para otro gritando histéricos: se había escapado el oso. En el suelo, rodeado de gente, la cara cubierta de sangre, yacía el domador. Desde su caravana, Bernardino sujetaba a Mulato y nos pedía por señas que nos marcháramos de allí.

Todo sucedió muy rápido, como suele ocurrir con los hechos que nos marcan para siempre.

Varios hombres armados con palos y escopetas se dirigieron hacia el bosquecillo que hay junto al río. De repente oímos unos ladridos furiosos: era Mulato. Se había escapado de la vigilancia de Bernardino y ahora corría tras los hombres. Bernardino iba tras él llamándole con todas sus fuerzas. Sin pensarlo dos veces mi hermano echó a andar. Los demás chicos y yo lo imitamos desde cierta distancia. Al cabo de unos momentos perdimos de vista a Bernardino tras el muro de piedra que flanquea el río. Agazapados entre la maleza, muertos de miedo, escuchábamos las voces de los hombres, los ladridos desesperados de Mulato, los gruñidos espeluznantes del oso. En medio de

aquel estruendo, cuatro o cinco detonaciones horadaron el aire tibio de la tarde. Le siguió un largo silencio. Un silencio impresionante apenas interrumpido por el murmullo de los álamos. Nos pusimos en pie dispuestos a averiguar qué había ocurrido.

Estábamos ya llegando al muro, cuando un ruido nos paró en seco. Mi hermano mayor avanzó hacia los mimbres verdes del río, lo seguimos procurando no hacer ruido. Echado boca abajo, medio oculto entre los mimbres, Bernardino lloraba desesperadamente abrazado a su perro.





LAS HORAS TRANSCURRIDAS

Debemos mantener viva la esperanza y luchar por hacerlo mejor. *(Kofi Annan)*

¿Qué es lo que piensas cuando le das vueltas al momento presente de tu vida? Hay tantas formas de percibir el momento presente, que muchas veces, ni uno mismo es consciente ni capaz de saber en qué día de su vida se encuentra. La mayor parte del tiempo no estamos en el presente, tendemos a irnos al pasado más lejano o al futuro más incierto. Nos da miedo pensar lo que no podemos solucionar en el presente, nuestra angustia es grande y creemos que podemos cambiar nuestro pasado o forzar nuestro futuro.

Siempre estamos con la mente de un lado para otro sin ser capaces de parar, ni siquiera para tomar un poco de aliento. Andamos como autómatas casi sin saber exactamente dónde nos encontramos. Te hablan y no entiendes lo que te dicen, te llaman y no escuchas, es como si fueses de vacaciones con los ojos cerrados, sin saber dónde estás, ni cómo has llegado. Vives, pero no disfrutas, no sientes las emociones que se perciben admirando las cosas que cada día pasan por tu retina... Respiras porque se trata de una función innata de tu cuerpo. Malgastas

tu tiempo en dar saltos del pasado al futuro, sin darte cuenta que estás en el presente; ese presente que cada segundo se hace pasado y no lo has sabido disfrutar.

Al pasado no puedes regresar y al futuro no puedes viajar. ¿Qué te pasa para no vivir el presente, gozar de lo que te rodea, amar lo que tienes delante y embriagarte de estar vivo?, ¿Te has fijado en el reloj que pasa los segundos de uno en uno sin dar saltos para atrás o para adelante? Es como andar, un paso detrás de otro; ciclos normales de la vida, en la que el mejor de los consejos es que te pares, reflexiones y comiences a vivir de verdad y ser consciente de lo que tienes y de lo que eres.

No pierdas el tiempo cuando puedes estar amando y ser amado; goza de lo que el día a día te va presentando como por ejemplo: “esa brisa de la mañana que acaricia tu cara, que refresca tus pensamientos y pone en marcha la jornada de un día en el que seguramente, la tarde con la bella puesta de sol, vas a dar gracias por haberla podido disfrutar junto a esa persona tan especial para ti”.

Es entonces cuando se alejan los temores y las sombras y comienzan hasta los poros de tu cuerpo, a sentir el cálido aire de la noche estrellada, en la que junto al amor de tu vida, te das cuenta y empiezas a disfrutar de ese magnífico momento que nunca volverá a repetirse: ES ÚNICO.

Y de esos momentos únicos están hechos cada día. El día se compone de esos recuerdos, miradas, caricias, encuentros, diálogos, atardeceres y amaneceres que quitan el hipo, cortan la respiración y te embriagan de puro placer. ¡Vive! ¿De acuerdo...?



¿NO PIENSAS NADA?

Cuando tu barca empiece a echar raíces en la quietud del muelle, sal mar adentro. *(Helder Cámara)*

Hay momentos, días, semanas, y a veces hasta meses, en los que quieres escribir, pero tú mente está vacía, como si dentro solo hubiese humo que lo tiene todo oscuro, como en “tinieblas”.

Coges un libro para ver si leyendo tu mente se pone en marcha pero, después de haber estado un buen rato ojeándolo incluso si tuvieras que hacer un desglosamiento de la trama que has estado tratando de entender, no sabrías como hacerlo.

Llamas para quedar con alguien y charlar un rato, pero mientras caminas no dejas de pensar cómo conseguir cuando vuelvas a casa ponerte delante del ordenador y conseguir unir algunos renglones que tengan algo de sentido.

Insomnios, pesadillas, dando vueltas a tu mente; intentando buscar el motivo de no ser capaz de unir dos palabras seguidas que sean coherentes y tengan sentido. Y te preguntas: ¿Será verdad que no seré capaz de volver a tener alguna simple idea que pueda plasmar en el papel de aquí en adelante?

Sientes ganas de llorar pensando que algo que te gustaba hacer, posiblemente ya no lo podrás llevar a cabo. Lo comentas y te dicen: ¡no te preocupes verás como lo vuelves a hacer! Sientes un poco de alivio porque necesitas creerlos para tu propia paz interior.



Pensándolo bien, no sé por qué me preocupó tanto, porque lo que hacía tampoco tenía tanta importancia para sentirme tan triste y agobiada. Bueno... ¿por qué no iba a tener importancia? ¡Claro que sí que la tenía, puffff..., como estoy! Será mejor que deje a un lado todo esto para conseguir centrarme en otras cosas que, quizás pueda hacer. Creo que se me da bien escuchar, pues ahí hay una labor grande para ser útil en algo a otra persona y le puede sacar de sus problemas, aunque no solucionarlos, sí escucharlos y guardarlos en silencio.

¡Ahora que pienso! Llevo un tiempo que necesito escribir algunos poemas casi a diario, ¡Pues por qué no ahora!

Rayo de Sol

Desgana en el alma tengo
tibios mis pensamientos están,
cual mañana que no acaba de derretirse el rocío,
fríos los pies como si descalza anduviera
rozando el áspero de la tierra mojada
abro los ojos y veo el rayo de sol en mi cara.
¿Por qué dudas de que el sol no saliera?
¿Hay alguna mañana que no lo hiciera?
Levanta el ánimo que tienes para ti todo el día
aún tienes amor para repartir.
¿Qué haces aquí enclaustrada?
¡Reparte lo que tu alma a descubierto este día!
y deja de tener tú vida en STOP, vacía.

Es como si de verdad me hubiese dado el rayo de sol en la cara, me siento aliviada con ese pequeño poema; es como volver a sentir la sangre fluir por mis venas.

Cuando algo nos pase y nos sintamos “cabizbajos” cambiemos a otra cosa para recobrar lo que de verdad tenemos dentro, no hagamos caso a los días nublados y pintemos el arcoíris en nuestra mente, bajándolo hasta el corazón, que él manda mucho en nuestro interior. ¡Ánimo y adelante!



DESEOS

Como cualquier persona corriente, también Ana se había formulado algunos deseos cuando comenzó el año. Dada su avanzada edad, el primero consistía en cumplir con su obligación de no morir, de modo que para ir tirando del carro con cierta dignidad había decidido no malgastar ni un gramo de energía en cosas que no le gustaran.

Cada mañana al despertar, como siempre, conectaría la radio para informarse de lo único que quería saber. ¿Se había producido el fin del mundo? ¿España había entrado en guerra? ¿Se podía ver por la ventana algún vestigio de inminente catástrofe? Si pese a los malos presagios con que le atormentaban los agoreros, el sol había amanecido un día más con toda normalidad y, al parecer, no había forma de que el Apocalipsis llegara ni que España se rompiera, apartaría definitivamente de su mente este problema. A continuación pondría “La bien pagá”, interpretada por Marifé de Triana mientras toda la casa comenzaba a oler a café.

Pero Ana no se confiaba, sabía que existe un fin del mundo a la medida de cada una. Era suficiente con escurrirse en el cuarto de baño y darse con la nuca en el bidé para que a ella se le apagara el universo entero. Mirar dónde pones el pie es el principio de toda sabiduría.

Por otra parte, poco le importaban las guerras y las catástrofes, si conseguía evitar la acidez de estómago. Una buena digestión —decía— es un derecho constitucional y debe ir acompañada con el recuerdo de cosas agradables.

Se regocijaba con el recuerdo de los placeres que había dejado atrás, los veranos de su niñez en las playas de Pedregalejo, los viajes en el Seat 600, las amigas del instituto y sus amores de juventud.

No fue así en este caso. El único deseo fue el de fijarse bien dónde pondría los pies, más que nada para no tener que partirse un hueso por una mala pisada. Con eso le bastaba.



COSAS QUE NUNCA TE DIJE

Jamás te dije que no he olvidado la lucecita de tu beso en mi habitación. Jamás te dije que aquel cómic subrayado de Tarzán no se lo dejo tocar a mis hijos. Jamás te dije que, cuando me levanto ahora, siempre tropiezo con una de las cuatro esquinitas que tiene mi cama. Jamás te dije que hay días en que siento la vida algo triste, ya ves, y creo que es porque he dado el estirón. Y es que no me siento bien cuando recuerdo las pocas veces que te dije “lo que quieras” o “no te preocupes.” No me siento bien por no decirte “qué guapa estás” o “qué bien te sienta.” Pocas veces te propuse “quédate a cenar” o “deja que ya lo hago yo.” Te dije mañana en vez de hoy, te dije que una sola vez y no todas la que necesites, te dije que la comida estaba sosa en vez de levantarme por la sal. Tampoco te dije que fuiste la primera en llevarme a conocer el mar, y la que me abrazó aquella primera ocasión en la que tuve miedo.

Si que fueron para ti todos los “más tarde” y los “después,” la conversación de monosílabos y la lejanía de la impaciencia. Es ahora cuando me he dado cuenta que, de las cosas que no hacía,

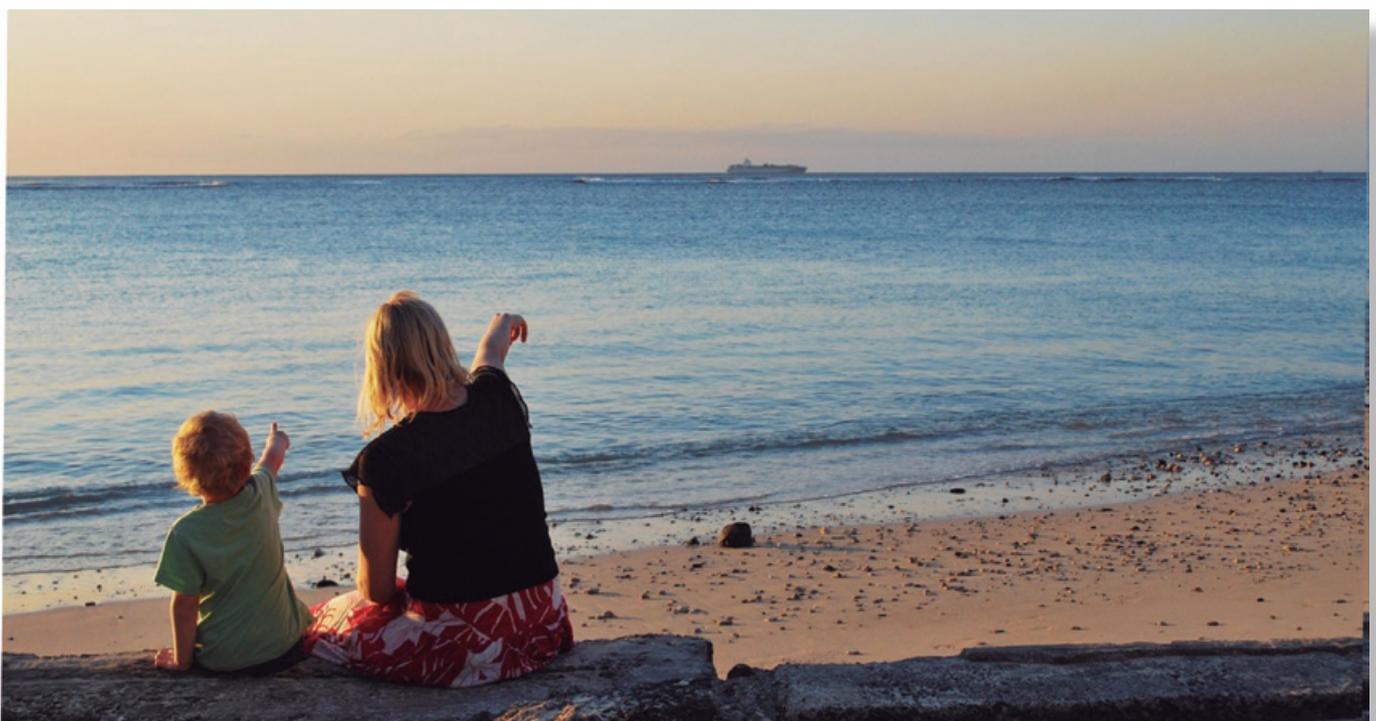
lo de menos era mi cama. Nunca te dije siempre, siempre te dije nunca.

No existe nada que nos iguale tanto, veréis. Tienen madre los malos de Tarantino, y también los de Coppola, a pesar de lo bien que plasmaron la mafia siciliana. Las tuvieron Franco y Hitler, y qué os voy a contar. La tuvieron Marilyn Monroe y la Corinna del emérito. Por eso creo que la mía constantemente me reclamaba consideración. “Uf, esas madres.”

Nos hemos vuelto olvidadizos en la memoria y espléndidos en el olvido, subsistimos en un lupanar de lucecitas rojas y actuamos como esos despiadados que se largan nada más terminar dejando la cama fría.

Y siempre la madre como bayeta y como hucha. Qué culpa tendrán ellas, que su dolor es tres veces más dolor.

Quiero que sepas, madre, que mañana comeré contigo para saborear lentamente el pasado que nos queda por delante. Que voy sin llamarte antes, para ver como se te iluminan los ojos con la sorpresa. El postre lo llevaré con esa tarta de siete letras en la que diga lo que siempre debí decirte: Gracias, Gracias, madre.





BARRIOS DE MÁLAGA

EL ATABAL

Es un barrio periférico situado en el distrito Puerto de la Torre, al oeste de la ciudad. Según la delimitación oficial del Ayuntamiento, limita al sur con los barrios de Hacienda Cabello, Los Molinos, Los Ramos y Virgen del Carmen. Al este limita con Universidad Laboral, mientras que al norte y al oeste comienza el campo abierto.

El parque residencial del barrio está formado por viviendas unifamiliares, rodeadas por jardines de propiedad privada y a menudo con piscinas particulares. El barrio se articula a través de una serie de calles sinuosas que bajan por la ladera del monte desde lo alto del barrio hasta la avenida Lope de Vega, en la que se encuentran los accesos principales.

Se trata de un barrio surgido a principios de los años 1960, con el asentamiento de una colonia de ciudadanos neerlandeses procedentes de Indonesia que tras la pérdida de las colonias se habían visto obligados a retornar a Europa, pero

que no se adaptaban bien al clima holandés. Estos nuevos colonos compraron 53 áreas de la Finca de El Atabal y construyeron una fundación en La Haya para promover la urbanización, a cuyas calles se dieron nombres de antiguas colonias neerlandesas e islas indonesias.

Para el año 1968 vivían permanentemente unas 50 familias. En la actualidad muchos de los malagueños de origen holandés y rasgos asiáticos provienen de esta colonia. Esta colonia también se nutrió de familias procedentes de Surinam, Aruba, Singapur, Liberia, Nigeria y la propia Holanda. Llegó a contar con su propio periódico en holandés, el Atabal-Koerier, así como club social, biblioteca y servicio de microbús: "El Atabal Express".

Al subir al monte de la torre del Atabal, se tendrán unas vistas magníficas de la ciudad, con vistas al Parque Laguna de la Barrera que parece casi estar al pie del cerro.

(de Wikipedia)



LOLA NARVÁEZ

ALBÓNDIGAS CON ACELGAS

Ingredientes:

- 200 gr de acelgas cocidas y escurridas
- 500 gr de carne de cerdo picada (o pollo)
- 1 huevo
- sal, pimienta molida, 2 ajos triturados, 4 cucharadas de leche, 4 de pan rallado con ajo y perejil y media cucharadita de comino molido.
- aceite de girasol para freír y pan rallado para rebozar

En un bol poner la carne picada, las acelgas, el huevo y todas las especias. Amasar y dejar reposar un rato.



Hacer las albóndigas, rebozar con el pan rallado y freír. Servir con salsa de tomate casera bien caliente.

Para 4 o 5 raciones.

ESPINACAS GRATINADAS

Ingredientes:

- 3 patatas
- 2 puerros
- 1 paquete de espinacas
- 2 huevos cocidos
- 1 paquete de jamón serrano en trocitos
- 250 cl de leche
- 1 cucharada de maicena
- sal, aceite, nuez moscada, pimienta molida y queso rallado

Cocer las patatas peladas y en rodajas. Cuando estén, sacar y ponerlas escurridas en el fondo de una fuente para horno. En olla, poner los puerros picados, rehogar. Añadir las espinacas, sal y un poco de pimien-



ta molida hasta que pierdan el agua. Agregar la leche con la maicena, la nuez moscada, los huevos picados y el jamón. Dejar hacer un par de minutos. Ponerlo encima de las patatas y queso rallado por encima. Gratinar. Para 3 o 4 raciones.



AQUELLA TARDE

Como solía hacer cada tarde, me acerqué al pequeño bar de la avenida a tomar un café. Siempre me sentaba en la misma mesa junto al gran ventanal desde donde podía ver el atardecer. Allí me quedaba largo rato, hasta que el sol se ocultaba tras las montañas ofreciéndome sus últimos rayos dorados y violetas reflejándose sobre la playa.

Aquella no fue una de las más bonitas, el sol no pudo reflejarse en las tranquilas aguas, ya que hacia una tarde desapacible y lluviosa y el sol no acudió a mi cita como cada atardecer. Estaba absorta en mis pensamientos recordando cuando de la mano de mi padre, solía pasear por la playa, viendo aquellas maravillosas puestas de sol.

No reparé en aquella persona que se acercó a la mesa donde me encontraba, preguntándome si podía sentarse junto a mí. Era muy alta y elegante, su vestido negro, igual que su abrigo, zapatillas de paño y el velillo que cubría su pelo completamente blanco. Estaba empapada por la lluvia que caía fuera del local, seguida de truenos y relámpagos, haciendo que me estremeciera acurrucándome con mi larga bufanda. Me acomodé en la silla ofreciéndole otra a aquella intrigante mujer y sacando un pañuelo de mi bolso se lo di para que se secara la cara y las manos, pues estaba empapada.

Sonriendo, se sentó dándome las gracias y comenzó a hablar despacio, con una voz suave que se me antojaba la de un ángel. Me decía que llevaba observándome desde hacía algún tiempo, mientras tomaba el café mirando siempre tras la ventana, luego me alejaba del lugar tras ponerse el sol... Esa tarde era diferente, la lluvia había cambiado los planes de mucha gente a la que le gustaba pasear al caer la tarde como a ella y la lluvia la sorprendió sin paraguas, por eso decidió entrar y al verme en mi sitio de siempre, se acercó hasta mí.

Charlamos un buen rato, ella me contó un poco de su vida, me dijo que tuvo una hija que falleció



muy joven y que se parecía mucho a mí, por eso me observaba cada tarde, ya que le traía muy bonitos recuerdos.

No sé cuánto tiempo pasó, pero la voz del camarero me sacó de mi letargo, al decirme: ¿Qué va a tomar la señora?, ¿le sirvo lo mismo de siempre? Levanté la vista y solo estaba el hombre, no había nadie más, la silla frente a la mía estaba vacía, pregunté por la señora que había allí sentada y el pobre hombre me contestó con extrañeza, que desde que entré en el local había estado sola, y le pareció que me había dormido, por lo que se acercó para tomar nota del servicio...

En ese momento comprendí que lo había soñado, no obstante tenía en mi mente la figura de aquella mujer alta vestida de negro, que me recordaba a un familiar muy querido, que se marchó al cielo hace muchos años, miré la silla vacía y sobre el respaldo estaba el pañuelo mojado, que yo le ofrecí a la persona mayor, que se sentó a mi lado a tomar un café.

EL ACORDEONISTA “CEBRIÁN”

Hubo hace algunos años, un personaje muy particular, que tocaba el acordeón, en fiestas, bautizos, bodas, verbenas, etc, contaré un poco su historia:

Se llamaba Francisco, pero todos lo conocían como: “Cebrián el de Lapeira”, fue el mayor de 9 hermanos y pronto tuvo que arrimar el hombro para ayudar a su familia, por eso nunca le costó trabajar en lo que fuese, con tal de llevar un duro a su casa.

Su oficio fue soldador, en una fábrica de envases de hojalata, aunque de joven trabajaba en las oficinas de “RENFE”, como contable, pero al acabar la “Guerra civil”, no pudo presentarse en su puesto de trabajo por causas políticas, aunque luchó en la contienda.

Desde entonces trabajó en todo cuanto le salía, ponía el culo a las ollas, soldaba utensilios de cocina, hacía jarrillos poniéndole asas a las latas de leche condensada etc, además tocaba el “acordeón”, allí donde le contrataban, pues por aquel entonces no había tocadiscos, ni nada por el estilo, sólo músicos que iban por las casas previo pago de unas pesetas para amenizar cualquier verbena, pastoral, ó serenata.

Una vez le contrataron, para una de ellas en un corralón, (ya que se acompañaba de unos compañeros también músicos), uno tocaba el saxofón, otro la batería y él el “acordeón”. Nada más comenzar a tocar la primera pieza con sus instrumentos, salieron de una de las casas haciéndoles callar, pues allí lo que había era un duelo, desde la acera de enfrente, estaba el yerno de la “difunta”, partiéndose de risa con una “tajá” de aquí te espero, ya que no se llevaba bien con ella.



Anécdotas como estas podía contar mil y unas, pues le pasaba de todo, había un señor que trabajaba en la aduana del puerto, le llamaban “Emilio el Carabinero”. Algunas noches llamaba a su puerta, no importaba la hora y lo contrataba para una fiesta que se montaba con sus amigos y algunas chicas alegres, y allí estaba “Cebrián” para amenizar la velada, aunque al amanecer tuviese que ir a la fábrica a trabajar porque entraba a las ocho de la mañana. Y “las fiestas de Emilio”, terminaban con las claras del día.

Nunca puso reparos a la hora de hacerlo con tal de llevar el pan para los suyos.

Estudió Radio y T. V, fotografía por correspondencia, hizo varios aparatos de radio y otros de T. V., hacía fotos a los vecinos, para el D. N. I., en cumpleaños etc., le gustaba leer y escribir, siempre tenía un libro en sus manos, si no estaba trabajando, pues era una persona muy culta.

Pintaba al óleo muy bien, aunque nunca fue a ninguna academia, igual que tocaba el “Acordeón”, sólo de oídas, pero lo hacía como los propios ángeles.

Cuando se jubiló, sus hijos le regalaron un “Acordeón” precioso, en recuerdo de aquel que le acompañó en tantas veladas para sacar adelante a su familia.

Fue un padre ejemplar, y un buen esposo, tuvo 10 hijos y la satisfacción de verlos a todos juntos siempre, afortunadamente no vio morir a ninguno, ni siquiera a su querida esposa que tanto amó... Pero una tarde fría de Enero, se le paró el corazón, y Dios se lo llevó, para que tocara su “Acordeón”, junto a los ángeles del cielo.



LUPITA

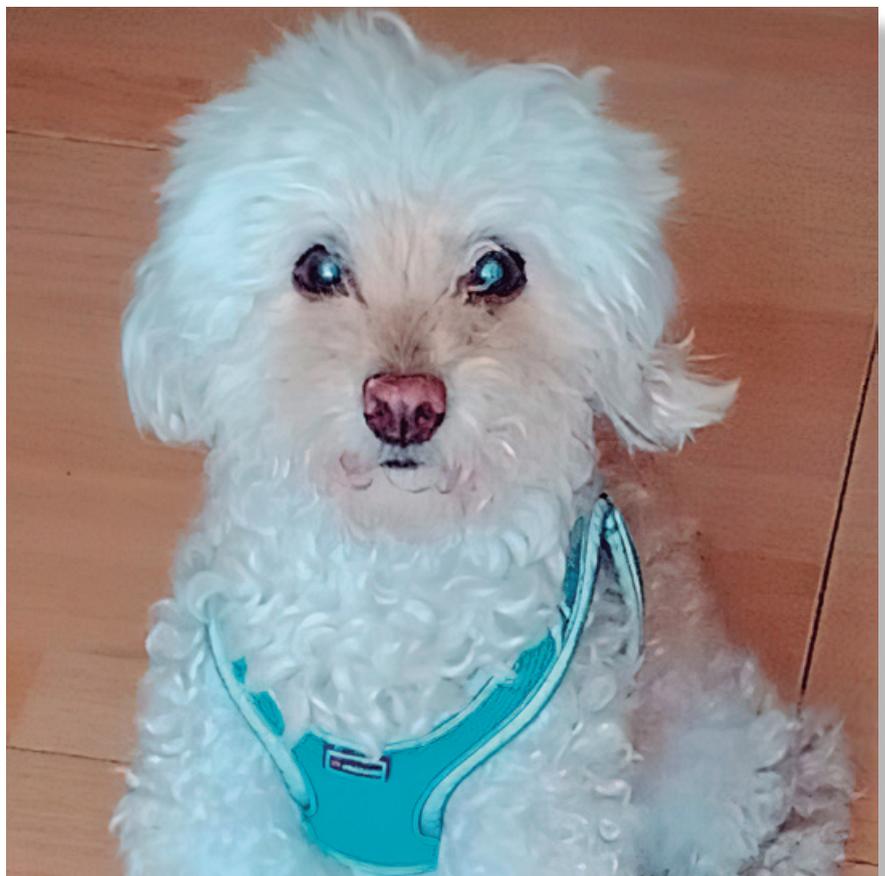
Ya sé que humanizamos a los perros, a veces, lo tratamos como si fueran los niños de la casa y entiendo que ese trato es muy discutible, sin embargo, también creo que nosotros nos volvemos un poco como ellos, aprendemos de ciertos comportamientos mimitándonos con su entendimiento. Esa transformación aparece a medida que convivimos con ellos, su enseñanza nos transporta a situaciones impensables, esas son casi siempre a un mundo lleno de afecto, tal vez por eso los perros no hablan, pues el cariño siendo invisible es mucho más poderoso que las palabras. Ni en mis mejores sueños he podido disfrutar de que un ser querido se desparrame por el suelo al verme, ni mucho menos que no pueda contener el pis por mi presencia y lo más sorprendente es que en la mayoría de los casos ha estado separada de mí muy poco tiempo.

Lupita nacida en México, me la trajo mi hija desde esas tierras lejanas, al verla supe que iba a tener mucha más inteligencia de lo que su cuerpecito diminuto mostraba, sus ojitos de canicas luminosas y su piel suave, de corderito de belenes, me anunciaron su carácter sereno y su elegante personalidad, en su mirada desvelaba palabras y en sus poses de cónsul palaciego derrochaba naturalidad y belleza, por eso, enseguida entendí que se disponía a conquistar a toda la familia, incluso hasta el que no tenía apego a ella.

Poco a poco, formó una espiral de cariño, asoció a toda la familia y a todos los amigos que ella misma eligió y así empecé a sentir que a mi Lupita la íbamos a querer toda la vida.

Podría escribir infinidad de momentos cumbres de las vivencias con mi perrita, entre ellos, no puedo olvidarme del recorrido que hemos vivido juntas, luces y sombras que ella siempre endulzaba. Dar los buenos días y las buenas noches, era sagrado para las dos, sobre todo, para ella, calmando estados y reveses, sosegando el ánimo y también alargando momentos felices que ella agradecía entre caricias, en bastantes ocasiones se convertía en mi refugio. No quiero entrar en más virtudes de Lupita, no quiero parecerme a esas madres pesadas que no soporto, lo único a destacar es que los que somos amos de perros somos muy afortunados por tener un plus de amor tal como a mí me gusta, incondicional, cotidiano, constante y real.

SIEMPRE Y PARA SIEMPRE QUERRÉ A LUPITA.



AURORA GÁMEZ ENRÍQUEZ

POETA

Vivir para la poesía, ser poeta y comportarse como tal, esa persona es Aurora Gámez Enríquez, mujer comprometida con la sociedad, con la cultura, con la sororidad, con la igualdad, también mujer de raíces profundas fiel a su Coín natal. Ella es licenciada en Biología por la Universidad de Barcelona, en su infancia vivió experiencias muy distintas al resto de niñas de su generación, tal vez esas vivencias educativas le sirvieron para convertirse en la mujer libre e independiente de hoy. Todos esos aprendizajes germinaron positivamente, siendo una mujer sencilla que reparte humanismo a todas las personas de su entorno. Yo la definiría como a una poeta de la naturaleza, del agua, de las plantas, compaginando plenamente su sabiduría natural con la didáctica de sus conocimientos. No quiero equivocarme, pero cuando escribe en sus versos tales pensamientos, no existe duda de su devoción a la biósfera.

*Calado del paisaje, fértil valle
creciendo se protege plantas, fauna
progreso, sociedad mantiene vida
respeto la reserva de los bosques
izando agricultura siempre verde...*

Aurora en la actualidad es presidenta del Grupo Alas (Mujeres por la Literatura y las Artes) delegada de ACE en Málaga, socia de Cedro, Humanismo Solidario etc. Ha sido gestora de un nutrido número de libros, editora, correctora, portadora de ideas ilustrativas, ajustando la elaboración y el nacimiento de infinidad de obras, ha ejercido presentaciones de autorías diversas, ha trabajado en la gestión cultural de infinitos actos literarios, ha sido invitada a coloquios, conferencias, encuentros, representando siempre una imagen literaria certera y equilibrada. Su gran capacidad la eleva a ser una ayudadora

innata para motivar a otras personas a publicar sus escritos, cuya única intención es divulgar y promover desinteresadamente el naciente texto, en ese proceder rechaza completamente los cánones que guían los intereses o el protagonismo individual, se diría que Aurora comulga expresamente con todos los conceptos que la palabra compartir expresa.

Personas así, tan irrepetibles, son muy necesarias para paliar el panorama de egoísmo expansivo que nos inunda. Por otro lado, Gámez irrumpe decididamente en temas sociales, sobre todo, en favor de las mujeres desfavorecidas del mundo, ahí desenvaina su coraje y lucha abierta e incansablemente, Aurora ha difundido su pesar con voz alta y clara, denunciando en todos los foros su indignación, sin embargo, su carácter sereno no se ha aliado con fanatismos extremados, reivindicando siempre la igualdad y la justicia desde el tesón que la identifica. Una de sus reflexiones más directas alude a la educación, manifestando que sin ella nunca se conseguiría una igualdad plena. Aurora Gámez, tiene publicado un buen número de poemarios, con ellos ha sido invitada en diversas ciudades, es conocida en países que guardan alta estima a la poesía, sus versos y su modo de recitar han recorrido foros de inigualable prestigio. Siendo una mujer ilusionada por la vida, es de vital importancia resaltar su entrega por la literatura, es así como sigue caminando de la mano con la poesía. La ciudad de Málaga debe reconocer y agradecer su incomiable labor, su gestión cultural sin aspavientos, sin querer destacar y desde la humildad más admirable, todo ello sería digno de evaluación. En la actualidad posee una referencia singular en nuestra sociedad, que aguarda ávida a que sea reconocida en los estamentos culturales de nuestra ciudad, se espera que así sea. ¡Enhorabuena amiga!



LAS LATINAS

Karina, Luisa y Diana... Las dos primeras son venezolanas, Diana es colombiana. Las tres con sus historias a cuestas, esperando que sus sueños se realicen. Málaga está llena de emigrantes de todo el mundo, pero, las latinas —así se llaman a sí mismas— se llevan la palma. Y digo latinas, y no latinos, porque estas letras van para ellas, que son las que conozco, aunque también ellos entren perfectamente en el asunto. Casi todos los venezolanos que han dejado su querida patria lo han hecho por culpa de la desastrosa situación a la que su actual mandatario ha llevado a la próspera Venezuela y sueñan con poder volver un día al país que vivieron antes de este régimen dictatorial. Entre tanto tratan de adaptarse a la vida de Málaga...

Las hay de todas las edades; algunas venezolanas (como Karina y Luisa) tienen su hijo o hija ya casados y trabajando en España. Aunque muchas trabajan en el servicio doméstico o en el cuidado de personas dependientes, suelen ser mujeres cultas, con estudios, universitarios muchas veces. Pero realizan estas tareas con

diligencia, eficacia y entusiasmo, siempre con buen humor, como si estos trabajos fueran su verdadera vocación. Son cariñosas y educadas. Y también hay algunas que no renuncian a su formación profesional y comparten su tiempo entre el trabajo doméstico y los estudios, como Diana, que es psicóloga y se ha matriculado para hacer un curso on-line de Neurociencia.

Karina ha rehecho su vida. Vive en su casa, con su marido, andaluz, que trabaja en la hostelería. Se les ve muy felices. Pero todas, aunque les vaya muy bien, sueñan con su tierra.

Luisa ha preguntado a algunas compatriotas residentes en Málaga sobre su situación, sus expectativas o sus añoranzas. ¿Qué sienten tan lejos de su tierra?

María se fue hace cinco años de Venezuela porque no podía soportar la incertidumbre y a veces el miedo, sin saber nunca que podía pasar. Las promesas de un futuro mejor, incumplidas, las injusticias y arbitrariedades...

Kenia vino con su marido, enfermo de cáncer, buscando los servicios de La Sanidad Española,



porque allí no funcionan los servicios sanitarios (ni muchos otros).

Gissel deseaba conocer España, así es que cuando decidió emigrar no dudó cual iba a ser su destino. “¡Ay, los *tumbarranchos* y *patacones* que comían en Maracaibo, su tierra querida!”

Yensibert tenía un bebé de un año: “mi motorcito”. No conseguía ni vacunas para su pequeño. Y se vino a España sola, con su niño, buscando para él salud, educación, seguridad y alegría. Tenía aquí una hermana.

Suyín vivía en Caracas, en una urbanización cerca de “Cerro Ávila”. Hermoso entorno cruzado por una autovía, que cierran los fines de semana para convertirlo en peatonal y que los ciudadanos de a pie puedan disfrutarlo.

Ronaldo dejó estudios y casa para trabajar en Colombia y ayudar a su familia. Ahora vive en Málaga y trabaja como peluquero y esteticista.

Luz desea verse de nuevo sentada en su patio con un aromático café. Charlando con familia y amigos. (Su Venezuela, el país que todo lo tenía...)

Maribel es maracucha (de Maracaibo). Recuerda las gaitas de su lugar, entre otras muchas cosas.

Diana me habla de *La Fiesta de las Velitas* (7 de diciembre). Las ciudades se llenan de velas encendidas: Las ventanas de las casas, las tiendas, edificios, calles y plazas... Colombia luce a la luz de las velas, como un reflejo de unidad y solidaridad de los colombianos, que esperan la llegada de la Luz Suprema, el día 25.

“Venezuela, país rico en diversidad geográfica y cultural...” Añoran sus montañas, sus bosques, sus variados frutos, sus rutas, sus ríos, sus playas y el murmullo de las olas de su mar. “Los amaneceres con el canto de las aves,” la brisa, colores, olores... En fechas señaladas esa añoranza se acentúa aún más. Y reviven sus fiestas tradicionales con sus bailes y sus canciones.

En Málaga, los emigrantes, se sienten más acogidos que en otros lugares. Porque esta bendita tierra tiene gentes acogedoras.

¡¡¡QUE ESTAMOS EN PRIMAVERA!!!

—Hola, Pepi ¿Cómo vas tan cargada? ¿Hay rebajas?

—No, pero vengo de adquirir el *kit de supervivencia* que recomiendan para 72 horas. No quiero que si empieza la tercera guerra mundial me pille desprevenida.

—¿El kit de supervivencia? ¿Pero es que tú te crees todo lo que nos cuentan? Cuanto más temerosos estemos mejor podrán manejarnos.

—No me negarás que todo está muy revuelto y que de gobernantes tan poderosos e irresponsables como los que tenemos en el mundo, cualquier cosa puede esperarse.

—Sí, pero si empieza una guerra nuclear no va a durar 72 horas. ¿De qué servirá prepararse?

—Bueno, algo es algo. Yo me quedo más tranquila teniendo en casa alimentos, agua, velas, petróleo para el infernillo, papel higiénico...

—Pues mira, Pepi, yo estoy harta de todas las tormentas con inundaciones, voladuras de árboles, tejados y muros, que hemos soportado después de la horrorosa Dana. Y ahora que tenemos una primavera tan bonita ¿voy a perder el tiempo preparándome para una guerra? Prefiero emplearlo en disfrutar de praderas y jardines llenos de flores, de las coloridas mariposas que revolotean sobre ellas, del canto de los pajarillos... ¡¡¡Que estamos en primavera, Pepi!!!





DONANTES DE PROBLEMAS

En algunos establecimientos, si usted adquiere una prenda de vestir, le hacen un regalo de la sección de complementos. A mi tía le ha pasado. Ha comprado un pantalón XXL, y tras enseñar el tique en el mostrador contiguo al de la caja, con grandes elogios sobre el producto, le han obsequiado unas gafas de sol casi de la misma talla. Por supuesto que no son de último modelo, pero a gafas regaladas... no le mires la hechura. En fin, que le tapan la cara entera ya que no tiene ojos suficientes para llenarla.

Vista la imposibilidad de darles uso, primero intentó regalárselas a uno de mis primos, pero éste, echándose a reír a carcajadas le dijo que ni las quería ni las iba a querer. Luego quiso dárselas a otro familiar, pero al verlas tan grandes le espetó que lo enmascaraba, y tampoco. Cuando tras varios intentos me llegó el turno le respondí con cariño que no me entraban por el ojo y además tengo las mías graduadas.

Total, que a mi tía le han creado un grave problema con un regalo que no necesitaba al comprarse el pantalón que le hacía falta, porque, aunque feas y anticuadas, son nuevas a estrenar, con funda a juego y todo. Pero ella, que pasó tanta necesidad en la posguerra, considera un despilfarro tirar porque sí algo nuevo a la basura, vamos que no le entra en la cabeza tal desprecio. Además, la verdad sea dicha, detalles como ese no lo tienen con ella todos los días. El otro, el dependiente, el que tenía el modelo obsoleto en la trastienda, seguramente se quedó en la gloria al dárselas, o sea, como un niño escocido cuando le lavan el culito y le ponen el pañal limpio.

Pues bien, ahí sigue la pobre sin saber a quien le puede hacer un avío esas gafas de sol con funda incluida que a ella no le van. Resumiendo: las gafas parece que provocan mal de ojos.

Reflexionando sobre esta anécdota caí en la cuenta de que (no es el caso de mi tía, ni mucho menos, porque ella lleva su cruz muy dignamente) hay personas que hacen lo mismo con los proble-

mas. Les cae uno encima y enseguida tratan de donarlo haciéndole una excelente propaganda, la oportunidad para ser usted como Dios manda.

Los hay también que, como falsos buenos samaritanos, imaginándose salvadores del universo, recolectan todas las penurias ajenas que encuentran a su paso. Si serán eficaces que incluso cuando se enteran que alguien está pasando apuros, allá van, como moscas al panal, y le prometen el oro y el moro de las soluciones. De vuelta, al primer buenazo que en la hora más tonta se cruza en su camino le leen el prospecto de “hoy por ti y mañana por mí”, y con aquello de “no quiero agobiarte pero es que...”, se sacuden el montón de disgustos que han recogido como si fuesen pulgas. Sin lugar a dudas, esperan que, sin comerlo ni beberlo, el receptor novato se haga una transfusión espesa con ellas, con las pulgas. Si la jugada sale bien se lavan las manos, y camino del cine se apuntan el tanto de ser la mejor persona del mundo. Han cumplido ante Dios y ante el mundo. Porque no sé si usted sabrá que estos donantes sin carné suelen salir a divertirse con otros, siempre con otros y no con usted, que con las ampollas que le han soltado ya le consideran bien despachado. Son tan buenas personas que tienen el detalle de no comprometerle a ver una película que quizá a no le agrada, fíjese. Usted, mejor se queda en casa, con la otra película mental en blanco y negro que le han contado de cualquiera, con un nudo en la garganta, la lengua pegada al paladar y hecho polvo. Para más inri, algunos problemas son ficticios, tanto los propietarios como los repartidores sólo tratan de llamar su atención, la de usted me refiero.

Más tranquilo, ya relajado en su sofá, se da cuenta de que la cuestión se le escurre de las manos, que no tiene consistencia e intenta limpiar su mente con agua fuerte, pero el dardo ha cumplido su misión, que no es otro que dejarle lacio, seco de fuerzas.

He descubierto que el ser humano es, por naturaleza, donante de problemas, una droga a la que estamos enganchados. Sin embargo, los que hacen de esta costumbre su medio de vida, se habitúan a que los demás les saquen las castañas del fuego. Echan la red por todas partes. Lo intentan con unos, y si estos fallan, con otros, ¡hay tantos seres humanos en el mundo a quienes recurrir! Prueban la buena voluntad del compañero y apuntan a inyectar el problema en cualquier vena que se le ponga a tiro, o en alguna de sus posaderas, la izquierda o la derecha, ¡qué más da!

A todos los donantes habría que empezar a cobrarles horas extras por adelantado, ¿no cree? La cosa cambiaría. O por ejemplo, en momentos de agobio y después de recibir el frasco lleno de problemas ajenos, y digo ajenos para no nombrar a nadie, al transmisor se le puede entregar otros

añadiéndoles algunas exageraciones andaluzas. Es medicina de santo para que deje al mártir tranquilo, libre por fin de tonterías.

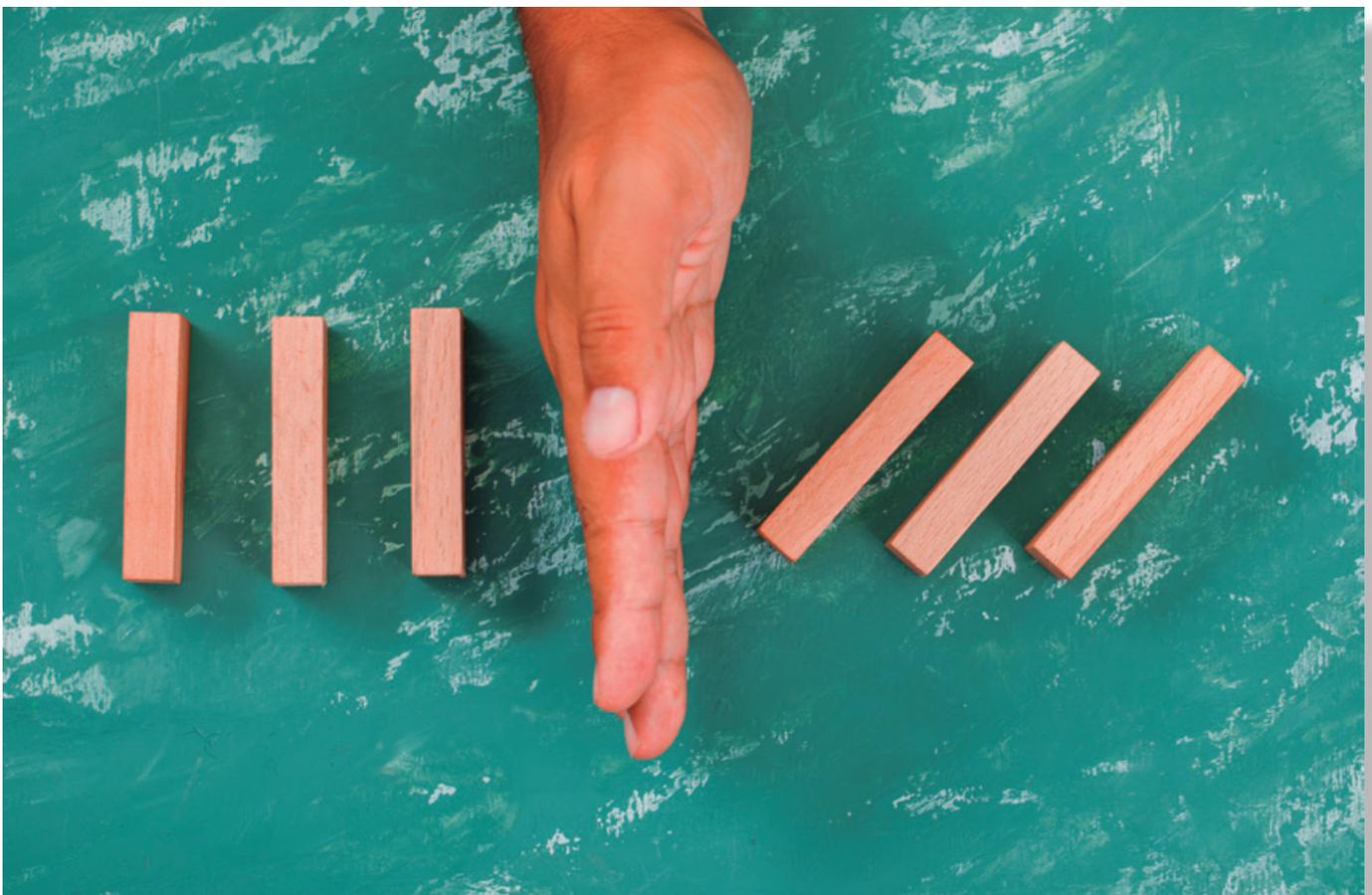
Resumiendo. Decimos ser buenas personas y queremos que nuestro prójimo cargue con su cruz, con la nuestra y con la de los otros.

¡Ah, tita!, perdona que te las rechazara pero, por otro lado, ya ves que me han sido muy útiles para ilustrar lo que quería decir en este artículo.

De algunos de ustedes espero que no me retiren el saludo.

*Con el tiempo, la expresión “te prometo el oro y el moro” surgió como una manera de referirse a promesas excesivas o imposibles de cumplir. La idea subyacente era transmitir la noción de que alguien estaba prometiendo algo tan valioso como el oro y, al mismo tiempo, tan inalcanzable como la riqueza de los moros.

https://www.google.com/search?q=expresion+el+oro+y+el+moro&oq=expresion+el+oro+y+el+moro&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDIICAEQABgWGB4yCggCEAAyDxgWGB4yCAG-DEAAyFhgeMggIBBAAGBYHjKCAUQABIABBiIBDIKCAYQABIABBiIBDIKCAcQABIIBiJdIBCTU5NDBqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8





SLOW LIVING

Mi mujer dice que desde que se ha jubilado tiene más trabajo que antes. A menudo me recrimina, y supongo que a vosotros os pasará lo mismo con la vuestra, de ser muy lento con las tareas y no ser capaz de hacer más de dos cosas a la vez. ¡Hombres!, dicen.

La sociedad actual pretende que seamos súper hombres y especialmente ellas súper mujeres. Ya sé que estoy hablando fundamentalmente para jubilados, que se supone que tiene tiempo para todo, pero en realidad no siempre es así. Entre las tareas de la casa, las comidas, los paseos, el gimnasio, los hobbies, los hijos y los nietos, ¡sobre todo los nietos!, nos falta tiempo.

Queremos hacer muchas cosas, hacerlas rápidamente y si pueden ser varias a la vez, mejor. Nos levantamos pensando en la cantidad de cosas que tenemos que hacer ese día, cuando comemos pensamos en lo bien que estaría con amigos, cuando estamos con amigos pensamos que teníamos que ir de compras, cuando estamos comprando pensamos lo bien que estaría leyendo... en definitiva, en vez de disfrutar de cada cosa que hacemos, estamos generando un grado de estrés y ansiedad, que no es nada beneficioso para la salud.

En los años 80 surgió un movimiento llamado "Slow Living", una filosofía de vida basada en prestar **atención plena** al momento presente. Dedicar un tiempo a cada cosa y dedicar a cada cosa el tiempo que precise para hacerla bien. No es que sea algo nuevo, lo de *carpe diem* viene de muy antiguo, y todos hemos visto, como nuestros padres y abuelos, trabajaban de sol a sol, pero no de esta forma tan acelerada y ajetreada a la que nos hemos acostumbrado.

Este movimiento, lo que sí pone el acento es en disfrutar de forma plena y consciente el momento presente: "Si paseamos, paseamos y disfrutamos del paseo. Si leemos, leemos y disfrutamos de la lectura. Si vamos a dormir, dormimos y no pensamos en lo que tenemos que hacer al día siguiente".



¡Ojo!, no se trata de fomentar la flojedad y la pereza, sino todo lo contrario. Como decía una canción "despacito y buena letra, el hacer las cosas bien, importa más que el hacerlas"

Esta filosofía de vida se puede aplicar en todos los ámbitos de nuestra vida: en la alimentación (existen restaurantes llamados *slow food*), comer con tranquilidad, despacio, con tiempo. Hacer una sobremesa relajada y satisfactoria. En la educación, en el ocio, en los viajes e incluso en el sexo.

Además tiene un componente de fomentar un estilo de vida sostenible, consumiendo solo lo necesario, priorizando los comercios de proximidad o de barrio y utilizando las redes sociales de una forma racional.

Seguir esta forma de vida significa vivir con calma, disfrutar a tope de las cosas buenas y dedicándole la atención que se merece en ese momento. Significa también promover la vida sana, sostenible y las relaciones sociales.

Pienso que no importa tanto el movimiento en sí, pero la idea de llevar una vida pausada y plena, en el desempeño de nuestras actividades cotidianas, supondrá un gran beneficio para nuestra salud física y mental.

BAJO TERAPIA

Es un drama/comedia divertida a pesar de que los personajes rehúsan seguir la terapia para la que han sido convocados.

La película se estrenó en marzo de 2023. Su director es Gerardo Herrero. Fue nominada al Goya a la mejor interpretación masculina del reparto. Antonia, una psicóloga cita a tres parejas para que den la sesión sin ella. Para ayudarlos les ha entregado ocho sobres con las pautas que contienen instrucciones a seguir y una trompeta que ha de sonar para ceder el paso al siguiente tema. Cada carta va dirigida a una de las parejas para que cuenten sus problemas. Es muy interesante y está muy bien llevada. Los protagonistas, excepcionales. No se lo toman muy bien hasta que empiezan a cogerle gusto al lío que se va formando entre confidencias, mentiras y verdades. El final es sorprendente. No se la pierdan.



Isabel Pavón

EL PEOR VECINO DEL MUNDO

Película estrenada en 2022, dirigida por Marc Forster y protagonizada por Tom Hanks interpretando a Otto, un viudo catalogado por los habitantes de su zona como el peor vecino del mundo. Otros actores son Mariana Treviño, Rachel Keller y Manuel García-Rulfo. Juntos se enfrentan a un grupo de especuladores que quieren apoderarse de sus viviendas. La trama se desarrolla sin grandes alteraciones y poco a poco se irá descubriendo que detrás de cada apariencia de piedra se esconde un corazón de carne.



Isabel Pavón

JEROGLÍFICO

Nono Villalta



¿CÓMO ESTÁN?

Enviar solución a:
revistasolera@malaga.eu

EL TREN DE LOS NIÑOS

Estrenada a finales de 2024. Dirigida por Cristina Comencini. Protagonistas: Christian Cervone, Elena Rossi, Stefano Accorsi, Barbara Ronchi entre otros. Excelente película de drama histórico basada en un libro con contenido de hechos reales ocurridos durante la Segunda Guerra Mundial. La historia se desarrolla en la Italia de los años cuarenta, cuando la miseria era grande y costaba sobrevivir. Una madre decide que su único hijo, como tantos otros, viaje en el tren de la felicidad, llamado así porque a sus jóvenes viajeros se les suponía un destino feliz en el que no faltaría comida, ropa, educación y un futuro mejor. Es interesante ver el papel tan diferente que realizan cada uno de los actores y actrices, la separación familiar y la mezcla del dolor de la pobreza con la alegría que se vive en otros lugares.



Isabel Pavón

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

30 **Semana** **de las** **Personas** **Mayores**

**DEL 27 DE MAYO
AL 1 DE JUNIO DE 2025**
Plaza de la Constitución, Paseo del Parque
y Recinto Eduardo Ocón



**Ciudad
de Málaga**