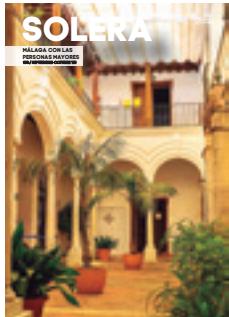


SOLERA

**MÁLAGA CON LAS
PERSONAS MAYORES**

168 / SEPTIEMBRE-OCTUBRE '25





PORADA

Agrupación de Cofradías Gracias
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 REDACCIÓN

Leonor 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 Fernández
Adoración Peinado Peinado
Miguel Ángel Matamala Cerezo
Salah Salahat Hasan
Francisco Espada Liñán
Jesús Postigo Molina
María Carmen Martín Rodríguez
Vicente José Morato Areal
José Barroso Ruiz
María Eugenia Marquez Alcantara
Félix Vegas Sáez

IMPRIME

Editorial MIC
DEPÓSITO LEGAL E ISSN
MA-1168-97
ISSN: 2171-0201

PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y
SOLICITUD DE EJEMPLARES
GRATUITOS
C. Concejal Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 92 84 41
revistasolera@malaga.eu



EDITORIAL

Cualquier momento es bueno para visibilizar y dar voz a las personas mayores, necesario oírlas, la veteranía es un grado. Y en Octubre es un gran momento. El día uno es el Día Mundial de las Personas Mayores, ahora toca celebrar. Por tantos años de lucha vital. Por sobrevivir a las agujas del reloj.

Por la montaña rusa diaria. Pero también toca hacer balance, revisar la huella vital que dejamos, e intentar dejarlo todo recogido para cuando toque marcharnos. Es así de simple aunque a veces nos compliquemos, que le vamos a hacer si la vida solo se vive una vez.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

CASETA DEL RENGUE. FERIA DE MÁLAGA 2025 3-5

ENTRE LÍNEAS

EPÍLOGO (BLANCANIEVES 2.0) 7

MÁLAGA CON MUCHO ARTE

La IGLESIA DE SANTIAGO 8-9

CON OLOR A BIZNAGA

GORDOS Y REDONDOS 10

LA MÁLAGA DE LOS OFICIOS 11

CAMINANDO VOY

LA LECHERÍA DE MARÍA 12

CAMINANDO HACIA TU PROPIO SER INTERIOR 13

MI MESA CAMILLA

ESCUCHAR EL SILENCIO 14

SEXO CON SESO 15

LA MARMITA DE LOLA

PEDREGALEJO 16

ROSADA EN SALSA/CREMA TURCA DE LENTEJAS ROJAS 17

HISTORIAS Y VIVENCIAS

JORGE GUILLÉN 18

LA INTRIGA EN EL CAMPING 19

LA BRÚJULA

LA VERDAD 20

PRIMERA ALCALDESA DE LA PROVINCIA DE MÁLAGA 21

DE ESTO Y AQUELLO

EL OTOÑO ES 22

PASEO POR MÁLAGA 23

CONTRACOSTUMBRE

VIEJA COSTUMBRE ES PIROPEAR 24

TRAS EL ALMUERZO SE APLOMA EL CUERPO 25

SALUD

LONGEVIDAD 26

AGENDA Y MURO

LIBROS/ JEROGLIFICO/PELÍCULAS, CARTAS AL DIRECTOR 27



NOS VAMOS DE FERIA



Como en años anteriores la caseta EL RENGUE, situada en el recinto ferial Cortijo de Torres, acoge cada día a cientos de malagueñas y malagueños de distintas asociaciones de personas mayores, para pasar una buena velada, llena de música y color.

La caseta abría sus puertas a las ocho y media de la tarde, dando la bienvenida a todos los invitados y durante toda la semana de feria tuvimos actos y homenajes a la tercera edad. Este año hemos tenido una divertida novedad, *“La cámara del amor”*, donde una señorita iba pasando por las mesas, grabando a todas las personas y cuando se detenía en alguna pareja, se reflejaba en una pantalla, y con algún chascarrillo los saludaba. Tuvimos días repletos de eventos como el día donde se procedía a homenajear a las dos personas de más edad, y a continuación se elegía al Rey

y la Reina de la noche. Sus caras reflejaban ilusión y alegría, cuando la presentadora decía el nombre de los afortunados, y estos subían al escenario. Los agraciados son obsequiados con flores y aplausos a la vez se les ponía la banda que los coronaba, seguido de unas palabras de felicitación y reconocimiento por parte de nuestro Alcalde. Todo acaba en un baile por parte de todas las personas que estaban allí presente; pero es obvio decir, que en todo lo sucedido, ha habido un trabajo por parte de un equipo de personas que una vez más, han hecho realidad, una noche tras otra, una preciosa velada para más de 5.000 personas mayores, que a lo largo de esta semana de feria han pasado por la caseta EL RENGUE.

Felicidades a todos y a todas los que han hecho disfrutar a muchísimas personas mayores que se han sentido jóvenes en su feria de Málaga.



EVENTOS Y COLABORACIONES







MEJOR NO DESPERTAR

Ella era muy feliz, todo lo que había vivido siempre le había proporcionado bienestar. Recordaba su infancia, sus juegos compartidos con sus hermanos, una mayor y otro pequeño, así ella se sentía protegida y a su vez protectora.

Los momentos difíciles llegaban de una manera suave, una reprimenda, un examen fallido, algún capricho que no podía conseguir, cosas sin importancia que rápidamente se superaban y de nuevo volvía la sonrisa a su bonita cara.

Si algo la definía era su “sonrisa”, siempre reía, generaba a su alrededor un ambiente festivo, se sentía estimada y eso para ella no tenía precio.

Algunas veces oía decir a su abuela, a su madre... Eres feliz, vives en un mundo de sueños, ojalá siempre sea así.

Pero a medida que crecía empezó a cuestionarse que había al otro lado de ese mundo feliz en el que ella habitaba, que necesitaba para llegar a él.

Dentro de ella empezó a saber como podía llegar a descubrirlo, un beso sería la llave que le abriría esa puerta a lo desconocido, la verdad es que le daba un poco de miedo, ella no era cobarde, pero si un poco miedosa, si estaba acompañada, el mundo era suyo, pero sola...

Por eso le dijeron que ese beso lo recibiría sola y que una vez recibido, ya no podría devolverlo, volver atrás era imposible. El beso generaría otros besos y en ellos se iría enredando poco a poco su vida, ya no tendría la libertad de decidir que tenía ahora, podía seguir dormida, pero, la curiosidad, maldita curiosidad empezó a calar hondamente en sus sentimientos.

Ese día llegó, y ese beso también, y aunque venía envuelto en bellas palabras que ocultaban sus verdaderas intenciones, ella no supo decir,

no, espera, quiero saber, el precio al despertar ¿cuál será?.

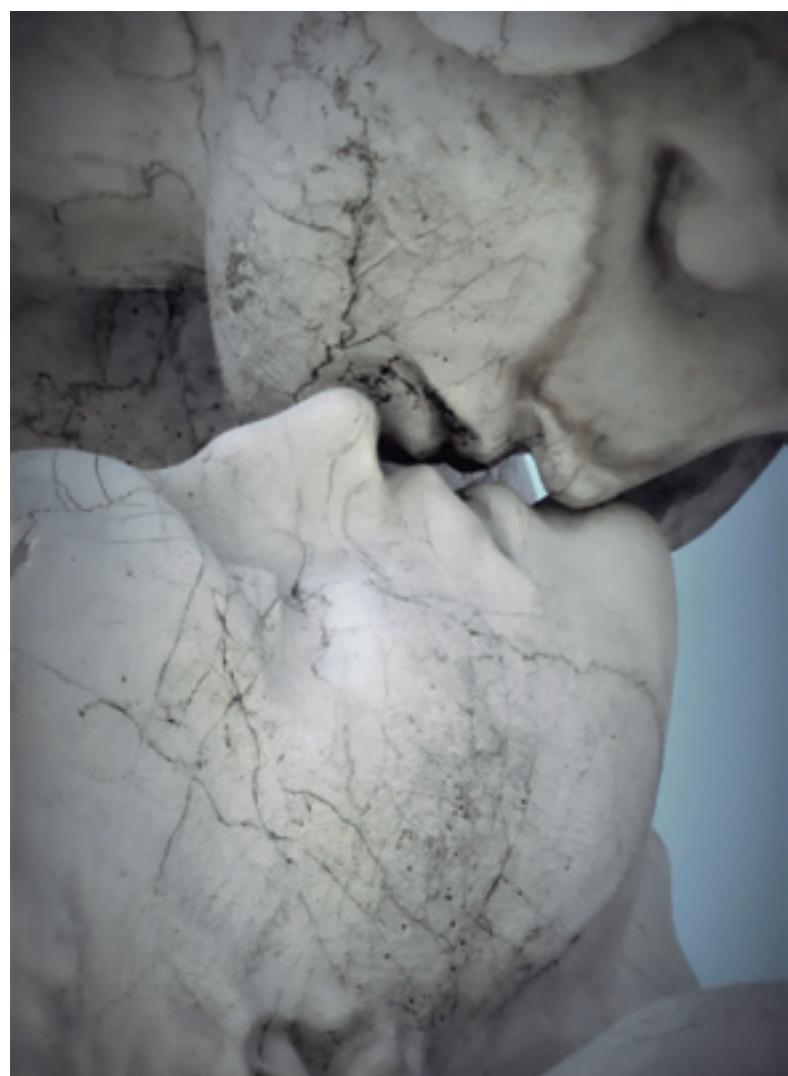
Besó, y desde ese momento empezó a tejerse una tela de araña que poco a poco fue matando, su confianza, su espontaneidad, su carácter abierto y alegre, del que ella se sentía tan contenta.

Desde ese día, su vida dejó de ser feliz y se convirtió en una cruda y triste realidad que la hizo muy desgraciada.

Supo que significaban palabras que solo conocía del diccionario.

Desprecio, desengaño, frustración...

Cuando conseguía dormir, solamente soñaba con recuperar aquel beso, que le devolviera su vida anterior.





EPÍLOGO (BLANCANIEVES 2.0)

Están todos. A mi lado se encuentra mi abogada y detrás, mis amigos. Han llegado los siete, uno tras otro, serios, bien trajeados, balanceándose sobre sus cortas piernas. Su entrada ha provocado comentarios y alguna sonrisa maliciosa. Si miro a mi izquierda puedo distinguir el perfil inconfundible de Celia, mi madrastra, con su exuberante melena roja y la barbilla levantada en un gesto de arrogancia que, estoy segura, secundarán sus ojos. Los mismos que al morir papá se volvieron duros y me miraban con odio. No había pasado ni un mes desde el entierro, cuando la descubrí hablándole al espejo de su dormitorio: «No voy a consentir que la mocosa lo herede todo», decía entornando los ojos. Desde ese momento empecé a temerla.

Un poco más allá, con la cabeza baja y los ojos semi ocultos por la gorra, veo a Germán, su amante. Yo tenía catorce años, era muy confiada y no me desagradaba aquel hombre que nos llevaba de excursión en su coche y ponía de buen humor a mi madrastra, incluso llegué a olvidar el episodio del espejo. Hasta aquella mañana. Era domingo y Celia propuso salir de excursión a la Sierra. Llevábamos mucho tiempo caminando, ya se divisaba la cima de la montaña cuando mi madrastra se alejó de nosotros. Todavía me desperté por las noches aterrada, sintiendo las manos de Germán apretando mi garganta. Recuerdo los ladridos de un perro y cómo me soltó

de inmediato al comprobar que no estábamos solos. Entonces eché a correr ladera abajo sin mirar atrás. Atravesé sembrados y campos ocultándome entre la maleza como un animalito asustado, hasta que llegó la noche. Unas luces lejanas me condujeron hasta un descampado. Allí me encontraron mis amigos temblando de miedo y frío.

El juez llama a declarar a uno de los médicos que me salvaron. Es un hombre joven, bien parecido. Con voz firme relata cómo su compañero y él, ante la llamada de emergencia, acudieron al lugar, una caravana del Circo Ruso, donde me encontraron aparentemente muerta, y que al realizar las maniobras de reanimación expulsé un trozo de manzana. Una manzana de caramelo roja y brillante que había comprado en un puesto de la feria a una estrañaria anciana. La rápida intervención de los sanitarios evitó que el veneno que contenía bajo la dulce envoltura, hiciera todo su efecto.

Mis amigos han vuelto a declarar, han explicado que me escondieron porque temían que mi madrastra y su novio me encontraran y que por la misma razón no se atrevieron a avisar a la policía. Yo he confirmado su versión, que también es la mía. Los quiero, son mi nueva familia y siento que se hayan visto envueltos en esto.

El juez dicta sentencia. Se los llevan esposados. Germán avanza cabizbajo, pero Celia camina erguida. Al pasar me mira con los ojos encendidos y un largo escalofrío recorre mi espalda.





LA IGLESIA PARROQUIAL DE SANTIAGO

Hay miradas singulares sobre la ciudad. Desde una esquina de la Plaza de la Merced el viandante, ahora normalmente un turista, baja sin saberlo por la calle Real, siguiendo los pasos de sus católicas majestades Isabel y Fernando tras la conquista de la ciudad musulmana. Naturalmente, hablamos de la calle Granada donde comenzaba la Málaga intramuros. De manera inmediata se eleva sobre nuestra mirada la torre singular de la iglesia de Santiago que, precisamente, es la sede de una de las cuatro parroquias erigidas por orden de aquellos Reyes. En su origen, en la última década del siglo XV, fue una iglesia mudéjar

que mantenía la estructura del templo gótico. Su imagen actual, sobre todo en el interior, responde a la gran reforma llevada a cabo en el siglo XVIII bajo la dirección del arquitecto Felipe de Unzurrunzaga que la transformó en una iglesia barroca. La iglesia sufrió severos daños en 1931 y 1936, pero la restauración llevada a cabo por Enrique Atencia en 1944 y las realizadas en las últimas décadas han respetado su impronta barroca y los elementos mudéjares que se conservan.

La torre, como decíamos, atrae la primera mirada. Merece la pena detenerse en ella. No fue, como se ha dicho, el alminar de una mezquita.



Pero sí es un bellísimo campanario mudéjar con cuatro cuerpos, en el segundo de los cuales hay una decoración de paños de sebka siguiendo la sobria decoración almohade. La torre se remata con una pequeña cúpula de cerámica vidriada. El otro elemento mudéjar visible es el que enmarca su portada primitiva y que hoy está cegada. También hay que pararse para contemplarla. No debe pasar desapercibido su arco apuntado que deja espacio a una rica decoración de azulejos de varios colores y que forman los llamados lazos de diez puntas a un lado y de ocho a otro. Las puertas que actualmente permiten el acceso al templo forman parte de la gran reforma barroca, aunque la piedra les otorga una imagen más austera.

Una vez en el interior la decoración barroca recorre sus tres naves, sus bóvedas y los arcos y las cúpulas de sus capillas. De hecho, el artesonado mudéjar primitivo ha quedado oculto bajo la bóveda central. Nada más franquear la entrada, en la llamada nave de la Epístola, la capilla bautismal luce una pila del siglo XVI que también sirve de parada en la ruta picassiana de la ciudad. A la izquierda hay que elevar la mirada para apreciar el singular coro que se elevó a los pies de la iglesia. De frente, en el presbiterio se eleva un retablo del siglo XVIII procedente de la iglesia del convento de los dominicos de Archidona y que preside el apóstol Santiago. A un lado y a otro, en la antesala de la capilla de la Virgen del Pilar y en la propia del Santísimo hay que observar las ricas yeserías que las decoran.

Santiago es una parroquia de importantes devociones. Dos capillas son referentes para la vida cofrade de la ciudad, la de Jesús el Rico y la Virgen del Amor en la nave del Evangelio, y la de Jesús de la Sentencia y la Virgen del Rosario en la de la Epístola. Pero allí también se da culto al Cristo de Medinaceli de tan arraigada tradición en la ciudad. Y, de singular valor artístico, la Virgen de las Ánimas luce espléndida en la pintura de Juan Niño de Guevara; el dramatismo de la escena se equilibra para los fieles con la composición celestial que preside la intervención de la Virgen.

La iglesia de Santiago rezuma historia en todos sus detalles. Merece la pena detenerse en mil detalles, por ejemplo en sus lápidas tras las que se adivinan los nombres de quienes no quieren ser olvidados. Hay una muy singular junto a la Virgen de las Ánimas y que también tiene su eco junto a una de las puertas de la iglesia y que pasa desapercibida. Da pie a un hallazgo novelesco en una de las criptas, los restos de Juan de San Martín, padre del emancipador de Argentina, Chile y Perú, según se relata en esta placa, y que fue inhumado en la iglesia tras su muerte en 1796. Fueron trasladados a Buenos Aires en 1947. Merecería una crónica detallada.

Hay numerosos trabajos donde seguir la historia y el arte en la iglesia de Santiago, pero resulta especialmente recomendable las páginas que le dedica el libro *Iglesias de Málaga* editado por Unicaja en 2005, muy bien ilustrado, y con los textos de Mónica López Soler.

Fotografías: José Francisco Jiménez Trujillo.





GORDOS Y REONDOS

Recuerdo que en los meses de verano, julio y agosto, era muy corriente, todos los días y a horas muy tempranas de la mañana ver por los barrios y calles de Málaga a unos vendedores que eran fijo en este tiempo veraniego. Fueron hombres que venían del campo, montados en una mula o burro, venían cargados con capachos de pleita y llenos hasta los bordes de higos chumbos.

Aquellos campesinos que entraban en la ciudad cargados de este fruto, venían de los pueblos y cortijos cercanos y tenían fama de la calidad de sus chumberas. Se destacaba entre todos los chumbos de Cártama como los mejores, y sus pregoneros así lo vendían y se sentían orgullosos de pregonarlo: "cartameños y dulces los higos chumbos, dulces como la miel, gordos y reondos". A parte de los que vendían su mercancía por los barrios, había un lugar donde ponían una especie de mercadillo en el cauce del río Guadalmedina, que en el verano estaba seco, justamente en el barrio de la Goleta frente de la antigua cárcel, allí en el suelo arenoso descargaban y colocaban los capachos y a primeras horas de la mañana hacían su venta tanto a revendedores como a los vecinos que se acercaban a comprarlos; las amas de casa llevaban un plato para ir echándolos conforme iban pelándolos, pero eso sí, a un precio muy barato que hoy nos asombramos al recordarlos. Era una fruta de temporada complicada de encontrar y sobre todo la que marcaba el paso del verano, junto a la sandía o el melón. Los higos chumbos costaban, los de tamaño pequeño

dos reales la docena, y los más gordos una peseta, "Qué tiempos aquellos". La mayoría se ponían en una tabla o mesa, donde se apilaban y clasificaban por tamaños, había gente que iban a comerse dos o tres, señalaban con el dedo el chumbo que querían y el vendedor con dos cortes a los lados y uno en el centro y un movimiento de mano lo abría y el comprador lo cogía y mientras se lo iban comiendo señalaba el siguiente. A los vendedores no le faltaba gracia y estilo para pregonar su mercancía por lo que era muy común oírles pregonar: frescos, gordos y reondos, niña a perrilla los traigo hoy, que son bolillas de caramelos, que el que los prueba repite.

Y así las mujeres del barrio volvían de la compra y buscaban estas frutas, no fácil de conseguir debido a lo difícil que era poder cogerlas. Ya pocos vendedores de chumbos quedan en nuestra Málaga, una suerte poder encontrar a alguno de estos cerca de nuestros mercados.

Fuente: J. Sesmero Ruiz



LA MÁLAGA DE LOS OFICIOS

EL ARTE DEL BARRO

Málaga no la entenderíamos, si no volvemos la vista atrás y vemos la historia de sus personajes más conocidos y populares, ellos dieron sentido a la historia de nuestra Málaga, crearon fama y se distinguieron junto a personalidades de distintas épocas. Hoy solo, tal vez esté el recuerdo para los más mayores de aquellos que ocuparon sus calles y dieron color a sus barrios. Hoy en día no queda nada de esa vida que para muchos fue muy dura por su dedicación y siempre mal pagada. Estos personajes recorrían todas las calles y se anuncianaban a viva voz.

Pregones los hubo siempre, y en todos los barrios, las calles del centro tampoco se libraron de ellos, de esta forma la ciudad fue territorio de todos los pregoneros.

Quizás fue el de alfarero el primer oficio popular, al menos en lo que se refiere su presencia como industria. En el siglo XVIII la alfarería en Málaga se encontraba en un periodo de cambio, aunque sin perder su historia, la producción alfarera fue un sector económico muy importante, la producción se orientaban en piezas artesanales y populares. Pero llegó un momento, que hubo un bajón en su producción durante el siglo XVIII y se dedicó más

a la fabricación de piezas más sencillas como utensilios de cocina, y elementos decorativos, y para la arquitectura, eran piezas más trabajadas como canalones y gárgolas.

Un barrio alfarero fue el de Capuchinos donde aún queda en el recuerdo los alfares del Ejido, de la Lagunilla, las de Ollerías y Pozos Dulces, estas fueron las más cercanas al centro urbano; también existieron en el arroyo de los Ángeles, y Suarez, tras del hospital Civil; la Zamarrilla y la Colonia de Santa Inés fueron señales donde el humo de los hornos subía en columnas de noche y de día.

Los artículos del alfarero malagueño gozaban de una gran fama en todas partes y se exportaban a países de África; había un pregón que se ganaba las calles de Málaga cuando a final de mayo aparecía el más esperado de los pregonos el del botijero y pregonaba: *"botijos finos de la Rambla"*. También existía una vieja poesía castellana que decía así:

"Oficio noble, y entre todos el primero.

Pues en las artes del barro

Dios fue el primer alfarero,

Y el hombre el primer cacharro".





LA LECHERÍA DE MARÍA

Con fuerza de voluntad se puede hacer cualquier cosa. Con fuerza de voluntad uno puede determinar su propio destino. (Bob Dylan)

Esta historia seguramente a muchos les trae buenos recuerdos y a otros no sabrán de que se está hablando por no conocer esos términos, ya que solo verían la leche en su botella de cristal, cuando el chico que la repartía, se la dejaban en la puerta de su domicilio. Pero en los pueblos era muy diferente a la capital.

Tocaba el gran despertador a unas horas que no eran ni mucho menos normales y, el brinco de la cama parecía que tenía un resorte incorporado en su cuerpo, invierno o verano, aunque no eran lo mismo unas estaciones que otras para estar mejor en ese duro trabajo de extraerle la leche a las cabras.

Lo primero encender la chimenea, poner el pucherillo o la cafetera y le echaban el café de garbanzos tostados y molidos, un trozo de pan dorado en las ascuas y algo de chacinas, pan frito, o aceite para comenzar el duro trabajo a esas horas de la madrugada.

A continuación, coger el cubo de Zinc Galvanizado de 15L, e irse al corral y comenzar a llamar a

las cabras por sus nombres para ordeñarlas. Era precioso como se iban arrimando aguardando ellas mismas una cola hasta llegar a la persona que las ordeñaba.

Poco después comenzaban los demás miembros de la familia a levantarse yéndose cada uno a sus particulares trabajos. Los chicos/as, según edades al colegio o al trabajo en el campo, o algún oficio en el pueblo. El padre de familia arreglaba el corral una vez había terminado María, de ordeñarlas. Se preparaba una talega con comida para el día, ya que no regresaba hasta la puesta de sol. Se llevaba la piara de cabras fuera del pueblo, al campo para que comieran en los sitios que tenían destinados para ello, regresando a la caída de la tarde.

María, se arreglaba con su delantal impoluto y muy blanco y sus pintillas de encaje, una vez arreglado el mostrador con las medidas correspondientes a la que los vecinos irían pidiendo al llegar para comprar esa leche que, de verdad era "leche" sin agua. Abría las puertas y ya había vecinos haciendo cola para comprar el preciado líquido. Hacia media mañana terminaba de vender la leche. Una vez terminada había que fregar todos los utensilios para el día siguiente. Con la leche que había quedado, se disponía para hacer el queso y el requesón.

Aún no había llegado la hora de poder descansar. Comenzaba con la limpieza de casa, el lavado de la ropa y hacer la comida, para cuando llegaran los hijos del colegio o del trabajo.

Esta era la vida de María en la lechería, mientras le pedían "un cuarto o medio litro, y algunas veces un litro". Ella cantaba y sonreía. ¡Le daba bien al cante demostrando su alegría y agradecimiento a la vida, aunque de fácil no tenía nada su día a día!



CAMINANDO HACIA “TU PROPIO SER INTERIOR”

Con la venda de los ojos me hice un lazo en el pelo. Ahora estoy más guapa y menos ciega.
(*Sara Búho*)

Caminando hacia el interior de mí ser más profundo, me encuentro en esta disyuntiva en estos momentos de mi vida, sin saber exactamente si podré llegar a encontrar aquello que, desde hace mucho tiempo, llevo buscando dentro de mí. Cada época en la que estamos inmersos tiene sus propias situaciones muy particulares. En ellas existen causas que provienen de decisiones tomadas sin haber tenido en cuenta lo que aquello podría habernos acarreado en el futuro más inmediato o, por el contrario, muy lejano... o no. Tan difícil es, en algunas situaciones, ser coherente con una misma como adentrarse en lo profundo del propio ser, escudriñando aquello que tanto trabajo cuesta sacar a flote. Es difícil llegar a conocernos totalmente, a causa de nuestra propia debilidad (o por la mía); no nos valoramos lo suficiente o somos demasiado permisivas con nuestros propios “defectillos”. Ahí está lo difícil del viaje hacia el interior del “yo” como ser humano único e irrepetible en el mundo. Hay personas que dicen que se conocen muy bien. Me gustaría saber cómo han llegado a esa conclusión sobre sí mismas: si ha sido en solitario o con ayuda especializada para dicho trabajo de llegar al fondo del propio ser. A veces dialogo conmigo misma y me pregunto qué es lo que estoy haciendo, qué estoy buscando y qué espero encontrar. Sonrío y me digo: «Esta vez no lo estás haciendo demasiado mal,



aunque podrías mejorarlo bastante». Eso supone una gran ventaja: reconocerlo y buscar mejorarlo para seguir adentrándome en el... casi subconsciente del “ayer”. Cuando te adentras en tu “yo” más profundo, tienes que retroceder muchos años atrás, hasta el momento de tus primeros pensamientos, podríamos decir, algo fluidos o hilvanados en lo real de cada día, habiendo dejado atrás los pensamientos e ideas infantiles —que son los más bonitos, pero no son trascendentales— a la hora de poderlos examinar como pensamientos de una persona adulta, en la que ya tienes que ser coherente con lo que dices y con lo que haces a cada momento de ese “vivir diario”. ¡Que no es solo respirar, que hay algo más! ¿Qué percepción tengo de lo que voy encontrando dentro de mi pozo, a veces claro y otras muy oscuro, que voy vislumbrando muy despacio? Tengo la sensación de no ser del todo consciente, de no pensar con coherencia en mis acciones ni en las consecuencias de lo que pudiera deducir de los logros conseguidos a través de lo que he descubierto. Podría terminar diciéndome que me metí en un berenjenal y salí triunfante, porque he descubierto cosas que no sabía, y eso siempre viene bien. ¡Así que, chapó por haberlo hecho, y bastante bien conseguido! ¡Si lo intentas, mucho ánimo en ese valiente viaje hacia tu interior!



ESCUCHAR EL SILENCIO

Me di cuenta de que me había pasado de vueltas cuando un día me dejaron el asiento en el autobús por primera vez, cuando prefieres para cenar fruta en vez de solomillo o cuando tus amigos dejan de preguntarte por tus hijos para hacerlo por mis padres.

¿Cómo le va a tu padre de la operación de espalda? ¿Qué tal tu madre con las cataratas? ¿Llevan bien lo de la residencia? ¿Todavía conducen? Qué barbaridad, a quien se le ocurre dejarles conducir a esa edad.

Tú les contestas lo mejor que puedes, poniéndote en su lugar, porque sabes que el colesterol, la taquicardia o la soledad van a ser las tuyas pasado mañana.

Y es el paso del tiempo un insobornable tirano, como un dentista que va arrancándote las piezas. Un implacable dentista que unos días se lleva a gente que necesitas y que ya solo puedes ver en un álbum. Un dentista que, con parsimonia, te extrae la salud, la audición, el movimiento ágil y hasta la memoria.

El poeta Leopoldo Panero vio morir a su hijo a los 12 años, al que le dedicó esta desgarrante frase paterno filial: «Atender al que se ama, no es un sacrificio, sino un raro privilegio».

Y yo me fijo en algunos amigos y amigas en estos días crepusculares y comprendo lo que decía Panero, y también comprendo que no hay nada tan trágico como sobrevivir a un hijo.



Estas son gentes que a pesar de las últimas espinas, cogen la rosa. Gentes que se ariman al incendio sabiendo que se pueden quemar. Hijos que cogen la mano del padre durante toda la noche hasta que este se murió, esas mismas manos con las que aquel hombre levantaba a su hijo para que no pisara charcos, esas mismas

manos que fueron su primera guía en la vida, esos mismos brazos que fueron las primeras ramas y la última raíz. Y también desde hace unos meses su madre, que ya casi no sabe quién es él. Y así tantos.

No hay nada que te agote más que amar de esa manera. Siempre pensé que lo que de verdad mueve el mundo era el pánico, pero a esta altura creo que estoy equivocado, o al menos que lo creía sobre una parte del mundo. Pero lo cierto es que a mi edad, la cuestión no es lo que dejas de hacer por miedo, sino qué serías capaz de hacer por amor.

Y es que la historia no tiene tiempo de ser justa, cuando te muestra seres de boca sumida porque la sed ya no les inquieta, navegan a la deriva guardando una deuda testamentaria que nunca volverá, utilizando la memoria como coartada, sin reconocer que una mujer no tiene edad cuando es verdaderamente mujer. Machado lo expresó maravillosamente: *En silencio te han querido/ y en silencio te querrán/ no sabes, niña, lo triste/ que es en silencio querer.*

SEXO CON SESO

Se cuenta un suceso ingenioso del presidente estadounidense Clark Hoover que sirve bien a este escrito. Hoover y su esposa Lou hicieron una visita a una granja experimental en el estado de Iowa. El director de la granja le enseñaba por separado las instalaciones. El presidente se había quedado charlando a la entrada mientras la señora, acompañada por un empleado, se había adelantado a la visita. Al llegar al gallinero, vio la actividad sexual de las aves y preguntó con fascinación al encargado sobre cuántas veces al día montaba el gallo a las gallinas. El hombre le respondió que decenas de veces, y ella sorprendida y con picardía, le dijo: «Cuénteselo al señor Hoover cuando pase por aquí.»

Minutos después pasó el presidente por la misma zona, y el encargado, cumplidor, le contó la charla que había tenido con su esposa. Hoover se quedó pensativo y le preguntó: «¿El gallo se aparea siempre con la misma gallina?» El buen hombre, con sonrojo, le respondió categóricamente que no. «Cada vez es una distinta señora», le aclaró. El mandatario sonrió ufano. «Vaya a contarle eso a la señora Hoover, por favor», le rogó.

Tres décadas después, cuenta la revista *Nature*, se llevó a cabo con ratones y ratas un ensayo acerca de su hábito sexual. Los investigadores pusieron en una jaula un macho y cinco hembras de la misma especie. El macho se apareó con todas, tras lo cual dejó de responder a los estímulos de las hembras. Los investigadores metieron entonces una rata nueva en la jaula y el macho, al percibirse recobró su energía. Los biólogos llegaron a la conclusión que la atracción provenía del olor que emitían los animales.

¿Era así también en los humanos? se preguntaban. Parece ser que sí, ya que cada persona tiene un aroma propio con el que ya



no nos haría falta recordar su nombre sino el olor asociado a ella. Las parejas, también, se reconocen al mezclarse sus olores en el tálamo conyugal. Es entonces cuando la habitación se convierte en el peculiar recinto de una fusión demasiado exacta, fusión que huele y cuyo olor acobarda. No es un inocente olor sexual sino un aroma más profundo en el que se hallan notas ilocalizables del cuerpo y quién duda que también del alma. En este acertijo de olores se mezclan los aromas del gemido con la tufarada tosca de los ronquidos. Con su fragancia, la mujer recupera un importante papel de instrumentación en el arte de la seducción femenina y de la seducción en general. Su aroma desempeña la función natural de mostrar y reservar, de fraccionar la figura y hacerse más deseable a través de las punzadas de perfume en un cuerpo que se deja a medias contemplar y se reserva. El aroma de la amada es mucho más vívido y evocativo que cualquier expresión de su cara.



BARRIOS DE MÁLAGA

PEDREGALEJO

Es un antiguo barrio de pescadores del distrito Este de la ciudad. Históricamente esta zona es la suma de dos barrios, Pedregalejo y el Valle de los Galanes, desde los años 1990 del siglo pasado se conoce con el nombre de Pedregalejo a toda el área de Málaga situada entre los Baños del Carmen y el Arroyo Jaboneros, incluyendo las playas de Pedregalejo y las Acacias

Durante mucho tiempo se había creído que el nombre provenía del pedregal que llegaba hasta los Baños del Carmen, formado por las canteras de la torre de San Telmo, de las que se extrajeron las piedras del puerto a finales del XIX, y que provocaron voladura parcial del cerro de San Telmo en 1880, con la aparición de grandes rocas. Sin embargo, el nombre es mucho más antiguo: en un mapa de finales del XVIII aparece registrado la playa de Pedregalejo. Hasta el siglo XX, este barrio de montaña y playa, una de cuyas calles principales es Juan Valera, era un obstáculo natural para las comunicaciones,

lo que obligó a abrir el camino de la desviación.

El límite natural del barrio ha estado históricamente en el Arroyo de los Pilones, como aparece en un plano de finales del XIX, aunque desde la década de 1990, con la creación del paseo marítimo unos años antes que uniformó toda la zona, por extensión se conoce popularmente como Pedregalejo a este barrio y al barrio vecino de El Valle de los Galanes, que llega hasta el Arroyo Jaboneros y linda con el Palo.

Pedregalejo se caracteriza por albergar algunas de las residencias de verano de la burguesía malagueña del siglo XIX y principios del XX. En el barrio predominan las casas mata, las academias de español para extranjeros, las residencias, hoteles y hostales y, bares que dan a su paseo marítimo, que se llenan de vida, principalmente por extranjeros que visitan la ciudad. Y famosas son también sus playas, divididas en pequeña calas que son una delicia para los bañistas.

(de WIKIPEDIA)



Wikipedia

LOLA NARVÁEZ

ROSADA EN SALSA

Ingredientes:

- 500 gr de rosada en filetes o trozos
- 1 cebolla
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- un poco de azafran de rama
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 tomates pera triturados sin piel
- 50 ml de vino blanco
- 2 ajos, un trozo de pan y 15 almendras
- 200 ml de agua
- sal y pimienta

Freír los ajos, pan y almendras y ponerlo en un vaso para triturar junto con el agua. En una cacerola poner el aceite y pochar la cebolla picada con un poco de sal, añadir el



azafrán para que se dore. Agregar el pimentón y rehogar. Poner el tomate triturado y dejar freír. Cuando esté poner el vino y dejar evaporar. Añadir el triturado de almendras, dejar hervir un minuto y poner la rosada salpimentada. Tapar la cacerola y dejar hacer unos 4 o 5 minutos removiendo para que la salsa no se pegue.

CREMA TURCA DE LENTEJAS ROJAS

Ingredientes:

- 175 gr de lentejas rojas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 patata mediana
- 2 cucharaditas de tomate concentrado
- 1 litro de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- media cucharadita de comino molido
- sal
- Para servir: un poco de perejil picado, unas gotas de limón, y un poco de pimentón picante

Enjuagar las lentejas.

Limpiar y trocear todas las verduras. Poner el aceite en una olla y cocinarlas unos cinco



minutos con un poco de sal. Añadir el tomate concentrado, el agua, las lentejas, el comino y otro poco de sal. Cocinar a fuego flojo 30 minutos. Triturar la sopa y probar de sal. Servir con unas gotas de limón, un poco de pimentón picante, unas hojas de perejil y un chorrito de aceite de oliva. Se puede acompañar con unas rebanadas de pan tostado. Para unas 4 raciones.



JORGE GUILLÉN

Quien de verdad sabe de qué habla, no encuentra razones para alzar la voz
(Leonardo da Vinci)

Me gusta pasear por las calles malagueñas al atardecer, siempre descubro cosas nuevas, edificios, calles, plazas, esculturas... hoy me sorprendió al llegar al Paseo de La Farola, rodeada de jardines y piedras traídas del Torcal de Antequera, una figura de bronce que parecía recitar una preciosa poesía que decía:

“Dormías, los brazos me tendiste y por sorpresa rodeaste mi insomnio.

¿Apartabas así la noche desvelada, bajo la luna presa?,

tu soñar me envolvió, soñado me sentí.”

Así escribía uno de los más emblemáticos poetas de la Generación del 27, nacido en Valladolid en 1892, estudió Filosofía y Letras en Madrid y se licenció en Granada.

Se exilió por razones políticas a Estados Unidos. En 1919 en uno de sus viajes a Europa conoce a Germine Cahen con quien se casa. Siendo Catedrático de Literatura en Sevilla y Murcia, allí conoce a Juan Guerrero y José Ballester y funda con ellos la revista Verso y Prosa. A pesar de sus ocupaciones visita con frecuencia la Residencia de estudiantes donde se relaciona con García Lorca y Rafael Alberti. En un café de Valladolid recita unos versos para sus amigos, demostrando su personalidad poética. Sus escritos se clasifican como Poesía pura, su pasión por el maravilloso espectáculo de la existencia lo plasma en su obra: Fe de vida, y el libro Cántico está catalogado como el libro cumbre de su generación.



Hace algunos años tuve ocasión de asistir a una tertulia poética, donde se leyó a poetas de la generación del 27. Allí descubrí a un poeta hasta entonces desconocido para mí, que me cautivó por su forma diferente de expresión.

Jorge Guillén, conoció Málaga y Torremolinos en 1955 y quedó enamorado de su belleza y su luz. Durante su estancia hizo

grandes amistades entre ilustres malagueños, publicó artículos en la revista Litoral y participó en la procesión de la Virgen de la Victoria. Con un amigo visita el cementerio inglés y pide ser enterrado allí cuando llegase el momento, por sus creencias protestantes.

Con la democracia volvió a España de su exilio y recibió el Premio Cervantes en 1976.

Posteriormente fija su residencia en nuestra capital, en el Paseo Marítimo de La Malagueta, donde escribe mirando al mar y camina por sus playas considerándose un malagueño más.

En el cementerio anglicano de San Jorge de la capital malagueña descansan sus restos en una humilde tumba en el suelo mirando al mar, su gran enamorada. Allí puede leerse solo su nombre y dos fechas, Valladolid-18-1-1893 y Málaga 6-2-1984.

Málaga, honra su memoria con un busto de bronce que mira al mar, muy cerquita de donde pasó la última etapa de su vida. Una biblioteca Municipal en la calle Malpica, donde se recopilan gran parte de sus obras, una calle en la Bda. Girón y un colegio de enseñanza Infantil y Primaria en la Bda. De El Palo.

Fuentes: Wikipedia- Diario sur

LA INTRIGA EN EL CAMPING

Tus sueños no tienen fecha de caducidad; respira hondo y sigue adelante. *Benedetti*

Aigo me despertó sobresaltada, serían las seis y cuarto de la madrugada, cuando un ruido sordo y los suaves movimientos de una sombra que se deslizaba por la tienda de campaña que estaba frente a mi caravana, hicieron que me pusiera en guardia.

Me asomé y solo vi en la oscuridad, las tiendas que permanecían cerradas a derecha e izquierda, ya que la gente dormía plácidamente. Creí que estaba soñando, pero aquellos movimientos de tres personas en la oscuridad que se movían en el más absoluto silencio, solo roto por el clic de las varillas del armazón al plegarlas, el crujir del plástico al doblar las telas y el cierre de cremalleras hicieron que rápidamente todo estuviera recogido. Su marcha fue como su llegada, apenas sin ser vistos, llegaron por la tarde al oscurecer y en un santiamén montaron la tienda en el más absoluto silencio. Al día siguiente nadie les vio, permaneciendo cerrada todas sus cremalleras. Hubo quien afirmó haber visto en los alrededores de la piscina a tres hombre altos, fuertes y guapos, unos decían que estaban sentados en el césped apartados de la gente, mirando unos papeles grandes parecidos a unos planos. Una chica aseguró que los vio por la noche en la discoteca y hasta tomó una copa con uno de ellos y de repente se marchó con el pretexto de ir al baño. Ahora recuerdo que la noche anterior les oí susurrar unas palabras que no entendí con un acento desconocido para mí, creo que más bien se comunicaban por el idioma de signos, ya que la sombra dibujaba unas figuras chinescas bajo la luz de las internas.

Mi curiosidad me llevó a investigar por el camping, pero nadie los había vuelto a ver, así que me dirigí a conserjería para preguntar, pero tampoco me dieron noticias ya que un establecimiento que se precie, no da información de sus clientes a

nadie. No me di por vencida y fui atando cabos por todo el camping acá y allá, ya que siempre hay alguien que vio con ojos de curiosidad como yo. Se trataba de un comando de un país de Europa del Este, que andaba tras un famoso “Capo”, el cual venían siguiendo desde hacía meses y lo encontraron en nuestro camping. También hubo quien afirmó haber oído disparos, carreras y murmullos en aquella noche misteriosa. Mi investigación me llevó a la conclusión de pensar en alguien que días antes vi bajando de la piscina, era un señor grueso, calvo y con un puro en su boca que miraba hacia el horizonte cuando expulsaba el humo, y desde ese día no lo volví a ver. Este hombre llegó en el más absoluto anonimato y no se hizo amigo de nadie, cosa extraña ya que en esos lugares la gente se hace amiga nada más llegar a la piscina, pero él se bañaba cuando la gente estaba en la siesta o muy temprano cuando amanecía.





LA VERDAD

Alguna vez nos preguntamos, ¿qué es la verdad? Seguramente la respuesta sería no decir mentiras, pero, ¿qué es la mentira? En tal dilema la comparación entre ambos conceptos se elevaría a una determinada conclusión, es entonces cuando la verdad se impondría por sentencia general, también es entonces cuando el octavo mandamiento quedaría en pro total. Ahora bien, si recalamos en la historia, en los acontecimientos que dejaron huellas por destapar la verdad, se podría comprobar que la brillante y adorada verdad consiguió tremendas injusticias. Considerando el dicho popular, las mentiras piadosas eluden daños colaterales, ellas evaden males mayores de tremendas consecuencias, además, en muchas ocasiones la mentira salva a las personas de sufrimientos innecesarios, puesto que la verdad en sí puede

ser muy hiriente y ya sabemos que lastimar a los demás también puede ser pecaminoso.

Bien es verdad, que este tema es muy subjetivo, las percepciones se pueden interpretar según se considere, pero la idea de que la verdad brilla siempre, es solo eso, una idea, a veces, la honestidad no está necesariamente ligada a la verdad absoluta, al menos el filosofo Nietzsche sostenía que las verdades son construcciones y metáforas que varían según los intereses individuales, según su criterio el paso del tiempo transformaría la verdad en algo diferente a lo que se pensaba.

No se trata de apología que justifique a trolas y demás patrañas, solo de equilibrar hasta qué punto es necesario y hace bien decir la verdad y nada más que la verdad.



DOLORES RIVAS GARCÍA. LA PRIMERA MUJER ALCALDESA DE LA PROVINCIA DE MÁLAGA

Hoy es completamente normal que la figura femenina esté representada en todos los estamentos sociales, aunque todavía se ha de mejorar la igualdad absoluta, la presencia de las mujeres en cargos relevantes es una realidad estable y natural.

Lo realmente sorprendente es que una mujer fuera nombrada alcaldesa hace ya casi un siglo, es importante recordar este hecho, recordar y poner en relieve desde una visión modernizada y actual nos hace reflexionar que en muchas ocasiones es recomendable detener nuestras miradas en el pasado.

Poner en valor a Dolores Rivas es saber agradecer la valentía y lucha de algunas mujeres para que así hoy podamos disfrutar de esos logros, es innegable que hemos dejado en el olvido a infinidad de personajes femeninos que materializaron hechos de una contundencia histórica incuestionable, sin embargo, no sería difícil recalcar en los tiempos para Emerger sus nombres y reflotar su mérito.

Es el caso de Dolores Rivas, la primera mujer alcaldesa en la provincia de Málaga. Rivas, nacida en Algarrobo (Málaga) en el año 1907 ostentó el cargo en la alcaldía con tan sólo 26 años, habiéndose titulado maestra cinco años atrás, Dolores se presenta a las elecciones en Canillas de Aceituno obteniendo mayoría absoluta en el año 1933.

Se sabe que, en su etapa como alcaldesa, sus principales objetivos eran modernizar la escuela e intentar eliminar el analfabetismo, al mismo tiempo, pensaba promulgar las relaciones laborales entre los demás pueblos de la Axarquía para así optimizar la economía rural, obviamente al estallar la Guerra Civil sus propósitos quedaron en nada, no obstante, su disposición encomiable quedó debidamente registrada. Ella es hija predilecta de Algarrobo y cuenta con una calle que lleva inscrito su nombre, Dolores Rivas García, ejerció como maestra hasta los 70 años y falleció con 96 años.

Siendo pionera en conseguir el honor de ser la **primera alcaldesa** en nuestra provincia, bien merece recordarla y ofrecerle los atributos que califican su alta trayectoria.





EL OTOÑO ES...

Me gusta el otoño. Cuando llega este tiempo, en todas las revistas he escrito algo sobre él, pero hoy, pensando en qué podría decir, he llegado a la conclusión de que hay buenos escritores que han escrito frases sobre el otoño mejores de las que yo puedo inventar. Por eso he recopilado algunas para ustedes. Espero que les gusten.

- El tiempo en que la tierra se deja caer en sí misma, como si se encogiera para meditar. (Reiner María Rilke)
- Los días tienen una melancolía dulce, como si la tierra se despidiera del sol con ternura. (Antonio Machado)
- El crujido de las hojas bajo los pies es música, una sinfonía de despedida (Yasunari Kawabata)
- Me devuelve a la infancia, cuando las hojas caían como secretos que el viento susurraba (José Luis Borges)
- Me gusta porque en su tristeza hay belleza y en su silencio, poesía. (Pablo Neruda)
- Me hace sentir como si el mundo escribiera una carta de amor con hojas doradas
- (Silvia Plath)
- Es un duende que pinta de oro los árboles y de nostalgia el alma (Federico García Lorca)

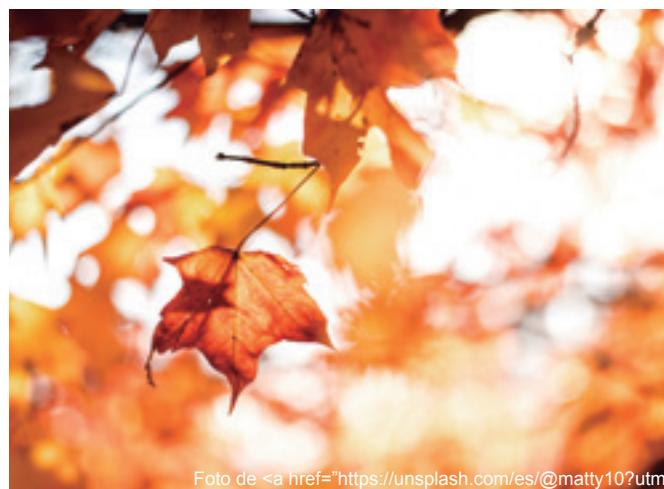


Foto de <a href="https://unsplash.com/es/@matty10?utm

- Es una estación que invita a la introspección, como si el mundo se volviera hacia dentro. (Virginia Woolf)
- Es como un poema que se escribe con hojas, viento y recuerdos (Mario Benedetti)
- Es más que una estación, es un estado del alma. (Charles Baudelaire)
- Me da palabras suaves, como si el viento me las trajera en hojas doradas. (Gabriela Mistral)
- Es la estación del alma, cuando todo se vuelve hacia dentro. (Hermann Hesse)
- Las hojas caen como si fuesen cartas de amor que nadie lee. (Antoine de Saint Exupéry)
- Es el tiempo en que el alma se viste de melancolía y se sienta a contemplar el mundo. (Fernando de Pessoa)
- El tiempo parece detenerse, como si el mundo respirase más lento. (Hiraku Murakami)
- Las hojas caídas son los suspiros del bosque que se despide del sol. (Walt Whitman)
- Me recuerda que todo lo que cae, alguna vez brilló. (Isabel Allende)
- Con su dorado manto cubre la tierra, es como un viejo sabio que nos habla del tiempo. (William Shakespeare)
- Es una estación que me abraza con su silencio y me susurra secretos antiguos (Anaïs Nin)
- Es la pausa entre el bullicio del verano y el recogimiento del invierno, como un suspiro largo (José Saramago)
- Tiene la forma de hablar sin palabras, de decirlo todo con una hoja que cae (Carmen Martín Gaite)
- Es un libro abierto en el que cada hoja es una página que se desprende con el viento. (León Felipe)

Espero que estas frases les hayan gustado tanto como a mí.

PASEO POR MÁLAGA

No sé si a ustedes les ha ocurrido alguna vez. A mí me pasa bastantes veces. Se instala en mi cerebro una cantinela que no sé de dónde viene y no veo manera de quitármela de encima. Puede ser una canción, una frase, una poesía o cualquier cosa que alguien dijo hace tiempo. Lo último que se coló en mi cerebro es un poema que ensayamos y representamos con Ana Rosa Fernández, nuestra monitora de teatro, una de las actividades que elegí al jubilarme. Se trata de “Paseo por Málaga” y no puedo decirles el autor porque no me acuerdo. Pero con los versitos que me vinieron me pasé todo el día, dedicada a recordarlos y ordenarlos adecuadamente. Y como no acabo de librarme de ellos he decidido contarlos por escrito a ver si así me dejan en paz de una vez. (En el teatro conocí a Ana Sola. Nuestra Ana ¡Cómo la echamos de menos! Ya les dije que ella me trajo a Solera.) Este poema (¡cómo no!) habla de Málaga, a la que vamos conociendo a través



del paseo. No he conseguido recordarlo entero porque es larguísimo, tanto que recitamos un trozo cada componente del grupo, con trajes que recordaban a personajes del pasado malagueño. A mí me tocó doña Trinidad Grund. Después de pasar por distintas calles, llegamos...

Calle a calle llegaremos
Hasta el corazón de Málaga,
Donde se yergue, orgullosa,
Nuestra joya más preciada.
¡La catedral, la manquita
Con su torre mutilada!
Pero es tan elegante,
Tan hermosa, tan galana,
Que bien puede competir
Con las mejores de España.
¡Ya verá usted lo que es bueno,
Va a emborrarse de Málaga!

Y a continuación nos muestra también algo de la gastronomía de Málaga “Continuamos el paseo /haciendo nuestras paradas, /bebiendo aquí unos chatos /tomando allí unas tapas... /Boquerones, o chanquetes, /o búsanos, o cigalas...”

Por último hay una despedida con el enaltecimiento de Málaga. Y aparece la pregunta sobre qué tiene Málaga para que atrape a todo el mundo de esta manera. Después de hablar de los olores de sus biznagas, de los colores de sus bugambilias y de sonidos de viejísimas guitarras, termina diciendo:

...Un cielo que no se nubla,
Un mayo que no se acaba
Y un veneno que se mete
¡Málaga, Málaga, Málaga!
Y un veneno que se mete
¡ole, ole! ¡vaya, vaya!
¡Que se mete muy adentro
En los rincones del alma...!

(Aplausos del público y todo el elenco cogido de las manos haciendo reverencias. ¡Enhorabuena a nuestra monitora!)



VIEJA COSTUMBRE ES PIROPEAR

Me gusta mucho una mujer, pero no te voy a decir quien eres. (*Tomado de Matrimonio.com.co*)

El otro día presencié una escena que me transportó a tiempos antiguos, aquellos en que los hombres no reparaban en acercarse a una desconocida para decirle, con espontaneidad, lo que sentía en ese momento. ¿Se acuerdan ustedes de los piropos? Bien, esto que les voy a relatar no se trata de un piropo en sí, pero es parecido.

Una mujer caminaba delante de mí. Se la veía espectacular, ¡vaya tipazo! Y no, no era una chavala de veinte sino que ya tenía las canas que dan los años. Llevaba tacones, ropa moderna no provocativa y el pelo a su aire, natural como la vida misma. Un hombre algo más joven que ella venía de frente. Era un ser de otra época tanto en su hechura como en su vestimenta. La verdad sea dicha, no se le veía feo ni atractivo. Noté cómo se le enganchó la mirada en el cuerpo que comentó, o sea, en el de la señora despampanante a la que yo seguía. También quiero aclarar que a esa hora una servidora no llevaba bulla alguna y pude reparar en detalles como estos, para eso madrugo, para tener tiempo de dejarme la casa organizada y arreglarme de manera deslumbrante, cabeza, tronco y extremidades, antes de salir a la calle. Bien, continúo. El hombre aminoró el paso acercándose de tal manera que casi la rozó, y no, no pronunció palabra alguna. Yo esperaba, según la mirada que le estaba echando, algún dicho graciosillo, sin maldad, algún piropo que la sonrojara, algo así como *si verte fuera trabajo, no existiría el paro; hay que ver, niña, lo hermosa que eres* (lo de niña siempre sienta bien); *me has quitado el hipo; o no me mires que me derrito*. Pero se había quedado mudo. Sin embargo, justo en el cruce de los cuerpos, como si tuviese entre sus manos un capote que lanzara al toro, comenzó a improvisar unas notas musicales, un tarareo que, aunque no se correspondía con canción

alguna, ni antigua ni moderna que yo conociera, le salieron del alma, del corazón, de la boca. Además, creo que esta acción les alegró el día. Digo que se lo alegró a él y a ella, a los dos, bien lo sé. Luego, cada cual continuó su camino.

Señoras de cierta edad, a vosotras me dirijo, ¿recuerdan escenas parecidas a esta en sus tiempos mozos? ¿Han experimentado esta clase de piropos musicales? ¿Siguen recibiéndolos? Seguro que sí. En Málaga los hombres flirtean de maneras muy originales y todavía lo hacen.

Antes de acabar reitero que esto le ocurrió a la mujer que iba en la acera delante de mí. Lo aclaro por si mi marido, celosillo de por sí, lee la revista y sospecha que era yo la protagonista de la escena. ¡No, Ricardo, no! A mí, lo sabes bien, no me pasan estas cosas, y mucho menos cuando voy sola.



clayton-fidelis-B5DzQeUAYzI-unsplash

TRAS EL ALMUERZO, SE APLOMA EL CUERPO

El cuerpo. Tras el almuerzo, se aploma el cuerpo, pesa más de lo debido y da un bajón próximo a la muerte. Te arrastras como puedes hasta el sofá donde caes desfallecido y *alea iacta est* (la suerte está echada). A partir de este abandono, tu esencia y la laxitud de los miembros quedan como quien nada espera, como a quien nada importa. En un instante pasas de la alerta al sueño. El ser que eres, desaparece. Al desconectar de modo súbito, te posicionas al margen del mundo que, aunque no prestes atención ni en ese momento te importe, sigue gira que te gira. Si el sofá resulta ser de buena calidad, hasta sueñas.

El cerebro. El cerebro, que va de un lado a otro lado intentando recobrar la normalidad, se esconde no se sabe dónde. Y cuando reaparece lo hace con muestras de estar alcoholizado, como quien regresa de una parranda en la que nunca ha estado. No retoma su función hasta después de varias horas. Aquello de *cogito ergo sum* (pienso, luego existo), no funciona.

La vista. Las dioptrías escapan sin control de los cristales de las gafas que, con voluntad propia, empiezan a resbalar nariz abajo, como deslizadas por un tobogán de gelatina y te convencen: *para lo que hay que ver*.

El tacto. Este disfrute se retira. En los momentos que nombramos deja de importar cualquier textura, ya sean agradables o malsanas.

El olfato. Aprovechando el descanso, a *gross modo* (más o menos) esta cualidad se esfuma como si tuviese un interruptor de quita y pon.

El gusto. Cómo no, a la mandíbula se le aflojan las bisagras, pierde fuelle, se desencaja. Sin pudor muestra todas sus carencias como si estuviese en la consulta del dentista. Si hablas no se te entiende, porque la resaca da síntomas comparables a los que sufres después de la anestesia.

El oído. De los cinco sentidos, el único que hace guardia es el oído. En cuanto alguien te cambia la emisora, varía el volumen o apaga la televisión, das un repulso de espanto. Te despiertas con el mismo vértigo que si Satanás llamase a tu puerta.

Tu pareja, que aunque no lleve tu sangre te quiere, te respeta, te cede el sitio y pasa al butacón porque es así de buena, te mira de soslayo deseando que esa imagen que le ofreces no se le quede grabada en la memoria y le asalte cuando menos se lo espere.

Estos minúsculos detalles que menciono son, sencillamente, los efectos secundarios de la siesta, hábito que por un lado te da la vida y por otro te la quiebra. Es una gozada disfrutar de este estado temporal entre vivo y muerto; de este relax que el cuerpo exige a ciertas horas y te lo impone. No formar parte de tal exigencia podría ser considerada, con razón justificada, pecado mortal, pues no tiene comparación con ninguna otra situación. Quien no lo prueba se lo pierde.

Como aconsejaba Horacio en sus *Odas*, *carpe diem, quam minimim crídula postero* (*aprovecha el día de hoy; confía lo menos posible en el mañana*) y descansa todo lo que puedas.



s-o-c-i-a-l-c-u-t-32kl7FPz2Gc-unplash

LONGEVIDAD SALUDABLE

Como muchos de vosotros sabéis, llevo más de 37 años en Málaga. Me casé aquí. Mis hijos son “boquerones”. Me considero un Malagueño de hecho y de derecho. También sabéis que soy y me gusta ejercer de Gallego.

Nací en una pequeña aldea de un pueblo, San Xoan de Rio, enclavado en un bosque (allí le llamamos fraga), de la montaña Orensana, en la Ribeira Sacra.

Viene esto a cuento, porque este verano, el alcalde, un hombre muy comprometido con lo rural y con una capacidad de innovación fuera de lo común, ha tenido una iniciativa que muchos, yo entre ellos, consideramos ilusionante. Ha organizado el primer festival de la Longevidad: Partiendo de un dato cierto: este es el municipio más envejecido de Europa y, siendo Europa el continente más envejecido del mundo, lo que se pretende es darle la vuelta, es decir cambiar envejecimiento por longevidad. Algo que en principio es negativo, convertirlo en algo positivo. Tiene un plan a 10 años, de turismo centrado en la longevidad. Un modelo llamado turismo generativo.

Dentro del intenso programa, ha aprovechado para hacer un homenaje a los médicos de la zona, aunque estemos distribuidos por toda España, y entre los que me incluyo. Nosotros mismos nos hemos sorprendido: ¡éramos 59!. No es fácil explicar, como en un municipio que cuenta con unos 500 habitantes, el porcentaje de médicos/habitante, es muy superior a la de cualquier pueblo de España. ¡Es posible que hasta hayamos batido un record Guiness!.

Comprenderéis que, en el plano personal, el acto fue entrañable y emotivo, pero independientemente de esto, me parece que algunas de sus directrices, las podemos aplicar para mejorar nuestra calidad

de vida, especialmente los que ya vamos teniendo una edad: “La longevidad se celebra”. “¿Y si lo que ahora llamamos envejecimiento fuera el inicio de una vida más plena?”. “La longevidad es una oportunidad no un declive”.

Pues bien, hay estudios que identifican nueve poderes, que explicarían la mayor longevidad de algunas personas en determinados lugares, (hay 5 zonas reconocidas como “zona azul” en el mundo), y que pienso podemos trasladar a nuestro día a día:

- Moverse con naturalidad, ir a los sitios caminando, realizar tareas en huertas o jardines...
- Tener un propósito de vida, saber lo que vas a hacer y por qué lo vas a hacer.
- Tener un modo de relajarse y reducir el estrés, se pueden hacer las cosas con rapidez o diligencia, pero sin agobios, como dice una persona conocida, “las piernas calientes pero la cabeza fría”. (creo que ya he hablado aquí del Slow living).
- Seguir la regla del 80%, no querer llegar al límite ni totalmente saciado, quedarse con un poco de hambre.
- Dieta basada más en la parte vegetal que en lo animal, no necesariamente vegetariana.
- Tomar vino con moderación, una copita, una cerveza al día pueden ayudar como antioxidantes.
- Pertenecer a una comunidad, ser parte de algo, sentirse parte activa.
- Priorizar a los seres queridos, lo importante no es el trabajo, el dinero, sino las personas cercanas.
- Pertenecer a la tribu correcta, estar en donde queremos estar y con las personas que queremos estar, como dicen ahora alejarnos de la gente tóxica.

CARTAS AL DIRECTOR

"RESPETA A LAS AVES. PÁJAROS LIBRES"

- Respetad a todas las aves. Los pájaros tienen alas para volar. Sufren en cautividad, no cantan en la jaula o encerrados porque sean felices sino para llamar a las hembras y defender el territorio. Su hábitat y su sitio es volar libremente por el campo, para eso han nacido. Déjalos libres. No los encierres. No compréis aves salvajes como loros, jilgueros, chamarices, verdones, camachos, tropicales, etc... ¡ LIBERTAD PARA LAS AVES SALVAJES-SILVESTRES. SU CASA NO ES TU CASA ! Están protegidas todas por la LEY.

- No compréis ni comáis pajaritos fritos. Denuncia a los que los matan y venden. Todas las aves insectívoras están protegidas por la Ley y son muy beneficiosas para la agricultura y la Naturaleza ya que consumen gran cantidad de insectos.

- Las rapaces nocturnas (búhos y lechuzas) son muy útiles y beneficiosas para la agricultura y para el ser humano, ya que comen gran cantidad de ratas y ratones. Y también están totalmente protegidas por la Ley todos los búhos y lechuzas, así como tenerlos encerrados en cautividad.

- Todos los pájaros están protegidos por la Ley y está prohibido tenerlos encerrados en cautividad, matarlos, robar sus huevos y crías, comprarlos, venderlos y molestar, acercarse o destruir sus nidos.

- Además cumplen una función en la Naturaleza, como alimento de otros animales, dispersadores de semillas, control de depredadores, etc... Y si se sacan de la Naturaleza se van extinguiendo.

JUAN ANTONIO CAMPOS PALOMO



JEROGLÍFICO

Nono Villalta

Aluminio

II

Negación

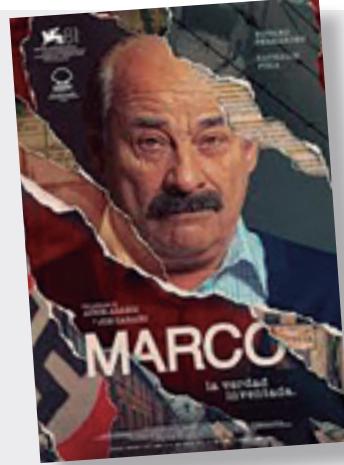
Sin pigmentación

Enviar solución a:
revistasolera@malaga.eu

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

MARCO

Película española de 2024. Drama basado en hechos reales sobre el holocausto vivido por españoles. Dirigida por Aitor Arregi y Jon Garaño. Reparto: Protagonista Eduard Fernández (Marco), Daniela Brown, Chani Martín, Nathali Poza, Sonia Almarcha, Fermí Reixach.

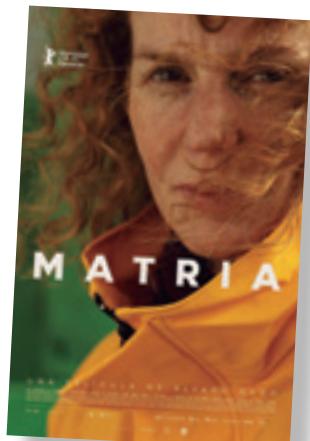


Su protagonista, Enric Marco, fue Secretario General de la Confederación Nacional del Trabajo (CNT), Presidente de la Amical de Mauthausen de España. Luchador incansable contra las causas injustas, entregó su vida a dar charlas y conferencias sobre todo a jóvenes en institutos. Sus testimonios sobre las vivencias sufridas en el campo de concentración nazi de Flossenbürg causaban pesar y lágrimas a quienes le escuchaban. Durante la trama se van descubriendo detalles sobre su vida que nos plantea la siguiente pregunta ¿fue culpable o inocente de su afán incontrolado?

Isabel Pavón

MATRÍA

Drama español estrenado en 2023. Dirección y guion de Álvaro Gago Díaz. Protagonista principal María Vázquez como Ramona, que interpreta su papel de manera magistral. Esta mujer gallega de mediana edad, vive completamente dedicada a diferentes trabajos precarios de los que no puede salir ni mantenerse a flote. Ha pasado su vida dedicada a suplir las necesidades de su única hija y soportar a las diferentes parejas insanas que ha ido conociendo. Hasta que se queda sola, nunca ha pensado en la posibilidad de escapar de su situación. Representa la vida de muchas mujeres que se dejan la piel para salvar a otros.



Isabel Pavón

1 de octubre,

DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS MAYORES

2025



Ciudad
de Málaga