

# SOLERA

**MÁLAGA CON LAS PERSONAS MAYORES**  
169 / NOVIEMBRE-DICIEMBRE '25





### PORTADA

“Castañas de Málaga”  
de Francisco Espada Liñan.

### 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](http://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  
José López Fernández  
Adoración Peinado Peinado  
Francisco Espada Liñan  
Jesús Postigo Molina  
María Carmen Martín Rodríguez  
Vicente José Morato Areal  
José Barroso Ruiz  
María Eugenia Márquez Alcántara  
Félix Vegas Sáez  
Margarita Carro García,  
Manuela Sánchez Ramos  
María León Navarro

### IMPRIME

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

PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y  
SOLICITUD DE EJEMPLARES  
GRATUITOS

C. Concejal Muñoz Cerván s/n  
Módulo 3. 29003 Málaga  
Tel. 951 92 84 41  
[revistasolera@malaga.eu](mailto:revistasolera@malaga.eu)



# EDITORIAL

**S**e acaba el 2025 y con él, esperamos que se acabe el odio y las prisas y entre la cordura y el sosiego. Deseamos que el 2026 venga cargado de empatía, comprensión y diálogo, que la alegría corra por las calles, que la lluvia descargue gotas de amor, impregnando la ciudad de aromas a esperanza, dotándola de una claridad que contagie ilusión. Convirtiendo los barrios en vergeles, donde se respire felicidad y se pueda caminar sin prisas disfrutando de lo que se ve. Y que demos sin que nos lo tengan que quitar, que recibamos sin tener que pedir. Que se cumplan los sueños de la gente de bien, que la salud nos acompañe donde quiera que vayamos y el estrés se borre de nuestro ADN para que los contratiempos se solucionen a tiempo y nos deje espacio para lo que merece la pena. Para vivir y no sobrevivir. Felices Fiestas

## SUMARIO

### EVENTOS Y COLABORACIONES

UNO DE OCTUBRE, DÍA INTERNACIONAL  
DE LAS PERSONAS MAYORES .....3-5

### ENTRE LÍNEAS

HANSEL Y GRETEL, CUENTO DE NAVIDAD .....6-7

### MÁLAGA CON MUCHO ARTE

LA CAPILLA DE PUERTO .....8-9

### CON OLOR A BIZNAGA

UNA ALPARGATERÍA DE LAS DE SIEMPRE ..... 10  
UN AÑO MAS QUE TERMINA ..... 11

### CAMINANDO VOY

MI DENTISTA Y LOS TOMATES .....12  
NAVIDAD Y BRINDIS DE FIN DE AÑO .....13

### MI MESA CAMILLA

DECIR QUE SI .....14  
REY DEL OREJAS .....15

### LA MARMITA DE LOLA

EL EJIDO .....16  
ENSALADA DE POLLO/QUICHE DULCE DE MANZANA .....17

### HISTORIAS Y VIVENCIAS

DÍA DE LOS SANTOS Y DIFUNTOS .....18  
HABLANDO A LA LUNA .....19

### LA BRÚJULA

EL SALTO, CUENTO DE NAVIDAD .....20  
FANNY MEDINA .....21

### DE ESTO Y AQUELLO

NAVIDADES EN LA CIUDAD DE LA ALEGRÍA... ..... 22-23

### CONTRACOSTUMBRE

DESDE MI LIBERTAD .....24  
NOCHEVIEJA LLAMADA INOPORTUNA .....25

### AGENDA Y MURO

LIBROS / JEROGLÍFICO / PELÍCULAS .....27

# 1 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES



**E**l 1 de octubre, se celebró el Día Internacional de las Personas Mayores, una efeméride proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1990. Este año, 2025, las Naciones Unidas han elegido el siguiente lema: “Las Personas de Edad impulsan la acción local y mundial: nuestras aspiraciones, nuestro bienestar y nuestros derechos”. En estos tiempos, el mundo entero reconoce el valor de las personas de Edad como protectoras de la memoria colectiva, como participantes activas del cambio social e impulsoras del progreso. Por eso, todos los años desde 1997, se celebra este homenaje que reconoce el papel esencial de las personas mayores, en todas las sociedades. Los actos llevados a cabo por el Área de Derechos Sociales fueron:

El miércoles 1 de octubre a las seis de la tarde acudieron al hotel NH de la ciudad unas mil personas vinculadas al movimiento asociativo de

personas mayores de la ciudad, para disfrutar de una tarde en la que se le rindió homenaje a Dolores Gallego Ayala destacada por su labor en favor del bienestar del colectivo.

Una malagueña de Arriate con 82 años que emigró a Francia para un futuro mejor, y que volvió a su tierra en los 70, se instaló en Málaga con su marido, un hijo y una hija.

El matrimonio abrió una churrería en Puerta Blanca y en 1995 colgó el delantal. A partir de ahí se adentró en el mundo de las Asociaciones de Vecinos y de Personas Mayores del barrio de Puerta Blanca, acabó siendo presidenta de la Asociación de Personas Mayores de Puerta Blanca hasta el 2019. Su compromiso diario, su generosidad y su entrega hacia los vecinos y vecinas mayores del barrio nos enseñan que el verdadero progreso nace de la dedicación, de la experiencia compartida, del amor por la comunidad y también nace de

remangarse, cuando hace falta. Nos quedamos con las palabras de su sobrina Marta

“Gracias, Lola, por tu ejemplo, por tu bondad y por formar parte de nuestra historia. Te queremos.”

El viernes 3 de Octubre en colaboración con el Área de deporte se realizó una marcha grupal por el centro de Málaga. La jornada comenzó en la plaza de la Constitución a las nueve de

la mañana con un recorrido circular, los mas de 700 participantes al finalizar la marcha realizaron unos reconfortantes ejercicios de estiramiento y actividades.

Desde aquí queremos agradecer a todo el personal y estamentos que han participado para llevar a cabo esta celebración del día internacional de las personas mayores.







# HANSEL Y GRETEL

## (UN CUENTO DE NAVIDAD)

**N**o puedo dormir. A través del tabique que separa nuestros dormitorios, escucho los ronquidos de Hansel y, de fondo, un murmullo de voces apagadas procedentes del salón. Todavía no se han acostado mi hijo ni su mujer, bueno, Erika. La verdad, no sé por qué me enfado con ella si nos ha invitado a pasar las Navidades en su casa. En su magnífica casa, la que mi pobre Klaus le ha comprado y va a tener que pagar durante el resto de su vida.

Esta tarde Erika ha puesto el árbol y no ha dejado que Hansel, que estaba muy ilusionado, la ayudara, porque sin querer ha roto unas bolas de cristal transparente, por cierto, muy caras, como le ha reprochado sin cortarse un pelo, con esa cara de arpía que tiene. Decido no intervenir, sería motivo de enfado con mi hijo y no quiero estropear la Nochebuena. Me he quedado junto a la cristalera observando cómo la nieve, poco a poco, blanquea el bosque de abedules.

Hansel tiene cuerpo de oso, mente de niño y un buen corazón, tan frágil como los adornos que sin pretenderlo ha hecho añicos. Desde que murió mi madre vive conmigo. Quiero a mi hermano pequeño y siempre lo he protegido. Ahora, a mis setenta y cinco años, solo deseo salud para cuidarlo, paz y la suficiente libertad para hacer lo que me dé la gana. Solo eso.

Tengo ardor de estómago y sed, no me ha sentado bien la cena. Bajo las escaleras silenciosa, no quiero que mi nuera me reproche haber bebido un par de copas de vino.

—Algo tenemos que hacer, cada vez están peor, cariño —la escucho decir con esa voz meliflua

que pone cuando quiere conseguir algo. Oigo a mi hijo argumentar débilmente que a mí me encuentra tan bien como siempre.

—¡Como siempre, ni hablar! —replica la bruja.— Aunque no te lo cuente, tiene la tensión por las nubes y ella sola no puede cuidar al hermano. Además, perdona que te diga: tu madre bebe. Sí, no pongas esa cara. Siempre ha bebido, pero ya no tiene edad para eso y cualquier día le da un patatús (...) una residencia, así los dos estarían juntos y atendidos...

No escucho lo que contesta mi hijo. Subo deprisa y me acuesto, me tapo la cabeza hasta arriba como cuando era niña.

La noche ha sido larga, por fin cede a la luz del día y aclara mi mente. Me visto y despierto a mi hermano. Le digo que se vista, que nos vamos, que ya verá lo bien que lo vamos a pasar. Él, obediente, se mete en el baño. Mientras, preparo el equipaje. Debe ser ligero, sólo lo imprescindible. Salimos por la parte de atrás como ladrones, aunque únicamente somos dos viejos cargados de miedo.

Hace un frío intenso, así que echamos a andar a buen ritmo a través del sendero que atraviesa el bosque, sin más guía que la aplicación del Google Maps. En cuanto salgamos a la carretera pediré un taxi. Pretendo llegar a la Estación Central, y desde allí coger un tren hasta casa, pero aún estamos lejos, muy lejos. Luego veré qué podemos hacer, lo único seguro es que ni a mi hermano ni a mí nos va a meter nadie en una residencia. ¡Lo juro!

Nos hemos perdido. No tengo cobertura y no sé dónde estoy. Tengo que tranquilizarme, Hansel

tiene una especie de radar para detectar si estoy preocupada y no quiero que se ponga nervioso. El bosque ha ido espesándose, ya no hay sendero. La nieve lo cubre todo. Hansel se queja de dolor de oídos. «Ya mismo llegamos, no te preocupes, Hansel», le digo.

—¡Mira, Gretel! ¡Mira, hermana: una casita! Y me coge por las axilas y me aúpa como si fuese una niña.

En el claro hay una casa pequeña y coqueta con el tejado de pizarra, la puerta y las ventanas azules. Son las diez de la mañana. Estamos mojados hasta las rodillas y tenemos hambre, mucha hambre. Cruzo decidida la verja seguida de mi hermano, los dos formamos una pareja tan pintoresca que dudo nos abran la puerta. Pero me equivoco, una mujer de mediana edad con jersey rojo estampado de abetos y gorro de Papa Noel, nos recibe con una gran sonrisa. Le explico que nos hemos perdido, que buscamos un taxi para llegar a la estación. Nos pasa a una sala adornada por un gran árbol de Navidad donde un ejército de cascanueces de bigotes retorcidos nos mira con ojos malignos. Estoy inquieta, pero la mujer es afable y nos sirve vino caliente y pastas de jengibre. Hansel se hincha de galletas mientras me bebo el vino junto a la chimenea. La mujer me dice que no tengo de qué preocuparme, su marido es taxista y aunque está de descanso nos puede llevar adonde queramos. Una sensación tibia y placentera recorre mis venas. Miro a Hansel y compruebo que está feliz, ya no se queja del dolor de oídos. No sé cómo darle las gracias a esta señora tan amable. Es Navidad, me digo, y me siento en el sofá para descansar un poco.

He debido quedarme dormida, todo está oscuro. No sé qué hago tumbada. No reconozco este lugar. ¡Hansel, Hansel!, grito mientras trato de levantarme. Me duele la cabeza. Una

luz intensa hiere mis pupilas, y una mujer vestida de blanco se acerca y me sujeta por los hombros: «Tranquila, Gretel, su hermano está bien», me dice, pero yo le doy un manotazo y me incorporo.

—Cálmese mujer, están en la mejor residencia de todo Berlín.

¿Cuántos días han pasado?, dos, tres..., no lo recuerdo. Me traen a Hansel sentado en una silla de ruedas, parece ido. Lo miro y el corazón se me encoge. Lo acuno dulcemente como cuando era un niño y le susurro al oído aquel viejo villancico que mamá nos cantaba. Y mientras entono «Oh, abeto qué fieles son tus hojas», una chispita de luz se enciende en el fondo de sus pupilas. Y le digo que resistiremos, que como el abeto resistiremos y pronto estaremos en casa.





# LA CAPILLA DEL PUERTO

La huella de la Historia se impone a veces en los espacios más intensamente urbanizados. Para el paseante tiene algo de heroico comprobar, por ejemplo, su capacidad de resistencia entre elevados bloques de pisos que hacen pantalla y la sucesión de espacios comerciales y hosteleros. Es el caso de la Capilla del Puerto de Málaga.

Su historia es azarosa y se podría decir que ha sido viajera en el tiempo. La cartela que la cuenta junto a su entrada posterior es necesariamente escueta, pero nos invita a imaginar cómo fue testigo principal de siglos de vida marinera. Una vida que siempre fue arriesgada, que desde la

salida de un muelle hasta la vuelta provechosa necesitaba de la protección celestial, y que encarnaban bien la Virgen del Mar, Nuestra Señora del Puerto Salvo o la Virgen del Carmen, distintas advocaciones para un mismo deseo de amparo.

Ya hubo, al parecer, un oratorio o un altar en 1531 en la Puerta del Mar donde las olas estaban tan cercas y el peligro era tan cierto. Antes de que acabara el siglo, en 1593, sabemos de la existencia de otro oratorio en el llamado muelle viejo que pudo estar al inicio del actual Paseo de la Farola y que hubo de ser reconstruida en 1649 tras un asedio flamenco. Cuando se acometieron las grandes obras que transformaron el puerto en



el siglo XVIII, el oratorio pasó a ser una capilla de nueva construcción, la que hoy nos ha llegado. Estaba junto al pequeño castillo de San Felipe, también entonces de reciente construcción, y desde allí se decía misa a marengos, jabegotes y marineros, a la gente de la mar.

Su construcción ha quedado vinculada al ingeniero Pedro Coyrevox y su fábrica transcurrió entre los años 1725 y 1730. El edificio, elevado sobre un cuadrado de ocho metros de lado, destaca por su sencillez aunque no es tan austero como pudiera parecer si lo miramos detenidamente. En su planta baja, la destinada a capilla, la puerta con su arco de medio punto está flanqueada por dos columnas de jaspón rosa sobre pedestales y con capiteles dóricos. Ponen un punto de color en el conjunto construido con la piedra arenisca traída de canteras cercanas. Una airosa cornisa delimita esta planta baja de la superior que servía de vivienda al capellán. Fijémonos en su balcón y en su estilizada forja que se corresponde con la puerta de cuarterones que se abre al

muelle. Una segunda cornisa permite la obra de un frontón curvo que da un toque de movilidad al conjunto del edificio. También debemos detenernos en las esquinas de ambas plantas, las pilastras almohadilladas que parecen dar un marco definido a todo el conjunto. El edificio se remata con una espadaña que da cobijo a la campana y que se remata con un pequeño frontón triangular. Construida a dos niveles, el acceso a la segunda planta se hace desde el Paseo de la Farola y a través de una fachada mucho más sobria.

Pero la capilla, decíamos, ha sido viajera. En los años setenta, para realizar las obras de ampliación del puerto, se vio la necesidad de reubicar su emplazamiento a pocos metros de donde estaba. Fue desmontada piedra a piedra y vuelta a elevar sin alterar su composición original. En las últimas décadas su función ya había dejado de ser la originalmente prevista y el paseante se asomaba interrogante a su interior.

El pasado mes de julio la Capilla del Puerto ha reiniciado su historia. Ha sido nuevamente rehabilitada y, acorde con los tiempos, ha querido conjugar su original función religiosa con su carácter de edificio noble y cultural. Una preciosa talla de la Virgen del Carmen -o del Puerto Salvo-, obra del artista malagueño Juan Vega, recibe en el interior la mirada devota del malagueño o la mirada de sorpresa del turista. Se ha instalado tras la puerta de acceso un cancel de cristal que permanece abierto todo el día y que permite el culto o la admiración de una estética religiosa, al mismo tiempo que da seguridad al recinto.

Eso sí, cuando hablamos de Historia, conviene hacer un ejercicio de imaginación. Hoy nos asombra el lujo de los megayates en el Muelle Uno, pero durante siglos la Capilla del Puerto era como el cabo de esperanza que desde barcos frágiles o buques de guerra lanzaban los marineros que temían zozobrar en el mar. Quizás quien mejor lo sepa sea la Farola, vecina, y otro testigo cierto de la historia de la ciudad.



Fotografías: José F. Jiménez Trujillo



# UNA ALPARGATERÍA DE LAS DE SIEMPRE



**M**uchos malagueños recordarán y seguro que han entrado alguna vez en Calzados Hinojosa, una alpargatería situada en calle San Juan, a comprarse unas alpargatas, palabra que viene del árabe, y significa en resumidas cuentas, cosa hecha con ramitas o trocitos de fibra, haciendo referencia a la forma primitiva de hacer este calzado. Esta zapatería que ha sido la más antigua de Málaga, data de finales del siglo XIX. Sus dueños vienen de Granada y se establecen en este local de la calle San Juan, para vender cuerdas, sacos y alpargatas. La curiosidad es que pagaban por el local 900 pesetas al año en concepto de alquiler y se dedicaban a fabricar alpargatas y babuchas. Durante el siglo XIX y entrado el siglo XX el mercado de la alpargata era muy importante, venían de los pueblos a comprarlas. El calzado de cuero solo estaba al alcance de poca gente o se utilizaban en días muy señalados y de mucho vestir, las personas más humildes, usaban a diario las alpargatas, que eran resistentes y prácticas, al mismo tiempo que baratas.

En el año 1905 trabajan en la alpargatería cinco empleados de edades entre los 10 y 26 años, aquí se demuestra que en aquellos tiempos se empezaba a trabajar muy pronto porque las necesidades familiares apretaban.

Un 14 de noviembre de 1989, Málaga sufre una inundación y el agua llega a subir hasta un metro, e inundó toda la tienda y se agotaron toda las existencias de botas de agua, tuvieron que ir a Granada para poder surtirse, cuentan que se trajeron 200 pares de botas y en solo dos días volvieron a agotarlas. Calzados Hinojosa fue un comercio muy popular y económico gracias a que vendían artículos difíciles de encontrar. Su producto estrella para su clientela eran las alpargatas de esparto de toda clase, desde las normales de caballeros hasta las más coquetas y adornadas para las señoras, todo tipo de zapatillas de casa, de invierno y verano, botas de trabajo y botas de montaña. En su última época llegaron a a vender alpargatas para novias, las hacían especiales al gusto de la clienta. Era un sensación diferente la que teníamos al entrar al

comercio, porque hasta el día de su cierre todo seguía igual que el momento en el que se inauguró en 1.900. El mostrador era muy alto, las estanterías, la caja registradora, la trastienda con unos pasillos larguísimos que parecían no acabar nunca. Este emblemático comercio malagueño cerró sus puertas en 2.023, después de 103 años. Así con cariño y añoranza recordamos una zapatería que marco la vida y andares de los malagueños del último siglo.



# UN AÑO MÁS QUE TERMINA

**U**n año más que termina, pronto acabará y al mirar hacia atrás, me doy cuenta de que a nuestra edad, el tiempo, pasa en un vuelo, me siento un poco más mayor, pero con cosas logradas que nunca pensé que las haría. He aprendido de otras personas el poder ayudar a aquellas que por circunstancia necesitan que le ayudemos, tenemos que empezar este nuevo año con ilusión, esperanza y pensando en cosas positivas.

No hay que decir, como decía la madre de una amiga, “ *Vamos a brindar que, estas son mis últimas navidades, veremos a ver si llego al año que viene* “, no señora; son las primeras de una nueva etapa que comienza, un nuevo año para vivir y disfrutar y hacer cosas diferentes, que podamos recordar y sumar a nuestras experiencias en la vida.

Vamos a viajar, salir con las amigas que todas somos más o menos de la misma quinta, ir al cine, a la playa o al teatro, a sentarnos en una cafetería y recordar cosas que ya estaban casi olvidadas, ha empezar a hablar de nuestra niñez, de lo felices que fuimos con lo poco que teníamos,

pero lo valorábamos mucho. Un libro, un tebeo, un muñeco en su cochecito, que nos traían los Reyes Magos, porque Papá Noel, aún no venía a Málaga, los juguetes nos duraban mucho porque los cuidábamos, y había que esperar hasta el año próximo para tener alguno más.

Amigas y amigos jubilados, no pensemos en los años que nos quedan, sino en todos los que tenemos aún que vivir, y aunque esta afirmación pueda sonar incoherente, no lo es, si volvemos a leerla con una mente positiva, podremos ver que la primera resta y la segunda suma. Suma con ilusión, con alegría y sin pensar en las cosas negativas.

Mirad vuestra agenda y decid: este mes tengo un viaje, o una excursión o celebrar el cumpleaños de una amiga, o el tuyo; y si es así, te toca invitar a ti, no pienses nunca que estas sola, porque si te lo propones nunca lo estarás, Procura tener el día ocupado, piensa en las cosas que vas a hacer al día siguiente. Empecemos un año donde todo lo que nos pase, sea maravilloso. No dejemos que la vida se llene de años, hagamos que los años se llenen de vida.





# MI DENTISTA Y LOS TOMATES

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

**A** mi dentista no le preocupa solo cuidar muy bien de las personas que necesitan de su saber hacer para que tengan una excelente salud bucodental, sino también de su trocito de campo, que es una de sus pasiones más grandes cuando no está en la consulta.

Le encanta labrar la tierra, aunque solo sea “un pequeño trozo de tierra”, en el que disfruta con los árboles frutales y su amado “huerto”. En él podemos encontrar las siguientes hortalizas: pepinos, calabazas, coles de Bruselas, pimientos italianos, pimientos morrones, pimientos del piquillo, guindillas picantes, berenjenas, acelgas, coles, lechugas y el rey de la corona este año —le hubiera gustado que fuesen—: “los tomates”. En ellos ha puesto todas sus energías para tener, como él dice, verduras sin “aditivos” —“ya me comprenden”—, es decir, sin los consabidos fertilizantes y abonos innecesarios que solo sirven para que crezcan más deprisa, más grandes y más bonitas, pero no más saludables.

Durante bastante tiempo se ha dedicado en cuerpo y alma a procurar tener varios tipos de semillas de tomate, criándolas él mismo: desde



guardar las semillas de buenos tomates hasta hacer su propio semillero. ¡Y claro que nacieron todas las semillas puestas en tierra amorosamente! Fueron cuidadosamente trasplantadas unas treinta y cuatro preciosas plantitas tomateras; no se perdió ninguna, sino que se hicieron hermosas, grandes y fuertes. Pero... hete aquí que solo una gran planta de tomate se ha dignado tener un pequeño hijito redondito, con una pequeña mancha negra en la barriguita.

Digo yo que, al ser él dentista —y además médico—, no sé si querrá decirle al pequeño tomatito que le duelen las “pipitas en su barriguita”.

El otro día vio algo que no podía creer: en un rincón, pegado a la cerca, donde solo hay algunas hierbas y algo de desperdicio, había una mata de tomate, no muy grande, pero con siete u ocho tomates. ¡No se creía lo que estaban viendo sus ojos... ¡tomates!

Creo que este año, para hacer pisto, ensalada de tomate y gazpacho, los va a tener que comprar, a no ser que en unos días las plantas se pongan a trabajar en su procreación natural, que es lo que tendrían que hacer.

No solo tiene en el huerto lo que he mencionado, sino también otras muchas plantas medicinales, como buen estudioso que es de todas las cosas naturales que nos ofrece la bendita tierra. Son las siguientes: lentisco, pasiflora, ortiga, tomillo, romero, manzanilla, laurel, cúrcuma, aloe vera, salvia, sauce blanco, orégano, capuchinas, aquilea milenrama, cardo mariano, melisa y algunas otras.

O sea, de todo y en buen estado de revista, como se suele decir, y muy saludables. Pero hete aquí: “¡Tomates, no!”.

# NAVIDAD Y BRINDIS DE FIN DE AÑO

Todo el mundo quiere ser apreciado, así que, si aprecias a alguien, no conviertas eso en un secreto. *(Mary Kay Ash)*

La Navidad envuelve el corazón en buenos deseos de ser diferentes: acogedores, cariñosos, amables. Cuando nos felicitamos, lo hacemos de verdad. Nos reunimos, compartimos mesa y mantel: familias y amigos, compañeros de trabajo, antiguos amigos de universidad que volvemos a juntar, contando batallitas de aquellos años.

Pero parece que la Navidad tenga fecha de “caducidad”. ¿Por qué será esto? Si, cuando estamos en medio de esos días tan maravillosos, hasta nuestra mirada es diferente: clara y limpia. ¿O es que nos da miedo mostrar que somos capaces de amar, de sonreír, de ayudar? Quizá pensamos que perdemos dominio de nosotros mismos o respeto, por temor a que crean que somos débiles al mostrarnos tan cariñosos y amables. ¿O será que, en el fondo, no es de verdad? No me gustaría que fuese así, porque entonces... ¡puff!

Hay muchas preguntas sueltas, pero son tan íntimas y personales que solo cada ser humano podrá contestárselas a sí mismo.

Llegó el fin de año: saludos, brindis, promesas que muchas veces no se cumplen, pero que, cuando las hacemos, parecen muy reales y llenas de buenos deseos. Ojalá que todo lo que hemos pensado y prometido seamos capaces de hacerlo y, además, disfrutarlo. Ya sea hacer régimen, ir al gimnasio, caminar, llamar a alguien con quien hace tiempo no hablamos porque la última vez el diálogo no fue muy placentero... “Cosillas sueltas”, de andar por casa, podríamos llamarlas.

Pero, como se suele decir: *del dicho al hecho, hay un gran trecho*. Una de las grandes tareas es hacer balance del año que termina, con todo lo que ello conlleva. Hay tantas cosas que pueden

pasar en un año, que casi se necesitaría otro para ponernos al día de todo lo vivido: a nivel personal, familiar, laboral... incluso puede haber sido el año de la jubilación. ¡Ay, la jubilación! Esa palabra que tanto encierra en la vida de cada persona.

Claro que no todo lo que nos ha pasado en el año es igual. Como se suele decir: intranscendente, monótono o, para algunos, aburrido —“¡siempre las mismas cosas!”—. Cambios de trabajo, de vivienda, de pueblo, de ciudad o incluso de país.

Y habrá personas para las que el año que pasó las marcó para siempre. No necesariamente en cosas desagradables, sino en esas de las que ya no se puede salir de ninguna manera. Por ejemplo: ha llegado ese día tan soñado y deseado, el **enlace matrimonial** con la persona de la que estás enamorado/a hasta las trancas. ¡Felicidades! Seguimos con otra gran felicidad: **ser abuelos por primera vez**. Y digo por primera vez porque comienzas a sentir algo que jamás habías sentido ni te lo podías imaginar. Los segundos, y los que vienen después, ya sabes el camino. Pero ahora llega otro momento que se mete en los pliegues del corazón: **la guinda del pastel, ser bisabuelos/as**.

Mi deseo profundo es que las huellas que haya dejado el año que pasó para ti ¡¡¡sean *chapó!!!* ¡¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!!





# DECIR QUE SÍ

**P**ara Vicenta hoy es un día especial, cumple setenta años aunque ella no lo perciba. Empieza la feria y quiero que presencie los fuegos artificiales; siempre le gustaron y esta será nuestra forma de celebrarlo: con un espectáculo pirotécnico. He conseguido un lugar apropiado para verlo con detalle, aunque seré yo quien no se lo pierda, ella lo perdió todo cuando esta maldita enfermedad le arrancó la memoria convirtiendo sus recuerdos en humo y aunque su mutismo es total, los ojos se le iluminan ante una exhibición de fuegos.

Cuando la acaricio, noto que su piel se estremece como si me reconociese a través del tacto. En esos instantes pienso que los aniversarios son una putada, aunque bien visto la alternativa resulta ser más triste. Es en este tiempo de hacerse mayor cuando todo se descompensa, cuando te llega el momento de tener la cabeza en su sitio, te fallan las piernas, cuando por fin ves las cosas claras, te aparece la presbicia y así con casi todo. Luego dirán que soy un cenizo. Y es que no sé qué viejo soy ahora, pero sé qué anciano no quiero ser. Lucharé para no ser el que siempre se lamenta, el que te angustia con lo que vendrá, quien no se cansa de repetir el “yo a tu edad”, el que vive de grandes procesiones de apariencias, al que le estalla el futuro en cada espejo y el que te deja un sabor amargo después del brindis. Un perfecto espanta nietos. No.

“Que la vida iba en serio, uno lo empieza a comprender más tarde”, he perdido aquel engreimiento de juventud y me satisface. Tengo el cerebro lleno de recuerdos vivos pero no desordenados. En ocasiones un olor, una ráfaga de aire, una mirada furtiva, me trasladan

a aquella infancia que no sé dónde está. Veo al niño en la distancia, me cuesta captar que fui yo. Mis padres siempre en la memoria. Algunos amigos también. Y ella en el corazón.

He aprendido a dormirme leyendo un libro cualquier día de la semana. Prepararme un té y bebérmelo hasta el final mirando un cuadro. Pasear la ciudad con ella al anochecer sin objetivo. Escuchar. No tratar de rebatir para tener razón, sino escuchar. Decir que sí a una cerveza cuando un amigo lo pide de corazón. A freír espárragos el gimnasio, los cursos de cocina, las compras... cuando un amigo te pide una cerveza. Preparar una cena a la persona amada y mirarle a los ojos. Saber mirar a los ojos para decir aquí estoy, y expresarle que hoy soy feliz y la razón eres tu.

Han terminado los fuegos y hemos regresado a casa. No aparenta cansancio alguno, la dejo un rato más sentada en el salón. La televisión emite Informe Semanal con imágenes de la guerra Gaza. El espectacular incendio desatado por los bombardeos, hace exclamar a Vicenta: “¡Feria!”, y las lágrimas aparecieron en sus ojos.



# REY DEL OREJAS

Estos días de luz dorada de octubre que se derrama sobre la uva moscatel, me trae a la memoria la figura de mi amigo Carmelo el Orejas. Su familia poseía una tienda de comestibles en el pueblo, en la que los embutidos y pellejos de bacalao seco, confraternizaban con medio tonel de sardinas arenques.

El 4 de octubre de 1955, Carmelo el Orejas, se encontraba recolectando la uva moscatel en Cómpeeta, en la alta Axarquía, cuando por la carretera que la atraviesa empezaban a discurrir los primeros turistas llegados de centroeuropa. A la altura del viñedo, se detuvo un rolls-royce escoltado por varios vehículos que le seguían.

Del rolls se apearon dos de sus ocupantes, interesados en la faena de aquella cuadrilla de vendimiadores. Fue el Orejas, quien, con su acostumbrada soltura, les atendió, sin dejar de manosear la camisa amarilla que lucía uno de ellos, que aún era un tejido desconocido en España. "Es tergal", dijo aquel joven con gafas, alto y flaco, sacándolo de dudas.

Ambos se intercambiaron regalos, por una parte, unas tabletas de chocolate y por la otra una garrafa de vino moscatel. Luego posaron para una foto de recuerdo. El Orejas les dio su dirección



y, un mes más tarde, se recibió en el colmado un sobre lacrado que remitía el Palacio Real de Bruselas. El sobre contenía una gran foto dedicada en la que aparecían el Orejas sonriendo junto al rey Balduino de Bélgica, todo un monarca europeo que había atravesado de manera anónima la España de Franco. Junto a la foto, una tarjeta con la corona real escrita a mano, en la que le daba las gracias por el extraordinario moscatel con el que le había agasajado.

Esa foto del rey Balduino se colocó en la tienda junto al barril de arenques y allí continuó hasta años más tarde que se celebró su boda con Fabiola.

En el pueblo, la gente lo festejó como asunto familiar. "Se casa el rey del Orejas", afirmaban, en tanto que otros dudaban de que fuese un rey de verdad, sino publicidad de una clase de arenques.





# BARRIOS DE MÁLAGA

## EL EJIDO

**E**stá situado en el distrito Centro de Málaga. Durante la época musulmana, la colina de El Ejido era utilizada como dehesa para el ganado del que se abastecía la ciudad. Más adelante, la zona sirvió para la extracción de arcilla con la que se fabricaban tejas y ladrillos, siendo esta función la que da nombre a las calles actuales de Tejeros y Tejares. Durante los siglos XVI y XVII fue lugar para el entierro colectivo de las numerosas víctimas de las epidemias de la época.

La crisis económica que padeció la provincia de Málaga, a raíz de la plaga de la filoxera y el hundimiento de la industria siderúrgica a finales del siglo XIX, convirtió a El Ejido en una zona chavolista donde se asentaron los inmigrantes procedentes del ámbito rural. Con el tiempo, los nuevos pobladores procedieron a la construcción de cuevas, que perduraron hasta 1950.

Con los años, en El Ejido fue construido el Campus Universitario convirtiéndose en la primera zona donde se concentraron facultades, escuelas y dependencias de la Universidad de Málaga.

El Campus de El Ejido aún conserva importantes centros como la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, la Facultad de Bellas Artes, la Escuela Técnica Superior de Arquitectura, El Paraninfo de la UMA, La Escuela de Arte Dramático y el Edificio de Usos Múltiples.

El barrio está lleno de vida universitaria, con cafeterías, bares y la Plaza de El Ejido, que es un punto de encuentro y mirador.

Se encuentra en el centro de la ciudad y se puede disfrutar de un paseo sin perderse por sus calles. Es popular entre estudiantes de arte y carreras creativas. Tiene ventajas para ellos por sus alquileres algo más bajos y el fácil acceso a servicios culturales como museos y teatros.

(Fuente: Wikipedia)



## LOLA NARVÁEZ

### ENSALADA DE POLLO

(se puede hacer con restos de pollo o pavo asado o cocido)

#### Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo cocida
- 1 manzana
- 3 huevos duros 1 zanahoria rallada

#### Ingredientes para la salsa:

Las yemas de los 3 huevos duros, 1 yogur griego sin azúcar, 1 cucharadita de cebolla en polvo, sal y 2 cucharadas de aceite de oliva.

#### Elaboración:

Picar muy pequeñito el pollo, la manzana y las claras de huevo, rallar la zanahoria y en un bol mezclar todo.



**Salsa;** licuar las yemas el yogur, la cebolla, sal y aceite. Cuando esté triturado mezclar todos los ingredientes, emplatar, decorar y poner un poco de cebollino picado por encima. Refrigerar un rato.

### QUICHE DULCE DE MANZANA

#### Ingredientes:

- 1 lámina de masa quebrada redonda
- 2 manzanas
- 3 huevos
- 50 gr de harina de almendras
- 1 tarrina de crema Fraiche (nata fresca)
- 100 gr de azúcar glasé
- cabello de ángel
- ralladura de 1 limón

En un molde redondo de 28 ctms. poner la masa quebrada. Cubrir con una capa de cabello de angel. Pelar las manzanas y cortar en gajos finitos, cubrir todo el fondo de la tarta.

Hacer una crema con: poner en un bol los 3



huevos, la ralladura de limón, batir, añadir la harina de almendras, el azúcar y la crema de nata. Mezclar todo bien y cubrir las manzanas, Hornear a 180° unos 30 o 35 minutos. Cuando esté fría poner por encima un poco de azúcar glasé mezclada con canela molida.



# DÍA DE LOS SANTOS Y DIFUNTOS

No permitas que el comportamiento de otras personas, destruya tu paz interior (*Dalai Lama*)

**H**oy prepongo un brindis por los que ya no están, por los Abuelos, padres, Primos, Hermanos... Por los Amigos y amores que se marcharon muy de mañana.

Recordemos aquellos años en los que celebrábamos el día de Los Santos y Difuntos con alegría y nostalgia, pero con mucho amor hacia los que nos dejaron. Este mes es bendecido por un sabio refrán: Dichoso Noviembre es, que comienza con Los Santos y termina con San Andrés.

Dejemos a un lado telarañas, calabazas y disfraces que solo verlos nos dan escalofríos y volvamos a nuestros orígenes; Llevemos flores a nuestros seres queridos, visitemos los cementerios para honrarlos con sus flores favoritas. Luego reunidos en casa alrededor de la mesa

de camilla, comer huesos de santos, batatas y castañas cocidas, contando historias, vividas con cariño por nuestros mayores, dediquemos un cariñoso recuerdo a los que ya no están físicamente, pero que siguen en nuestra memoria. Mientras esto sea así, seguirán vivos en nuestros corazones. Por lo tanto dediquemos este día con un bonito recuerdo, y un Gracias por haber sido parte de nuestra historia. Hagamos que nunca se pierdan esas fechas de nuestro calendario: 1 de Noviembre, día de todos Los Santos, y, 2 de Noviembre, Día de Los Difuntos. Así podremos enterrar esta otra palabra venida de no sé dónde y que muchos ni siquiera sabemos pronunciar: Halloween.

Vamos a ser españoles con nuestro acento y forma de ser, sin aditivos ni colorantes, seamos nosotros, con nuestros Santos y Difuntos.



# HABLANDO A LA LUNA

Las almas nobles, son como la madera de sándalo, perfuman hasta el hacha que las golpea  
(Proverbio hindú)

Cada día al atardecer, la veía sentada en su butaca, allí permanecía viendo aparecer las primeras estrellas, hasta que aparecía, su luna, su confidente, su mejor amiga; a ella le contaba todos sus secretos, sus alegrías y sus penas. Cada ciclo lunar siempre estaba allí, redonda, plateada y luminosa... Entonces su carita se iluminaba, se levantaba del asiento, alzaba su mirada y subía sus manos al cielo, dándole gracias por conversar un día más con ella. Siempre le hacía la misma pregunta: ¿Cómo está mi amado? Sé que el también hablará contigo y te contará sus historias vividas en la tierra a mi lado... fuimos tan felices a pesar de las dificultades, pero supimos seguir adelante con nuestro amor por bandera...

¿Sabes cómo nos conocimos?, No sé si te lo he contado alguna vez, pero hoy lo recuerdo como si lo acabara de vivir. Yo vivía en el primer piso mismo bloque que él, cada día me esperaba al pie de la escalera, al principio solo me saludaba un poco cortado, luego comenzó a darme unas notas escritas con lindas poesías, hasta que después de algún tiempo me pidió salir juntos una tarde. Ese día me confesó que estaba enamorado de mí y quería pedir permiso a mi tía con la que yo vivía para formalizar nuestra relación.

Recuerdo que estaba ruborizada y aunque yo también lo deseaba, me costó darle el sí. Ese día en el cielo estabas tú, toda luminosa como esta noche, te miré y tu luz se reflejó en mi rostro, según él, vio a la mujer más bella de la tierra, se acercó y tímidamente besó mis labios. Yo toda ruborizada le correspondí y volvimos a casa cogidos de la mano. Esa noche no esperó al día siguiente y subió las escaleras para decirle a mi tía que nos habíamos prometido.

Todos sabíamos que eran tiempos difíciles, aun no había terminado la guerra civil en España, pero no nos importaba, éramos dos enamorados



que lucharíamos contra las adversidades y así lo hicimos. Cuando todo terminó, volvimos a nuestras casas, pero a él lo apresaron por pertenecer al sindicato defendiendo a los trabajadores.

Yo tuve que volver a mi tierra a la casa de mis padres con dos hijos de nuestro matrimonio. Siempre te miraba a ti Luna y confiaba que todo se arreglaría. Fue entonces cuando el padre de mi esposo intercedió ante los gobernantes pidiéndoles su libertad por las circunstancias en que yo me encontraba. Este hombre fue héroe de la guerra de Filipinas y cuando regresó fue recibido con honores dándole la cruz del mérito con distintivo rojo por su labor en aquella contienda y una paga vitalicia. Así fue como a mi marido le dieron la libertad a cambio de la renuncia de su padre a todos los derechos de héroe, no figurando en ningún documento de los últimos de Filipinas. Pasamos, más de 70 años juntos capeando toda clase de temporales. Tuvimos 10 hijos y la gran suerte de conocer a los nietos llenando la casa de una alegría inmensa viéndolos a todos juntos...

Pero una tarde fría del mes de Enero se le paró su corazón y me dejó aquí esperando cada luna llena, para verte y así preguntarte si has visto al gran amor de mi vida.



# EL SALTO CUENTO DE NAVIDAD

**E**l chaval acababa de cumplir diecisiete años, era el noveno hijo de una familia con mínimos recursos, él había cursado los estudios básicos con bastante dificultad, siempre iba dos cursos por detrás de los que correspondían a su edad, en cambio, siempre aprobaba con nota muy alta la asignatura de educación física, el muchacho estaba lleno de vitalidad y también de una rabia extrema cuando en su pensamiento juvenil se comparaba con los demás chicos de su edad, definitivamente estaba destinado en casi todos los ámbitos al fracaso más estrepitoso.

En uno de esos días planos que solía tener, su ánimo se disparó contra él mismo, su revolución interior iba a una velocidad imposible de controlar, su dominio global dejó de funcionar, en esa situación descontrolada, empezó a correr como lo haría una fiera perseguida, al límite se escurría por las calles en un intento de huir de no se sabía qué, así transcurrió bastante tiempo hasta que empezó a caer la noche, el joven sin pensar en las consecuencias empezó a saltar por encima de bancos, papeleras y contenedores de basura, en cada gran salto calculaba con precisión para patear el mobiliario urbano, a su paso, iba destrozando cada obstáculo dejando en las aceras un reguero de desperdicios, maderas, plásticos que desperdigados por el suelo formó una alfombra de materias inservibles,

cuya ejecución solo le servía para demostrar su fuerza y su destreza.

Como era de esperar, inmediatamente después de ese estropicio, lo detuvieron, al ser menor de edad lo reclutaron en un centro de protección con trastornos de la conducta, allí estuvo un tiempo, en su estancia y lugar de custodia tuvo ocasión de exponer su principal capacidad, **“el salto”**, fue poco tiempo después, cuando algunos de los cuidadores del centro lo animaron para que potenciara la gran habilidad que poseía.

Pasó un año del lamentable episodio en la vida del joven. En esos momentos, se encontraba en un grandioso estadio, faltaban unos minutos para empezar la prueba del torneo oficial, en los contiguos carriles de la pista estaban compitiendo algunas de las mejores estrellas del atletismo, él se encontraba justo en la línea de salida, tenía sus manos en el suelo esperando la señal del comienzo de la carrera, su pensamiento se detuvo para recordar todo lo vivido antes de haberse convertido en un atleta de élite. Nunca habría imaginado que su vida podría originar ese gran salto.



# FANNY MEDINA

**S**eguramente no se recuerde nada o casi nada el nombre de Fanny Medina, en cambio, recordarla nos muestra a una persona que difícilmente caerá en el olvido. Ella nació en nuestra ciudad en el año 1891, por aquel tiempo sucedían multitud de acontecimientos que desarrollaban infinidad de noticias periodísticas impregnadas de conflictos bélicos. Aunque muy escasamente se considerase la importancia de la figura femenina, se oyeron algunas propuestas de inclusión y de propósitos reformistas, esa ola transformadora estuvo liderada por activistas internacionales, en España se produjo un leve movimiento a finales del siglo XIX.

En medio de una tasa de analfabetismo en nuestro país del cincuenta por ciento, eran muy pocas las personas españolas que podían acceder a la universidad y desde luego mucho menos si eran mujeres, sin embargo, nuestra malagueña desde muy pequeña se interesó por la ciencia y por todas las pesquisas que rodeaban el mundo de la investigación y la medicina. Con tan solo nueve años de edad ya distinguía las hierbas curativas en su multitud de variantes, observaba a los insectos y se pasaba horas analizando con determinación sus distintos comportamientos, muy pronto sus padres comprobaron las grandes capacidades de su única hija, por lo que fue matriculada en uno de los pocos centros importantes que existían en Málaga, Fanny superaba los cursos sin demasiado esfuerzo, su talento revelaba unas aptitudes muy singulares inclinadas a su devoción por la medicina, su alto nivel escolar fue comentado a sus padres en variadas ocasiones, hasta que finalmente decidieron que su hija terminara los ciclos de educación superior que regían por esos años.

Fanny Medina Verdejo, inició sus estudios de medicina en la ciudad de Cádiz, se licenció en el año 1918, por entonces abrió una consulta ginecológica en el centro de Málaga, siendo un

acontecimiento sorprendente para sus colegas varones, más tarde, se doctoró en la ciudad de Madrid, allí se instaló definitivamente ejerciendo su vocación durante toda su vida. Al contrario de lo que afortunadamente ocurre hoy, que existen médicos a doquier, en esos tiempos lejanos ser médico era toda una odisea y tenía una enorme repercusión social, aún bastante más deslumbrante si la graduada era mujer.

Fanny fue la primera mujer que obtuvo el título de doctora en medicina en Málaga y en toda Andalucía, estuvo ejerciendo durante toda su larga vida, es un gran honor que el Colegio de Médicos de Málaga la haya certificado como pionera ilustre, otorgándole merecido reconocimiento. Se esperan muchos más en honor de su nombre





# NAVIDAD EN LA CIUDAD DE LA ALEGRÍA

---

“Escuchad, hermanos y hermanas: ¡El Divino Niño ha nacido!”  
(*Esto mismo anunciaba el carrillón de la iglesia, iluminada, de Nuestra Señora del Buen Recibimiento y todas las iglesias cristianas de Calcuta.*)

---

**E**ran las doce en punto del 24 de diciembre y estas palabras las pronunció, visiblemente emocionado, el sacerdote Paul Lambert, ante los hermanos del slum La Ciudad de la Alegría. Este slum era un barrio de chabolas, mísero y populoso, de los más pobres de Calcuta. Había sido elegido por él para vivir una vida de pobreza con los más pobres, entregado, en cuerpo y alma, a aliviar sus carencias y su ignorancia desde su mismo nivel, nunca en un plano de superioridad. Había tardado un poco en conseguir su total aceptación, pero ya sí, ya era para todos, cristianos y no cristianos, el gran hermano Paul que a todos ayudaba con el mismo entusiasmo. No eran los cristianos el grupo más numeroso en Calcuta, pero el Nacimiento de Jesús era una de las 15 ó 20 fechas religiosas que celebraban allí con la misma devoción y fasto que la de Krishna, la de Mahoma, la de Buda y algunas más. admitidas en aquel cóctel de creencias.

Todas las iglesias de Calcuta estaban iluminadas con velas y bombillas de colores; los comercios estaban abiertos y señoras vistiendo lujosos saris, acompañadas por sus doncellas, realizaban las últimas compras para el cotillón. Había ambiente de fiesta por las calles de Calcuta. En una de las calles, aprovechando el ensanchamiento de una acera, habían colocado un Nacimiento con figura de tamaño natural. Se vendían figuras de Papá Noel, y otros motivos navideños, hechos en los talleres de los slums.

También en La Ciudad de la Alegría, se notaba la festividad. Todos habían fregado, limpiado y pintado paredes y suelos interiores y exteriores. En las calles donde vivían los cristianos, lucían farolillos, banderolas y cadenetitas de papeles de colores, que todos los vecinos les habían ayudado a hacer.

Aprovechando una ausencia de Paul, Margareta y otras cómplices, habían pintado las paredes y el suelo de su chabola, y colocado un pequeño Belén debajo de la lámina del Santo Sudario que Paul tenía colgada en una pared. La biblia de Paul, abierta por la página de la Natividad, un par de velas, y unos colgantes de luces y flores enmarcándolo todo, daban el aspecto de un pequeño altar.

Un vecino musulmán y otro indio colocaron en el techo de la chabola una monumental estrella dorada, que se bamboleaba en el extremo de una vara de bambú como si les dijera a los desesperados del slum: “No tengáis miedo, no estáis solos, que ya nace el Dios de los cristianos, un salvador...”

Lambert se puso de acuerdo con el párroco de Nuestra Señora del Buen Recibimiento, para celebrar, él, una misa en su slum. Y allí estaba, en el corralillo de Margareta, con un altar improvisado: una tabla puesta entre dos sillas y revestida de rojo y blanco. La imagen de un precioso Niño Jesús que Paul trajo de Francia presidía sonriente aquella misa de Natividad.

Todos los cristianos de La Ciudad de la Alegría se habían reunido allí y esperaban impacientes las palabras de su gran hermano Paul.

Paul Lambert quiso hablarles antes de levantar hacia el cielo el trozo de torta de harina de trigo que era la hostia consagrada:

“A cualquier hombre le resulta fácil reconocer y glorificar las riquezas del mundo, pero solamente un pobre puede reconocer la riqueza que es la pobreza. Sólo un pobre puede ver la riqueza del sufrimiento. Y porque los pobres son los únicos que pueden conocer esa riqueza, son capaces de rebelarse contra la miseria del mundo, contra la injusticia, contra el sufrimiento del inocente. Y si Cristo eligió nacer entre los pobres fue porque quiso que fueran ellos los que enseñaran al mundo la buena noticia de su mensaje, la buena noticia de su amor por los hombres. Hermanos y hermanas de la Ciudad

de la Alegría, vosotros sois los que hoy lleváis esa llama de esperanza. Vuestro gran hermano os lo jura: Llegará el día en que todos los hombres, de todos los países del mundo se sentirán hermanos.”

Paul sentía profundamente lo que decía, pensaba que la Navidad encajaba perfectamente en aquel marco de pobreza y que La Ciudad de la Alegría podía ser muy bien Belén. Recordaba una foto que un periódico publicó de Martin Luther King contemplando un Nacimiento. Decía Luther King, qué mirando aquel Belén, había tenido la visión de un inmenso banquete en las colinas de Virginia, donde los esclavos y los hijos de los esclavos, comían junto a los señores en un banquete en el que reinaba la paz y la unidad.

Y este mismo sueño tenía también Paul aquella noche en La Ciudad de la Alegría.





# DESDE MI LIBERTAD

25 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN  
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

---

Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas.

*Mary Wollstonecraft*

---

*Porque eres mía. Porque no voy a permitir que me dejes y me has dejado. Porque te veo feliz, ya sea sola o acompañada. Porque tu alegría y tu progreso hacen que me sienta humillado y no voy a consentirlo. Porque por mucho que te escondas y te escondan, te encontraré, no tengo prisa, soy de sangre fría.*

A día de hoy muchas mujeres pierden la vida al ser asesinadas por sus compañeros, novios, maridos, o por alguno de sus contactos con el prefijo ex. Otras viven escondidas por miedo y muchas conviven con ellos atormentadas. Hombres malos.

Este día de triste celebración recuerdo la conocida canción de Ana Belén que ayuda a concienciarse de que las mujeres son un todo, a pesar de que siempre se las haya considerado, incluso ellas mismas se ven así, como seres que están obligados a acoplarse a lo que se les dicta. No importa si sus piezas y los huecos donde han de complementarse no encajan.

Las mujeres han de tomar la libertad que les pertenece y, más que esconderse, está ante ellas como derecho que se ofrece indiscutible. Es prioritario que se convenzan de lo que valen, de la fuerza que van a recibir cuando decidan alzar el vuelo. Han de ser ellas mismas y comenzar de nuevo sin lastre de maltrato.

Recordemos la letra de la canción:

Desde mi libertad

Sentada en el andén,  
mi cuerpo tiembla y puedo ver,  
que a lo lejos silva el viejo tren  
como sombra del ayer.

No será fácil ser  
de nuevo un solo corazón,  
siempre había sido una mitad  
sin saber mi identidad.

No llevare ninguna imagen de aquí  
me iré desnuda igual que nací,  
debo empezar a ser yo misma y saber  
que soy capaz y que ando por mi piel.  
siempre había sido una mitad,  
sin saber mi identidad

No llevare ninguna imagen de aquí,  
me iré desnuda igual que nací,  
debo empezar a ser yo misma y saber,  
que soy capaz y que ando por mi piel,

Desde mi libertad  
soy fuerte porque soy volcán,  
nunca me enseñaron a volar  
pero el vuelo debo alzar.

Nunca me enseñaron a volar  
Pero el vuelo debo alzar.

No dudemos en dejar atrás el maltrato y a quien lo lleva a cabo. La vida nos llama a subir a un nuevo tren, ¿la oyes?, recobrar por entero el corazón perdido, amputado por algún malvado que quiso robarlo y dañarlo. Que nuestro nombre no aparezca escrito en la lista de las que se identifican complacientes en ser la mitad de nada ni de nadie. Intentar olvidar se puede. Llenar la mente de ideas positivas se puede. Empezar ilusiones se puede. Nadie nace sabiendo, pero todo se aprende. Alcemos el vuelo, alcémoslo.

# NOCHEVIEJA, LLAMADA INOPORTUNA

No quiero acordarme de aquella Nochevieja cuando, a las doce menos cinco, sonó el teléfono. Por mucho que dudé en atender la llamada, ya que no reconocía el número, sin poder resistirme descolgué. ¡Cómo imaginar que un pretendiente de hacía más de cincuenta años, al que nunca quise prestarle atención, había conseguido mi teléfono! Maldito sea quien le ayudó a contactar conmigo.

Nada más empezar a hablar supe quien era. Aquella voz pausada, gastada ahora por los años, que con toda la calma del mundo alargaba las vocales.

—¿Quééééé haceeeees?, ¿cóóóóómo estááááás?

Los nervios se apoderaron de mí. Pobre hombre, siempre tan inoportuno. Los segundos avanzaban. Faltaban cuatro minutos para las campanadas. El frío que me había acompañado durante la cena se convirtió en fuego abrasador dentro de mi estómago.

—Hola, —respondí sin más, con la mirada fija en el reloj que aparecía en la pantalla del televisor.

Por otro lado, la familia me reclamaba atención. Peligraba la costumbre de tomar las uvas juntos. Además, yo sólo como doce al año y eran esas. ¡Cómo tuvo la osadía de llamarme después de medio siglo, por Dios bendito!

Por señas me pedían que colgara. Uno hacía señales con la mano en el cuello, como si se lo cortara. Otro fingía, con una rapidez asombrosa, el abrir y cerrar de unas tijeras para que terminase. Y el otro, reclinado hacia atrás, se cruzaba de brazos mirándome inquisitivo.

Por señas, les pedía silencio. El corazón me latía deprisa. Se me secó la lengua. El cuerpo se disgustó como si entre todos estuviesen dándome una paliza. Me encontraba entre el pasado y el presente y no quería quedar mal en ninguno de los dos.

No me enteraba de lo que mi interlocutor decía, si es que decía algo. Y no se me ocurrió otra cosa que pedirle que, por favor, repitiera. Caí en la trampa.

Dos minutos para las doce.

—Pueeeees naaaaadaaaaa, aquíííí, que me he dichooooo, voyyyyy a llamaaaaar a miiiiii amigaaaaa de todaaaaa la vidaaaaa.

Yo subía y bajaba la mano con parsimonia para hacerles entender a los míos que había para rato. Y ellos venga y venga darme la murga señalando la hora, mostrando los copones con las uvas, subiendo el volumen del aparato para molestarme y así colgara.

—Eulalio, espero que te encuentres bien, ¡cuánto tiempo sin tener noticias!

—Esooooo digooooo yooooo. ¡Cuááááánto tiempooooo!

Aquella conversación no tenía ni pies ni cabeza, me estaban dando ganas de morirme y perderme el año nuevo que intentaba entrar a pesar de las adversidades.

Treinta segundos para los cuartos.

Familia alborotada porque sin mí no había fiesta. Plasta gorda, muy gorda, al otro lado de la línea, que ni sabía para qué había llamado ni yo cómo entretenerlo, y mi marido que decidió acercarse al auricular para escuchar la conversación, si es que aquello lo era. Mis hijos que intentaron imitarlo. Y yo, sin saber cómo salir de aquel atolladero dije:

—Un momento, Eulalio, que te paso a mi gente para que te salude y hables con ellos un ratito.

Allí los dejé y me fui. ¡Qué bien me comí las uvas yo solita en la cocina! ¡Qué tranquila!





# COMO SOBREVIVIR A LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

Ya estamos en Navidad! Momentos para disfrutar de una manera especial con la familia y con los amigos. Tiempo para compartir felicidad, alegría y buenas vibraciones. También la tristezas y sinsabores, pero compartidos son más llevaderos.

Las celebraciones siempre giran en torno a la mesa. Menús abundantes, generosos, con múltiples tentaciones y excesos. Comidas de empresa, de amigos, de familia. En la mayoría de los casos son atracones puntuales, aislados. No estoy hablando del atracón como trastorno de la alimentación, (eso sería otro tema), pero estos también tienen consecuencias físicas y emocionales: sensación de hinchazón, acidez, malas digestiones, aumento de peso, falta de control, sensación de culpabilidad o remordimiento.

Os propongo algunas estrategias para disfrutar de estas fiestas, convertir las reuniones en momentos inolvidables, sin caer en excesos perjudiciales y así encontrar un equilibrio saludable.

Podemos planificar el mes. Habrá días de comidas, de festejos, y otros que podemos catalogar como ordinarios. Programar esos días para realizar comidas más ligeras. Planificar también la misma comida, especialmente si somos nosotros los anfitriones. Elección responsable de alimentos, que sean naturales evitando los ultraprocesados. Incluir porciones equitativas de verduras, proteínas y carbohidratos. Para ello existe el llamado método del plato:  $\frac{1}{2}$  plato de verduras,  $\frac{1}{4}$  de hidratos de carbono y  $\frac{1}{4}$  de proteínas. Planificar las raciones y comer de todo. No hay por qué prescindir de los dulces, pero siempre de manera moderada, saboreando cada bocado sin dejarnos llevar por impulsos.

Centrarnos en las conversaciones y en la compañía, en lugar de la comida, hará que comamos

más despacio y tendremos menos riesgo de una ingesta excesiva. No es recomendable saltarse comidas y llegar con hambre a la mesa, eso supondría un mayor riesgo de atracones. Tampoco es aconsejable no cenar después de una comida copiosa, en todo caso una cena ligera, con algún caldito caliente, algo de fruto y/o verdura.

Si quedan muchas sobras, que suele ser lo normal, lo mejor es repartirlas, si te quedas con ellas estarás comiendo otros dos días los mismos alimentos y además muy calóricos. Elegir bebidas apropiadas. Algo de alcohol nos ayudará a disfrutar de la comida, su exceso solo aportará inconvenientes. No podemos olvidar el ejercicio, seguro que podemos encontrar un hueco, al menos para realizar un paseo o incluso un rato de baile.

En resumen con un poco de planificación, moderación, socialización y algo de ejercicio, sobreviviremos a los excesos navideños y disfrutaremos de estas fiestas de una manera saludable.

Feliz Navidad



## PAZ



Paz. ¡Bonita palabra! Ahora en Navidad resuena por todos los rincones del planeta, su significado es el culmen de lo más parecido a la felicidad, al amor, a la alegría o a la reconciliación, salud paz y amor son las tres claves directas para mantener la concordia dentro de cada persona de este mundo, en su consigna se manifiesta el equilibrio que necesita la faz de la tierra, sin querer expresar o impostar frases que rozarían profundos referentes o ejemplarizantes modelos, se entiende que la paz es vida, que sin ella todo queda áspero, impotente y deliberadamente arrasado.

La paz dada, regalada o inventada, eso daría igual, ella no se gana, solo se practica sin aspavientos, sin nada que recuerde a algo especial, sin merecer reconocimientos o medallas que algún día recuerde la historia. Qué mas da quién la propicie, si es Goliat o el mismísimo demonio, es paz y es vida, con eso basta, dejémonos de fanatismos extremos y centremos nuestra alegría con los brazos abiertos, ella se presenta sin identidad, es la misma que pudieran traer las manos de otros remitentes, por ello, no debería importar el sello o el mensaje en su blanca carta.

La paz carece de catálogos interesados, no se cuestiona ni se enmaraña, porque su presencia consigna mil cosas bonitas, su praxis es imbatible, inagotable y es siempre benigna. Ojalá. se contagie, sin etiquetas ni perjuicios, sin más interés que disfrutar de la blancura de su bandera.

¡BIENVENIDA!

*Mercedes Sophía Ramos*

## JEROGLÍFICO

Nono Villalta

# IS IS

Cantidad de medicamento

Enviar solución a:  
revistasolera@malaga.eu

## LUNA LUNERA

Novela de la autora Rosa Regás, primera edición 1999, publicada por Plaza & Janés Editores, S.A.

La historia está basada en el relato contado por unos hermanos que formaban parte de una peculiar familia de mediados del siglo XX.

Son ellos los que narran las consecuencias de la guerra, la falta de contacto con los padres, la desesperación de vivir en un internado, las medias palabras y las intrigas de los adultos de la casa, principalmente las criadas, un abuelo de extrema rigidez en la educación de sus hijos y nietos, a los que ha apartado de sus padres. Desapariciones, muertes violentas, dolor y angustia contadas por niños convierten sus páginas en una lectura imprescindible.



*Isabel Pavón*

## MAIGRET

Estrenada en 2022.

Duración 1h 29m. Basada en la ciudad de París en 1950. Dirigida por Patrice Leconte. Protagonizada por Gérard Depardieu, Aurore Clément, Mélanie Bernier, Anne Loiret.

Gérard Depardieu, en el personaje del inspector Jules Maigret, investiga el caso de una joven desconocida por su entorno que aparece asesinada, vestida con traje de fiesta alquilado, en las calles de París. En el transcurso de la búsqueda de datos, aparece en escena otra joven muy parecida a la víctima y Jules Maigret se preocupa por ella de una manera especial.



*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.

# MUESTRA de TALLERES para PERSONAS MAYORES 2025

Lunes 15  
de **diciembre**  
a las **17.30 h**  
en el  
**Teatro Cervantes**



Ciudad  
de Málaga

**T|C** TEATRO  
CERVANTES