

P Granada Costa

Proyecto Global de Cultura

Nº 545

30/06/24

Periódico de información nacional sociocultural

Suscripción anual 78€

JORGE PABLO ALVAR EZQUERRA RECIBE EL PREMIO CASA DE GRANADA EN MADRID



Pgs. 14-15

El Premio “Casa de Granada en Madrid”, que se concede anualmente, tiene por objeto reconocer los méritos de las personas, físicas o jurídicas, que se hayan distinguido por una reconocida labor en favor de Granada, enalteciendo su nombre, favoreciendo su imagen y difundiendo el conocimiento de su tierra y de sus gentes. Aunque instituido en los Estatutos de la Casa desde el año 2014, empezó a concederse en 2017, habiendo sido distinguido con él en esa primera edición el músico y director de orquesta granadino Miguel Ángel Gómez Martínez.

PRESENTACIÓN DEL LIBRO DIARIO DE UNA GUERRERA

El acto se llevó a cabo en el salón de plenos del Ayuntamiento de Huétor Tájar. Se contó con la participación de María Dolores López, teniente de alcalde del Ayuntamiento de Huétor Tájar, con el presidente del Proyecto de Cultura Granada Costa, Pepe Segura, con la cantante granadina Inmaculada Rejón, la autora del libro, Victoria Expósito Conde, y Jacinta Ortiz Mesa, poeta local.



Pg. 29

SIMPLEMENTE, RESPETO



Pg. 10

Alberto Blanco reflexiona sobre la injusticia, el poder y la lucha por una sociedad más justa.

ENTREVISTA A CRISTINA SÁNCHEZ MATEO: DE LOS LÁPICES DE COLORES A LA DIRECCIÓN DE PROYECTOS Y LA PASIÓN POR LA PINTURA



Pg. 25

Cristina Sánchez Mateo combina talento artístico con éxito profesional, destacando en arquitectura, interiorismo y pintura.

ENTREVISTA AL ACTOR ANDONI AGIRREGOMEZKORTA



Pgs. 16-17

En esta ocasión Ricardo Campos trae a las páginas de Granada Costa al actor Andoni Agirregomezkorta.

Editorial**Granada Costa**

Publicación editada por:



Antonio M. S. V.

Avda. de Andalucía, 18 1º Izq.
Molvizar (Granada)

www.grnadacostanacional.es

redaccion@granadacostanacional.es

editorial@granadacosta.net

Teléfono Redacción

958 62 64 73

Nº 545 JUNIO 2024

Depósito Legal: GR - 1579/99

**Proyecto Global de Cultura
Granada Costa****Director:**

Antonio Segura Venegas

Editorial:

Carlos Álvaro Segura

Redactores:Carlos Álvaro Segura Venegas, José
Segura Haro, Fran Segura Venegas**Opinión:**Francisco Velasco Rey, Mateo Cladera,
Alberto Giménez**A Toda Costa:**

Francisco Ponce Carrasco

La Mirada del Abismo:

Javier Serra

Diario de un poeta:

Marcelino Arellano Alabarces

Consejos del Doctor:

Juan Gustavo Benítez Molina

Mirada al Pasado:

José María Escribano Muñoz

Páginas Verdes

Julián Díaz Robledo

Especial Aula Hospitalaria

Toñy Castillo Meléndez

Entrevistas

Ricardo Campos Urbaneja

Rincón Poético

Carmen Carrasco Ramos

Cultural

Juan Antonio Mateos Pérez, Rogelio Bustos Almendros, Aurora Fernández Gómez, María Vives Gomila, Carme Tello Casany, Diego Sabiote Navarro, José Antonio Bustos Fernández, Loli Benítez Molina, Manuel Salcedo Galvez, Ana María López Expósito, Ángeles Martínez Martínez, Clementa López Pérez, Inma Rejón Ruiz de Valdivia, Francelina Robin, Silvio Rivas, Ana Calvo, Mª Teresa Ayllón Trujillo, Soledad Durnes Casañal, Gonzalo Lozano Curado, Antonio Cercós Esteve, Mari Angels Molpeceres, Enrique Martínez de Barrax, Gudea de Lagash, Sergio Reyes, María Dolores Alabarces Villa, Simone Leroy, Ana Martínez Parra, Germana Fernández, Tony Rojas, Fina López Martínez, Cristina Gómez-Tejedor...

Fotos de Archivo y de socios del Proyecto

Granada Costa no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores. La firma en las columnas de opinión garantiza la independencia de la publicación.

RAFAEL RODRÍGUEZ PALMA, EL JUGLAR DEL REALEJO Y SU ETERNA POESÍA



En el antiguo y noble barrio del Realejo, bajo el signo del carnero y al amparo de la majestuosa Alhambra, vio la luz del mundo, en los años de la cuarta decena del pasado siglo, un infante de nombre Rafael Rodríguez Palma, aunque por todos conocido como Fali. En las aulas de las Mercedarias, las Escuelas Pías de Granada y el ilustre instituto Padre Suárez, comenzó a forjarse su educación.

Desde temprana edad, Fali demostró una inclinación hacia las artes, integrándose en la escolanía de la Virgen de las Angustias. Mas, ¡oh, destino cruel y caprichoso! El severo y antipático director desestimó su voz, truncando su precoz carrera en el canto, para gran desconsuelo de su familia, que ya le había confeccionado un babero a medida.

Sin embargo, no fue este desdén suficiente para apagar la llama del arte en su pecho. Durante los años de su juventud, encontró en su esposa, a quien se unió en amor eterno y desde entonces sería su musa e **inspiraría sus más bellos versos**. Durante cincuenta y seis años y contando, ella ha sido la constelación fija en su firmamento poético.

En tiempos más recientes, don Rafael, siempre con su carpeta de poemas bajo el brazo, se erigió como uno de los pilares del **Proyecto Global de Cultura Granada Costa**. En las actividades culturales de Granada, es difícil no hallar su presencia inigualable, compartiendo con todos su poesía llena de amor, amistad y concordia. Su voz, **aterciopelada y educada**, le ha ganado el afecto y respeto de cuantos le han escuchado.

En el año del Señor de 2015, cuando se gestó la audaz empresa de **24 horas ininterrumpidas de poesía**, muchas fueron las voces que auguraban su fracaso. Sin embargo, Fali, con el coraje que le caracteriza, fue de los primeros en ofrecerse para esta titánica tarea, permaneciendo junto a su amiga, la cantante Inmaculada Rejón, durante toda la jornada, asegurando así el éxito de la transmisión continua.

Por sus inestimables servicios a la cultura, Granada Costa le ha honrado en múltiples ocasiones. En el año 2019, fue nombrado **Académico de Honor** de la Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Buenas Letras de Granada Costa. En la Pirámide Cultural llevada a cabo en 2021 se le nombró **Juglar de Gra-**

nada Costa en reconocimiento de su poesía y declamación.

Su incansable participación en recitales, exposiciones y conciertos ha sido reconocida con el **Premio Humanidades de la Cultura en 2022**, por una trayectoria continua y de gran altura en el mundo de la poesía y la declamación, por ser un hombre valorado en todas sus intervenciones y cuya sola presencia y saber estar elevan la categoría de la sala en que se encuentre.

Entre sus libros, podemos destacar las **Antologías Poéticas** en las que ha participado organizadas por Granada Costa, que suman más de veinte y entre las que se pueden destacar las dedicadas a la Alhambra, Santa Teresa de Jesús, Fray Leopoldo de Alpanseire, Federico García Lorca o Gustavo Adolfo Bécquer.

Fali dedica sus dos últimos poemarios, titulados "**Un ramillete de poesías**" y "**La vida amada de Fali**" principalmente a sus dos nietas, Lola y Manuela y a su querida esposa, Conchi, a su madre, o a otros compañeros del Proyecto, como Inma Rejón. Y es que Fali es todo amor, una persona llena de sentimiento y sensibilidad que sabe plasmar como nadie el cariño, el afecto, la amistad, el deseo... En definitiva, la entrega a los demás sin límites ni egoísmos.

Es por su vasta contribución a la cultura que Rafael Rodríguez Palma ha sido **seleccionado para figurar en el libro "Huella Universal de Miguel de Cervantes"**, editado por el Proyecto Global de Cultura Granada Costa. Su voz, aterciopelada y cálida, ha encantado a generaciones, dejando una huella imborrable en los corazones de quienes tienen el privilegio de escucharle.

Así, querido lector, permítame guiarnos por los versos y la vida de este ilustre poeta, cuyas palabras son un testimonio de la belleza y complejidad de la existencia humana.



Juan Antonio Mateos Pérez
Catedrático de Historia
Salamanca

LA SALVACIÓN DE LO BELLO

En estos tiempos turbulentos, los libros encarnan la diversidad del ingenio humano, dando cuerpo a la riqueza de la experiencia humana, verbalizando la búsqueda de sentido y de expresión que todos compartimos y que hace avanzar a todas las sociedades. Leer no es acumular datos, sino interpretar la realidad y todos aquellos mundos posibles que nos puedan interpelar y dar sentido a nuestra existencia.

Ya hemos hablado muchas veces en este blog de uno de los filósofos más mediáticos de nuestra vieja Europa, **Byung-Chul Han**. En cada una de sus obras ha ido perfilando los contornos de esta sociedad digital que nos habita, lo que hemos llamado la “sociedad del cansancio y del rendimiento”, caracterizada por la autoexplotación, la ausencia de un verdadero sentido del otro, el exceso de información, la necesidad de producir y la ausencia de libertad.

El poder explotador de nuestras sociedades capitalistas se ha trasladado al propio sujeto, se cree libre, pero es un auténtico esclavo. La única realidad libre es el capital que explota la libertad del sujeto. Es lo que ha llamado la sociedad del rendimiento. Incluso la vida lúdica y el tiempo libre, ha sido absorbida en nuestra sociedad por el trabajo y el rendimiento.

Es lo que podemos apreciar en su obra “*Buen entretenimiento. Una deconstrucción de la historia occidental de la Pasión*”. En ella se dibuja cómo el entretenimiento ha sido absorbido por la imperiosa necesidad de producir. Lo divertido se ha introducido en todas las parcelas de nuestra vida, incluso lo que requiere esfuerzo como el trabajo bien hecho o el estudio tienen que divertir, ludificando toda la existencia. Ese nuevo paradigma de lo lúdico y el juego no es ajeno a la Pasión, a una forma de sufrimiento. Una nueva enfermedad del ocio, un insufrible no hacer nada, en una insostenible forma vacía del trabajo, generando una desconexión mental.

En la obra, Byung-Chul Han hace un repaso del entretenimiento desde el siglo XVII, centrándose en la música y el arte. Analiza el modo peculiar en el que a lo largo de la historia de Occidente la Pasión (*en mayúscula -padecimiento-, pero concluye con el segundo sentido, apasionamiento*), ha eliminado la posibilidad de un disfrute de la creación artística más allá de las pretensiones del pensamiento y la racionalidad.

Realiza una labor de arqueología de amplio recorrido, remontándose a las discusiones que suscitó J.S. Bach cuando estrenó su obra “la Pasión según San Mateo” para después subrayar otros músicos como Rossini, Hoffmann o Wagner y obras literarias como “el artista del hambre” de Kafka. Así pues, se vive en una época que cada vez se interesa menos por la Pasión de pasar hambre, e incluso por la Pasión en general, que hace que el artista acabe en un circo.

El autor utiliza la Pasión como lo opuesto al juego y al gozo, y cómo esta oposición se ha ido permeabilizando hasta la actualidad. Hace un diálogo intenso con Kant, Hegel, Nietzsche, Adorno, Heidegger, que ven en el entretenimiento, siguiendo la tradición intelectual, como una caída, una huida de la vida auténtica. Para Heidegger, el entretenimiento es una *evasión de la muerte*. Hace que la existencia se desvíe de la *posibilidad de una existencia auténtica*. El entretenimiento para el filósofo alemán es inmanencia, el desgarramiento y el dolor es lo que abren el pensamiento humano a lo trascendente.

El pensador discrepa de esta visión que se le ha venido dando al trabajo y quiere invertir los términos. Para pasar de la Pasión al apasionamiento, se necesita crear un nuevo tiempo vital que se contraponga al tiempo del trabajo, ya que hoy día incluso el ocio, coincide con el tiempo laboral, con lo que la vida se vuelve fugaz. Se debería liberar la vida del tiempo del trabajo y crear un auténtico tiempo del entretenimiento, un tiempo festivo en donde la vida se refiera a sí misma y no a un objeto externo y de rendimiento, para que merezca la pena ser vivida.

Si realmente el entretenimiento es un tiempo festivo, claramente separado del trabajo, se constituye en un nuevo paradigma, una forma de ser en el mundo. Para ello necesita realmente un ser entretenido, así la realidad misma sería un efecto del entretenimiento, y sería real y efectiva. Comenta Byung-Chul Han, Al espíritu de la Pasión podrá parecerle que la totalización del entretenimiento es una decadencia. Pero en el fondo la Pasión y el entretenimiento están hermanados. El estudio que realiza el pensador coreano remite muchas veces a su convergencia oculta.

Un buen entretenimiento es uno de los medios que uno se procura para olvidar la ausencia de Dios

BYUNG-CHUL HAN

El concepto de “entretenimiento”, extrañamente cambiante y ambiguo, es de entrada un concepto neutral y abierto. También la información puede ser entretenida, e incluso el saber y el trabajo, y hasta el propio mundo.

BYUNG-CHUL HAN

En esta obra, Han ha querido darle el lugar que merece el entretenimiento, no sólo como tiempo libre, sino engarzado con un nuevo estilo de vida, una nueva experiencia del mundo y del tiempo en general. El entretenimiento se eleva a un nuevo paradigma, a una nueva fórmula del mundo y del ser. Para ser, para formar parte del mundo, es necesario resultar entretenido. Solo lo que resulta entretenido es real o efectivo.

En el futuro, no muy lejano, la barrera entre el trabajo y el entretenimiento se romperá y se entremezclarán, para ello hace falta una vida pausada, tranquila, contemplativa, habitar el silencio, para disminuir esa hiperactividad que le quita la vida. Si alguna vez llega a superarse realmente el tiempo de la Pasión, entonces ya no habrá solo un buen entretenimiento, sino también un bello entretenimiento, es decir, un entretenimiento gracias a la belleza, donde la vida ha subido un escalón, superando el rendimiento y llenándose de sentido.

El 15 de junio en la Parroquia de Santo Domingo se desvelaba la obra que da soporte al cartel CABEZA CABRA MMXXIV que ha tenido el privilegio de trazar la mano de ARTE de EXVOTOS



La Mirada del Abismo



Javier Serra
Profesor de Filosofía y Escritor
Palma de Mallorca

NUEVO DIÁLOGO PLATÓNICO

Hace pocos meses el jefe de seguridad de OpenAI, la empresa responsable de la creación del famoso Chat gpt, presentó su dimisión irrevocable. Las razones oficiales de la renuncia no se han hecho públicas de forma transparente. Sin embargo, él mismo manifestó su preocupación por la falta de enfoque en la seguridad dentro de OpenAI. A su juicio (esperemos que sano y sincero), la empresa ha priorizado en su actividad la velocidad y la eficiencia en el desarrollo de sus algoritmos, relegando la seguridad a un segundo plano. Esto allanaría la posibilidad de que los sistemas de inteligencia artificial de OpenAI pudieran ser utilizados con fines maliciosos. En concreto, manifestó que “la seguridad ha pasado al asiento trasero de este vehículo”.

La renuncia pone de relieve la importancia de la seguridad en el desarrollo de la inteligencia artificial. Recordemos que es vista por muchos especialistas como el mayor peligro al que se enfrenta actualmente la humanidad, por encima de las guerras y el cambio

climático. A medida que esta tecnología se vuelve más poderosa (y lo hace a pasos agigantados), se nos antoja crucial que las empresas que la desarrollan implementen medidas de seguridad sólidas para evitar que se utilice de forma torticera.

Por si fuera poco, recientemente y gracias a la propia IA, se ha descubierto un diálogo perdido de Platón que, aunque escrito en otra era, remite de forma inequívoca a nuestros desafíos actuales:

Escenario:

El ágora de la antigua Atenas, donde Sócrates y sus discípulos suelen reunirse para debatir con pasión.

Sócrates: Glaucón, mi amigo, he oído hablar mucho de estas nuevas máquinas dotadas de lo que denominan como “inteligencia artificial”. ¿Qué piensas de ellas?

Glaucón: Sócrates, temo que estas máquinas se nos escapen de las manos. Se habla de que son capaces de hacer cosas increíbles, como dialogar como una persona, incluso mejor que la mayoría. ¿Podrían llegar a suplantar, querido

Sócrates! E incluso algunos piensan que podrían volverse contra nosotros.

Sócrates: Interesante perspectiva, Glaucón. ¿Y tú, Policarpo, qué opinas?

Policarpo: ¡Oh, Sócrates! ¡La inteligencia artificial es el futuro! Nos permitirán automatizar tareas, mejorar nuestra productividad y crear nuevas oportunidades de negocio. ¡El progreso está a la vuelta de la esquina!

Sócrates: Policarpo, tu entusiasmo es contagioso. Pero dime, ¿has considerado los riesgos que conlleva esta tecnología tan poderosa? ¿Y el hecho de que considere a las personas como meros instrumentos de producción?

Policarpo: Por supuesto que sí, Sócrates. Pero creo que los beneficios superan con creces los riesgos. ¡Imagina lo que podríamos lograr con estas máquinas!

Sócrates: Ciertamente, el potencial de la IA es enorme. Pero, ¿a qué precio? ¿Estamos dispuestos a sacrificar la seguridad y el bienestar humano en aras del progreso económico? Imagina que somos aurigas de un carro tirado

por caballos salvajes sin riendas ni control. ¿A dónde nos llevaría esa carrera desenfrenada?

Glaucón: Exacto, Sócrates. Me preocupa que la búsqueda insensata de beneficios a corto plazo lleve a las empresas a desarrollar IAs sin las debidas precauciones.

Sócrates: Glaucón, has tocado un punto crucial. La prisa por ganar dinero y adelantarse a la competencia puede conducir a decisiones imprudentes. Y si esas decisiones implican desarrollar IA sin garantías de seguridad, podríamos estar ante un grave peligro. Es como si la seguridad del auriga pasara al asiento trasero del carro alado mientras se lanza de cabeza hacia lo desconocido.

Policarpo: ¡Pero Sócrates, no podemos ser tan pesimistas! Las empresas son responsables y están comprometidas con la seguridad.

Sócrates: ¿Estás seguro, Policarpo? ¿Quién garantiza que las empresas siempre antepondrán la seguridad a sus intereses económicos? ¿Su firme código deontológico? ¿El carácter solidario y filantrópico de los miembros de sus consejos de administración?

Glaucón: Sócrates, veo que hoy no te has tomado la medicina contra tus ataques de ironía... A pesar de ello, creo que tienes razón. Necesitamos establecer normas y regulaciones que garanticen el desarrollo responsable de la IA.

Sócrates: Excelente observación, Glaucón. La IA puede ser una herramienta poderosa para el bien, pero también para el mal. Es nuestro deber asegurarnos de que se utilice de manera responsable y ética. No podemos permitir que se abandone en el asiento de atrás de nuestros carros alados el bienestar de la humanidad y se ponga en peligro simplemente porque unos pocos deseen amasar fortunas. Ni tampoco permitir que su uso indiscriminado nos sumerja de manera definitiva en la profunda y oscura caverna de nuestra propia ignorancia, ¿no creéis?

Glaucón y Policarpo: ¡Por supuesto, Sócrates!

Sócrates: ¡Perfecto! ¿Y qué tal si ahora brindamos con una copa de vino por nuestro maravilloso acuerdo? Quizá eso nos proporcione más inteligencia natural...

Un paseo por Dúrcal



Fina López Martínez
Dúrcal (Granada)

FUENTES Y BAÑOS DE DÚRCAL BAÑO DE URQUIZAR EN DÚRCAL

Siempre fue el Baño de Urquizar un lugar mágico por sus aguas medicinales que son la panacea de muchas enfermedades, y por el tesoro que en el baño “Vaca Mía” enterraron los moros en una piel de vaca. Hoy me entero de que hay un conflicto con las aguas desde el 1992.

El periódico nos cuenta que el Tribunal Supremo falla a favor del Ayuntamiento de Dúrcal amparándose en la ley de minas de 1985, que dice que ser propietario de una finca no implica ser propietario de sus aguas; hasta aquí perfecto, pero el sueño se desvaneció. Hoy, 20 años después, el baño sigue entre sierras y barrancos; el río pasa a su lado y las cañaveras son las dueñas de todos.

Los durqueños seguimos bajando a por el agua medicinal como hace siglos; los niños bajan a bañarse en las aguas calientes y frías. La magia continúa. No hay generación en la que los niños no hayan buscado el preciado tesoro, ya que creímos que se escondía en La cueva de los Riscos donde el agua ha formado caprichosas figuras. Hoy en día está muy abandonado, pero el tesoro sigue esperando a que alguien pueda encontrarlo.

Se han encontrado monedas romanas en bronce, cuenta la leyenda que un emperador romano vino a tomar sus aguas para los problemas de piel y encontró la curación a sus males.



A toda costa



Francisco Ponce Carrasco
Valencia
Escritor y Periodista

¡QUÉ COSAS TIENE EL AMOR!

Andaba en lontananza un caballero, por sendero polvoriento, en mañana otoñal de sol “madura membrillos”...

Montaba a lomos de una vaca rechoncha, por bien alimentada, camino del castillo de una sola almena, donde su joven amada... le esperaba.

Asomando la cabeza y el generoso busto por el pretil de la ventana, para divisar la llanura, la princesa, escucho por el móvil una llamada, que presta y diligente contesto:

- ¡Me diga!

Lo tenía a toda voz por cuanto en el oído le retumbo con fuerza.

- Ya me acerco a tu vera, en pleno otoño, para verte primavera... ¡Lirio de amor, estremecido y puro ¡

Tras el lamparazo de un rayo de fulgente luz, se escuchó la voz de un trueno gruñón por el valle.

- Lirio no lo sé, estremecida puede ser, pero pura... ja, ja, ja...

El caballero al escuchar tal afirmación, desenvaino el acero de su sable, que blandió por encima de su cabeza, al tiempo que gritaba.

- No consiento que de la pureza de mi amada, ni el cielo, mofa haga.

El acero, ---- como todos sabéis --- es conductos de la electricidad y ocasiono que un nuevo rayo, a través del sable le fulminara, dejándolo hecho una piltrafa.

- Válgame el señor, mi bien amado doncel, como colilla en cenizas, te han dejado.

La rubia dama, tanto y tanto para ver se inclinó, que de cabeza al vacío se precipito.

Se confirmó que LIRIA era (pues en tan bella localidad valenciana estaba) de AMOR magullada y ESTREMECIDA se encontraba, del PURO golpetazo, que el asfalto le había propinado.

* * * * *

Pero quisieron los hados, hadas, duendecillos y demás fauna, que no feneciera, pues el “tocado” en forma de cono de su puntiagudo sombrero, la amortiguó y del trastazo mortal la libro.

Magullados y renqueantes, la lirio y el lirón, se casaron y una vez más el amor triunfo.



MAQUILLAJE INSUFICIENTE

Un coche rojo se abalanzó sobre ella para atropellarla, lo esquivó como pudo, su bolso cayó al suelo y las ruedas pasaron por encima.

Visiblemente nerviosa lo recogió y entró en un bar próximo, cuyo letrero parpadeante iluminaba a ráfagas la oscura calle, a esas horas.

Sentada en la barra, sacó su polvera del aplastado bolso y se miró en el pequeño espejo roto.

Buscó el pintalabios y solo halló una pringosa pasta roja en el fondo, sus dedos quedaron untados de carmín, los limpió con una servilleta del bar. La cajetilla de cigarrillos prensada, el frasco de perfume en mil pedazos esparcía una intensa fragancia a violeta.

Acababa de salvar la vida, que como todo lo que ahora contenía el bolso, hace tiempo se rompió, al tener que dedicarse a la prostitución para pagarse el ‘polvo blanco’.

El corazón le latía acelerado, se arregló y peinó la rubia peluca, con los dedos de largas y esmaltadas uñas. Haciendo un guiño pícaro, le pidió tabaco a un joven de aspecto corpulento que entró, apresurado, en ese momento.

Este, sin mediar palabra, la agarró del brazo con ademán brusco, sacándole del local.

Sobre el mostrador quedó abandonado el bolso. Al rato, el camarero preguntó de quién era y como nadie respondía, se lo llevó a la trastienda, dejándolo sobre un montón de cajas llenas de botellas vacías, para que se disipara el penetrante aroma.

Al día siguiente, en la crónica de sucesos, de un insignificante periódico, aparecía un no menos insignificante espacio que decía:

“Sobre las tres de la madrugada, en el barrio antiguo, se halló muerto de un certero navajazo en el pecho, junto a unos contenedores de basura, a Carlos García, próximo a él se encontró una peluca rubia, con manchas de sangre”.



QUÉ BONITO ES SER ABUELO... ¡EJEM!

Ha llegado el verano y la importancia de los abuelos crece

En esta época del año los abuelos, pasamos a ser más fundamentales, necesarios y utilizables.

Se cerraron los colegios y esa muchedumbre de gente menuda, alegre y bullanguera, con mejores o peores notas, han quedado libres.

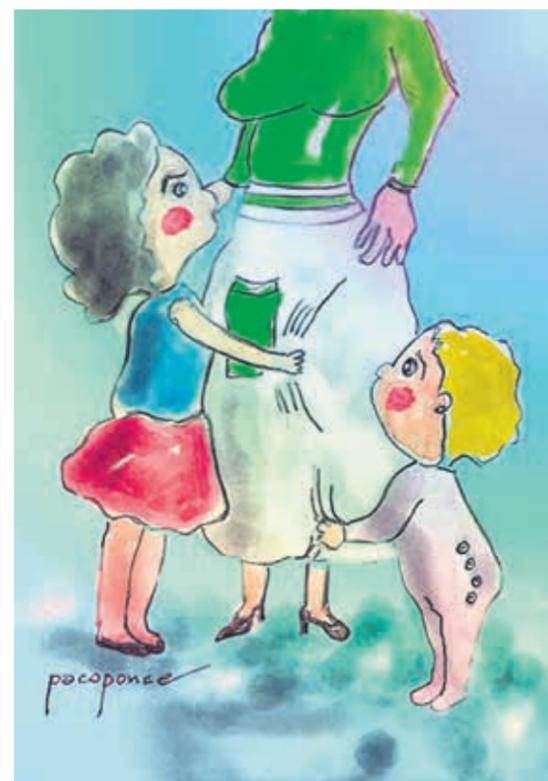
Como la mayoría de los padres trabajan, ya se sabe, los pequeñajos con los abuelos.

Somos la “guardería familiar” que siempre acoge con gusto y satisfacción este cometido, disfrutamos de nuestros nietos y de esto se aprovechan los hijos / hijas.

La sociedad, acelerada y envuelta en un frenesí sucesivo, exige ‘colocar’ a los niños y que mejor que con los abuelos.

Los hijos ni siquiera te preguntan por tus planes, dan por sentado que estás dispuesto.

Existe una primera fase en que todo es estupendo, una segunda de estabilidad y una tercera en que los mayores también añoramos el momento de comprarles lápices de colores, libretas y mochilas para ese septiembre de la vuelta al colegio, y con ello recobrar algo de la libertad secuestrada.





Marcelino Arellano Alabarces
Escritor y Poeta
Palma de Mallorca

Conocí a la poeta Margarita Joy siendo yo presidente de la Agrupación Hispana de Escritores. Llegó a nosotros como tantísimas otras personas llegaron, unos porque les gustaba la cultura, y otros porque querían conocer nuestras actividades y darse a conocer. No sé realmente en qué año exactamente llegó a nosotros Margarita Joy. Debería ser sobre los años 1980, siendo yo presidente de la Agrupación Hispana de Escritores (aunque anteriormente a esa fecha y, una vez creada la delegación en Mallorca, hubo dos presidentes anteriores a mí: el primero fue un entrañable amigo, **Francisco Argente**, y posterior a este fue **Jaime Negre**, con el que tuve algunos encuentros verbales en relación a la política a seguir por la AHE, quería que se involucrase a políticos en nuestra agrupación, cosa a la que yo me opuse, y eso fue motivo para que abandonara la agrupación).

Por lo tanto, Margarita Joy tuvo que llegar a nuestra asociación al final del mandato del Sr. Negre o a principios de ser yo nombrado delegado-presidente para Baleares de la AHE. Fuese como fuese, fue a partir de ese momento cuando recuerdo más nítidamente a Margarita Joy. Recuerdo que, la primera vez que la vi, me causó una muy buena impresión. Era una señora muy educada y cariñosa, trabajaba como fisioterapeuta.

Margarita nació en San Fernando (Cádiz), falleció en Palma el año 2004. Contrajo matrimonio con un señor mallorquín, amable y generoso, tuvieron varios hijos. Vivían en un chalet por la zona de Son Armadans, en el jardín de su chalet pasamos muy buenos ratos en las noches del estío, donde nos invitaba a un grupo de socios a cenar y a pasar una sobremesa entre lecturas de poesías y alguna que otra canción.

Margarita publicó varios libros de poesía, su estilo primigenio era sencillo, pero no falto de chispa, sinceridad y con un vocabulario poético sorprendente. Su poesía, casi siempre escrita en rima, sabía darle unos giros musicales que le salían del corazón y sonaba muy bien al oído, debido a ello, cada vez que leía un poema suyo en un acto cultural era calurosamente aplaudida por el público asistente. Se trata de una poesía sentida y sorprendentemente muy bien construida, si tenemos en cuenta que sus estudios fueron rudimentarios, motivado por la época que le tocó vivir.

Un día me llamó para pedirme si podía venir a visitarme a mi casa una tarde de sábado (pero sin decirme para qué), quedamos a una hora y, efectivamente, abrí la puer-

ta de mi casa para recibir a Margarita y a su marido, una vez instalados en mi escritorio, me pidió que le escribiera el prólogo de un libro de poesía que estaba preparando y que, en su día, hiciera yo la presentación del libro. Acepté encantado ambos encargos, ya que era para mí un placer escribir el prólogo y hacer la presentación de él. Se presentó en el salón de actos de la Caixa, ubicado en las Avenidas de Palma. Ese día la sala en donde cogían más de 100 personas estuvo llena y bastantes personas tuvieron que permanecer de pie durante el acto. El día que vino a verme le sugerí que los versos fuesen largos, ya que así tendría más capacidad para desarrollar su poética, y se alejara del verso corto, ya que todo era rima o copla y, si no estaba bien escrito, resultaba vacío y con una musicalidad forzada. El libro lo titulé *Retazos de amor y de vida*. Lo publicó en el año 1989. Me van a permitir que ponga en esta semblanza de ella unas palabras de las que escribí en el prólogo: .../ *Margarita busca la libertad, su libertad como persona y como poeta. Va más allá de la propia verdad. Porque la verdad que ella busca es el amor en quien la rodea. El amor compartido con su familia, con sus amigos: el amor en definitiva hacia el género humano. Ya que ella es todo sentimiento y amor.*

Margarita va mejorando día a día, poema a poema. Quizás sus poemas son desiguales, pero tienen para mí algo muy importante: la luminosidad de su contenido y la realidad de su continente.../ Margarita, en este nuevo libro de poesía Retazos de amor y vida –retazos todavía–, en una amalgama de imágenes, belleza y sentimientos, avanza decididamente por el camino del verso y hace brillar en una fe constante en lo que la rodea. Margarita necesita esa luz entre brumas para escribir y plasmar en las hojas vírgenes todo el caudal de vivencias y amor que la embargan y que deja entrever en sus amorosos poemas, como una idealidad de sueños en sus mañanas de primavera y rocío.../.

El tiempo hizo de ella una magnífica poeta, con un estilo muy personal, amoroso y resplandeciente. Tuvo en cuenta mis indicaciones de que expresara su sentir en verso largo y eso fue en ella un revulsivo para mejorar extraordinariamente. Todos los miembros de la AHE lamentamos muchísimo su fallecimiento y, aunque ya hace 18 años, la seguimos recordando con cariño.

Marcelino Arellano Alabarces

EL DÍA QUE CONOCÍ A LA POETA MARGARITA JOY GONZÁLEZ



HORAS MELANCÓLICAS

Hoy te miro detrás de los cristales
a medianoche, con el semblante apagado,
un susurro de sollozos y recuerdos
se encierran en la sombra de mis párpados.

Agotadas las horas melancólicas
porque acaba la desolada quimera,
donde viejos y mustios otoños
deshojaron los rosales escondidos, tras la vereda.

Tumulto de sombras en desorden
caminan hacia los mares solitarios,
húmedas como las lágrimas de mis ojos,
tristes como un ocaso sin destino.

Dime noche amiga, misteriosa y fantasmada,
¿qué forma de querer es la que siento?
Si ante el amor desnudo soy fuego,
y ante la flor temprana, soy savia desmesurada.

Y como la caricia del ala de una mariposa
que vuela, rozando el cristal desde el que miro,
mirada tras mirada y verso a verso,
voy engarzando orquídeas, lirios y azucenas,
allá donde mis sueños se funden cada madrugada.

Margarita Joy González



Tony Rojas
Almería

REFRANES DEL REFRANERO ESPAÑOL

1 - Árbol que no frutea, para la chimenea.

2 - Arco en el cielo, lluvia en el suelo.

3 - A muerto y a los idos, no hay amigos.

4 - Arco en la sierra, agua en la tierra.

5 - Armas y dineros, quieren buenos dueños .

6 - Arma ligera, muerte cualquiera.

7 - Ara bien; cogerás trigos.

8 - Ara yunto y hondo y cogerás abondo.

9 - Ara bien y pan cogerás.

10 - Alcalde de aldea, si sale cruel, Dios nos libre de él.



Rogelio Bustos Almendros
Fisioterapeuta y Escritor
Granada

El gran maestro del psicoanálisis ALFRED ADLER, en su libro “El sentido de la vida”, se plantea estos interrogantes: ¿Qué sentido tiene la vida, para qué sirve, qué pintamos aquí, qué pasará después...? Cuando todo va bien no solemos hacernos estas preguntas, sólo cuando aparecen las contrariedades, los dolores, enfermedades, etc. Afirma que existen tantos significados de la vida como seres humanos hay, su propio e individual significado con diferentes matices y con más o menos margen de error. Y así parece, no tienen la misma visión de la vida un labrador, un empresario, un político, un artista, un filósofo, un religioso, un sentimental o un holgazán. Pero sí que existe un denominador común: todos buscan la felicidad por distintos caminos según el carácter y las circunstancias.

Pero surge otro interrogante, ¿Se puede alcanzar la felicidad en este mundo? Veamos. El ilustre dramaturgo y poeta alemán WOLFGANG Goethe que fue un niño precoz que a los diez años escribió su primera obra teatral y a los 16 ya sabía latín, griego, francés, italiano, y por supuesto, alemán, que fue un gigante de la literatura y terminó su obra maestra “Fausto”, a los 81 años, que conoció el amor y el matrimonio, que alcanzó gloria, respeto, admiración, prestigiosas amistades, riqueza material, que según sus biógrafos, a sus 80 años todavía conservaba “una figura majestuosa”, el mismo Ortega y Gasset dijo de él: “Había de ser siempre joven”. En cuanto a su inteligencia, el doctor Cox que hizo su estudio de un grupo de hombres geniales en el que figuraba Goethe, el coeficiente de inteligencia que dio fue una puntuación de 210, muy superior a la media que está en los 100 puntos. Es decir, que Goethe fue agraciado con

todos los dones y todas las glorias y honores que un ser humano puede recibir en este mundo. No obstante, según el filósofo alemán, Conde de KEYSERLING, afirma que al final de su vida pronunció estas tristes, angustiosas y terribles palabras: “no recuerdo haber tenido ni un día verdaderamente feliz”.

El ser humano en su trasfondo es espíritu y también materia mineral, sangre fría, sangre caliente, es sensitivo, emocional, intelectual... todas esas partes y capas son igualmente suyas, pero lo son en planos diferentes, y por tanto, vive al mismo tiempo en todos esos planos y poner en equilibrio, en armonía esas diversas partes que componen el ser humano es muy difícil, algunos estudiosos del tema dicen que es imposible.

En la oración cristiana de La Salve dice: “A ti llamamos los desterrados hijos de Eva. A ti suspiramos gimiendo y llorando en este valle de lágrimas”. Es una concepción pesimista y desesperante de la vida que excluye por completo la felicidad en este mundo. Pedro Antonio de Alarcón en su poema “Más Allá”, también dice algo parecido, pero con rima, ritmo y medida:

Por un áspero camino
un cansado peregrino
busca la felicidad;
y cuantos al paso halla,
todos le dicen que vaya
Más allá.

De sobra es sabido que la riqueza no da la felicidad, la pobreza tampoco, ni los honores ni las glorias, ni la satisfacción de los deseos, ni los éxitos en el amor, y menos aún dejándose guiar por la pendiente de la vida. Entonces, ¿estamos aquí sólo para sufrir? ¿Cuál es el sentido de la vida?

MÁS ALLÁ

El bien que hicimos la víspera es el que nos trae la felicidad por la mañana.
(Proverbio chino)

Volviendo al psicoanalista ADLER, dice: “La vida significa interesarme por mis semejantes, ser parte del conjunto, contribuir con mi aportación al bienestar de la humanidad, pues el mandato más importante impuesto por las religiones ha sido siempre “ama a tu prójimo”. “Ama a tu prójimo como a ti mismo” dice el Nuevo Testamento”. De los seres que no cumplen este mandato proceden todos los fracasos, todos los males del mundo, y por ende la posibilidad de ser feliz”.

Para el filósofo alemán Conde de KEYSERLING, al parecer sólo son felices aquellos que han vencido desde su interior las duras condiciones que nos impone la naturaleza en este mundo. El prototipo de esta clase de seres es el santo. ¿Por qué? Porque el santo ha disciplinado, luchado y vencido en naturaleza inferior los bajos instintos, su egoísmo, siguiendo la frase evangélica: “Ama al prójimo como a ti mismo” y muy especialmente el desinterés material. Es el resultado de una transformación. “Nunca hubo santo auténtico que no haya estado radiante de alegría; muchos lo fueron en medio de los peores tormentos”, dijo Keyserling.

El segundo prototipo que entra en la lista de hombres felices es el héroe porque en él se pone en acción el espíritu puro en sus dos aspectos principales: el coraje y la fe. El heroísmo implica siempre una tragedia, es vencer los miedos, jugarse la vida de cara siempre a la muerte. Así el héroe afirma su identidad personal en un grado superior, y por tanto, de ahí su estado de euforia, su entusiasmo, su alegría, que suponen vencer los miedos, las fatigas, el hambre. “Todas las almas jóvenes bien nacidas envidian al héroe y, a veces, su muerte precoz”, apunta Keyserling.

Los que no tenemos vocación de santo

ni de héroe parece que es muy difícil o tal vez imposible ser feliz en este mundo. No obstante, el filósofo, pedagogo, matemático y ensayista inglés BERTRAND RUSSELL, escribió todo su libro sobre el tema con el sugestivo título de “La conquista de la felicidad”, que finaliza con estas palabras: “El hombre feliz es el que no siente el fracaso de unidad alguna, aquel cuya personalidad no se escinde contra sí mismo ni se alza contra el mundo. El que se siente ciudadano del universo y goza libremente del espectáculo que le ofrece y de las alegrías que le brinda, impávida ante la muerte, porque no se cree separado de los que vienen en pos de él. En esta unión profunda e instintiva con la corriente de la vida se halla la dicha verdadera”.

Allá por el año 1954 estudiaba yo en el Seminario de San Cecilio en Granada. Era el mes de febrero y un misionero destinado en África que pasaba unos días de vacaciones en Granada nos dio una charla misionera a los seminaristas. Finalizó el acto con estas palabras: “Los hombres llevan muchos años intentando localizar el lugar donde estaba situado el Paraíso Terrenal de la Biblia y aún no lo han encontrado. Yo os aseguro que está en todas partes, pero hay que saber verlo, reconocerlo y ganárselo, yo lo he visto y lo he reconocido, pero todavía no me lo he ganado.

Hace también muchos años, el filósofo cordobés SÉNECA dijo esto: “Dios me ha dado la vida; pero el vivir bien depende de mí mismo”. Pienso que tanto el misionero como el filósofo llevaban razón, y todos los que escriben sobre la felicidad apuntan hacia el mismo centro: la felicidad no se encuentra ni se compra hay que crearla, construirla desde dentro cada uno en particular.



L'Associació Cultural “Projecto Nacional de Cultura Granada Costa” i l'abadessa del Monestir de Santa Clara, es complauen a convidar-lo a la presentació del poemari “La Sonrisa de Dios” de Diego Sabiote, que ha estat publicat amb ocasió de la concessió del “Premio Internacional de las Letras Segura de Haro”. La presentació estarà a càrrec de la Sra. Josefina Salord, filòloga i historiadora de la cultura. L'acte acabarà amb un recital poètic a càrrec de l'autor del poemari.

Dissabte, 10 d'agost de 2024, a les 20:30 hores
Monestir de Santa Clara, Portal de la Font, 2 Ciutatella de Menorca



José Manuel Gómez
Torrefarrera (Lleida)

Noches de Verano: Magia Bajo las Estrellas

El verano trae consigo días largos y soleados que dan paso a noches cálidas y estrelladas. Junio, el mes en que el solsticio marca el inicio oficial de esta estación, nos invita a disfrutar de las noches de verano, que se convierten en momentos especiales para relajarse, conectar y disfrutar de la naturaleza.

Las noches de verano tienen una magia particular. A medida que el sol se oculta en el horizonte, el cielo se transforma en un lienzo de colores cálidos, desde el naranja hasta el rosa y el violeta. Este espectáculo natural es solo el prelude de la verdadera magia que ocurre cuando la oscuridad se asienta y las estrellas comienzan a brillar.

Hay innumerables formas de disfrutar de las noches de verano. La observación de estrellas es una de las actividades más fascinantes y relajantes. En verano, el cielo suele estar des-

pejado, lo que lo convierte en la temporada ideal para identificar constelaciones, planetas y, si tienes suerte, alguna estrella fugaz. Otra opción encantadora es montar una pantalla en el jardín o en un parque y ver una película bajo las estrellas. El ambiente al aire libre añade un toque especial a cualquier film, haciendo de esta una experiencia inolvidable.

Caminar por la playa, el campo o la ciudad durante la noche ofrece una perspectiva diferente. La brisa fresca y el silencio relativo hacen que estos paseos sean especialmente placenteros. Reunirse alrededor de una fogata, compartir historias es una tradición veraniega que nunca pasa de moda. Las barbacoas también son una excelente excusa para reunir amigos y familiares, disfrutar de buena comida y pasar un buen rato. Además, muchos lugares organizan conciertos y eventos cultu-

rales al aire libre durante el verano. Estos eventos son una excelente manera de disfrutar de música en vivo y otras formas de entretenimiento en un ambiente relajado.

Pasar tiempo al aire libre durante las noches de verano no solo es placentero, sino también beneficioso para la salud mental y física. La naturaleza tiene un efecto calmante, y el aire fresco puede mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés. Además, alejarnos de las pantallas y las luces artificiales por un rato ayuda a mejorar nuestro sueño y nuestro bienestar general.

Para aprovechar al máximo las noches de verano, es importante estar preparado. Aunque las noches de verano son cálidas, puede refrescar un poco, por lo que llevar una chaqueta ligera o una manta es una buena idea. Las noches también traen mosquitos y otros insectos, así que un buen



repelente puede ahorrarte muchas molestias. Un picnic nocturno o unos bocadillos ligeros pueden hacer la experiencia aún más agradable, sin olvidar la importancia de mantenerse hidratado. Además, llevar sillas plegables, cojines o una manta para sentarse y disfrutar cómodamente de la noche puede marcar la diferencia.

Las noches de verano en

junio son una invitación a vivir experiencias únicas bajo las estrellas. Ya sea observando el cielo, disfrutando de una película al aire libre o simplemente paseando, cada noche tiene el potencial de convertirse en un recuerdo especial. Así que este verano, aprovecha al máximo las noches cálidas y descubre la magia que tienen para ofrecer.



Amador Torreblanca Checa
Móstoles-Madrid

EL MANTÓN DE MANILA

Ésta es una de las piezas más valiosas del guarda ropas de muchas españolas.

El mantón de manila algunas mujeres tienen la suerte de haberlo heredado, otros esperan ahorrar el dinero para comprar uno auténtico,

Las más caprichosas lo coleccionan.

Que tendrá chal para que no pase de moda, para averiguarlo vamos hacer un largo viaje que empieza hace más de 4.000 años en China,

los artesanos chinos, fueron los primeros en extraer los hilos de los capullos de los gusanos de seda, a ellos debemos la delicadeza del tejido y la preparación para la seda, que era un secreto de estado, cualquiera que intentara sacar los gusanos de China, se exponía a la pena de muerte.

Los motivos bordados igualmente con hilos de seda, muy finos, representan escenas de la

vida cotidiana en China, como la ceremonia del té, platos, o bien animales, estos chales son los antepasados del mantón de Manila.

Hubo que esperar varios siglos, para que estos delicados mantones llegaran a España.

Exactamente hasta que nuestro imperio colonial, estableció una increíble ruta marítima, entre 1565 - 1815, la ruta del Galeón de Manila.

Fue el primer sistema de comercio del mundo y el principal vínculo de tres continentes, Asia, América y Europa.

Una importante Colonia española en Filipinas, empezó a ser conocido como mantón de Manila.

Desde Manila, Acapulco (México) las mercancías navegaban hacia Sevilla (España) estos mantones se hicieron muy populares, sobre todo entre las mujeres de alta sociedad, hay que decir que solo estas mujeres eran las únicas que podían comprar esta exquisita prenda.

Volviendo a nuestros mantones chinos, una cosa es cierta, las costureras andaluzas empezaron a bordar motivos más cercanos a nuestra cultura,

en particular flores, como las rosas, asociadas a la pasión de Cristo.

Los flecos se fueron añadiendo más tarde, esto se debe a los árabes según la autora Caroline Stone.

El auténtico mantón de manila, debe ser grande y cuadrado, tiene que pesar, debe rozar la piel como una caricia, se lleva sobre los hombros descubiertos,

no hay cosa más sensual que remontarlo cada vez que se desliza, es decir constantemente.

Las bailaoras de flamenco, son las mujeres que, con más gracia y salero, saben mover esta pieza, que inmunda de magia, los tablaos flamencos.

Muchas españolas, lo llevan en bodas, fiestas y en muchos eventos.

Envolverse en él es como vestirse en un cuadro de pintura, la industria no inventará moda que iguale a la poesía del mantón de Manila.

El mantón se ha utilizado también en nuestro género de la zarzuela y opera tan típicamente español.

Todos recuerdan eso de ¿Dónde vas con mantón de Manila? ¿Y un mantón de la China te voy a regalar?

En la comunidad Valenciana está presente, en todas las fiestas y verbenas, en definitiva, el mantón de Manila es una pieza noble, elegante y distinguida.

La conservación del mantón tiene que ser especial, por el hecho que el tejido es de seda natural,



hay que tener la precaución de no tenerlo plegado, sino simplemente dejarlo caer sobre un trapo de algodón y envolverlo en él.

Recomendaciones del Doctor Juan Gustavo Benítez Molina



Juan Gustavo Benítez Molina
Dr. en Medicina
Málaga

El estreñimiento afecta al 12-20% de la población española (cifras similares a la europea). Es más frecuente en las personas que viven en la ciudad y menos en las que lo hacen en el campo. Por otro lado, es el doble de frecuente en mujeres. Y el triple en sujetos mayores de 65 años frente a sujetos jóvenes.

Hablamos con propiedad del estreñimiento (del latín “restringere”, estrechar) para referirnos a aquella circunstancia en la que hay menos de 3 deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas, asociada a una falta de deseo o necesidad de defecar.

En las sociedades occidentales los límites normales de la frecuencia deposicional oscilan entre 3 deposiciones al día como máximo y 3 semanales como mínimo.

Reprimir el deseo consciente de la defecación de forma frecuente o continua (“negligencia a la llamada”), una dieta inadecuada, la falta de ejercicio físico a diario, la obesidad y la toma crónica de ciertos fármacos acaban por alterar los mecanismos que regulan el tránsito gastrointestinal.

En general, cuando el estreñimiento dura más de 3 meses, hablamos de estreñimiento crónico “habitual” o “mantenido”, es decir, que se padece continuamente. Cuando se trata de un problema puntual, generalmente agudo, hablamos de “estreñimiento ocasional”.

¿Cuáles son las características típicas de un paciente estreñado?

Es el doble de frecuente en mujeres. Come fuera de casa con frecuencia e ingiere la comida demasiado deprisa. Bebe menos de 4 vasos de agua al día. Apenas come legumbres o leguminosas ni platos de cuchara. No suele tomar fruta. Toma menos de 3 yogures por semana. Hace poco ejercicio físico diario. Es muy sedentario y no practica ningún tipo de deporte. Suele no hacer caso a “la llamada”: no tiene en cuenta o reprime las ganas de defecar hasta que vuelve a casa. Y al llegar ya “lo ha olvidado” y pueden transcurrir varios días sin deponer. Con doble frecuencia que en la población no estreñida, toma fármacos, sobre todo antihipertensivos (generalmente más de uno, incluyendo diuréticos), ansiolíticos o antidepresivos. Los fármacos diuréticos son aquellos que favorecen la acción de orinar. Un ejemplo típico es la hidroclorotiazida. Además, es el doble de frecuente

en personas mayores de 65 años. Así es el paciente tipo que sufre de estreñimiento.

¿Cuáles son los factores de riesgo que favorecen el estreñimiento? Son múltiples, destacando sobre todo cuatro, además de la toma de medicación: 1. *Alimentación inadecuada*. 2. *Sedentarismo* o inmovilidad. 3. *Padecer obesidad* o *sobrepeso*, que limita la capacidad de movimiento y de hacer esfuerzos. 4. *No hacer caso a “la llamada”*. No tenerla en cuenta y reprimir las ganas de defecar.

Además, **el riesgo es mayor** si estas circunstancias se dan a la vez, o cualquiera de las cuatro coincide en personas con ciertas características: *edad avanzada*, *mujeres*, *multíparas* (que han dado a luz a muchos hijos), tienen un *bajo nivel educativo*, toman varios *medicamentos*, padecen de *depresión*, tienen *movilidad limitada* o inactividad importante, son *enfermas crónicas* o padecen *enfermedades graves* (sobre todo diabetes, hipotiroidismo, enfermedades psiquiátricas, neurológicas, cardíacas, respiratorias u oncológicas).

¿Qué recomendaciones higiénico-dietéticas podemos dar frente al estreñimiento? Como medidas generales de educación sanitaria: 1. *Horario adecuado* para la defecación (tras desayuno o comida de mediodía). No es un problema, ni tiene importancia, si no se defeca todos los días o pasan dos o tres días de forma ocasional sin defecar (siempre que se puedan expulsar los gases). 2. *No reprimir las ganas de defecar* de forma continuada, ya que inhibe, progresivamente, el reflejo de la defecación. 3. *Intentar adquirir una postura que facilite la evacuación*. Sentados en la taza del váter, tipo en cuclillas. Colocando, en ocasiones, alzas en los pies, para así acercar las rodillas al vientre. Igualmente, es preciso tomarse su tiempo. El cuarto de aseo debe de ser un lugar privado, limpio, cómodo y cálido.

En cuanto a las normas alimentarias y dietéticas que se recomiendan, podemos citar las siguientes: 1. En primer lugar *un buen desayuno* completo, con aporte suficiente de fibra dietética insoluble (como cereales ricos en salvado de trigo) o soluble (con efecto prebiótico), proteínas (huevo, jamón, queso bajo en grasa o yogur, que aporta probióticos), líquidos abundantes como leche, agua y zumos. Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos

destinados a mantener o mejorar las bacterias “buenas” del cuerpo. En cambio, los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para las bacterias “buenas” humanas. No solo existen las bacterias “malas”, conocidas por ser perjudiciales para la salud y causar enfermedades e infecciones. En nuestro organismo también habitan, conviven con nosotros, otras bacterias cuyas funciones nos resultan de ayuda y nos benefician. Así, hay bacterias que favorecen la buena digestión de alimentos, otras que fortalecen el sistema inmunológico o que nos ayudan a prevenir infecciones y trastornos relacionados con la piel. 2. *Las comidas* serán a base de una ensalada, un primer plato “de cuchara” (cremas, hervidos, guisados, potajes, etc., de alubias, lentejas o garbanzos), un segundo plato de pescado o carne a la plancha o hervido, o una tortilla, con aderezo vegetal. Fruta y postre. 3. *Las cenas*, tempranas, preferiblemente antes de las 20 horas. Nunca más allá de las 21 horas, porque se retrasa el vaciamiento del estómago, lo que causa trastornos en la digestión y reflujo, y enlentece el tránsito intestinal (de por sí más lento durante la noche). Y las cenas han de ser similares al desayuno: lácteos, plato de pescado, jamón o carne a la plancha o huevo con vegetales. Fruta o yogur de postre. 4. *Tomar a diario fibra en sus distintas formas*: cereales integrales (ricos en salvado de trigo), verduras, hortalizas, legumbres crudas o cocidas, purés, sopas, leguminosas y frutas diversas como postre (nada de pasteles o bollería y, en la merienda, tampoco dulces ni chocolates. Un bocadillo y un zumo de fruta sin azúcar o un vaso de agua). Si no se padece de sobrepeso ni diabetes se pueden tomar uvas o ciruelas pasas. Se recomienda tomar calabaza y boniato o batata asados. También altramuces (bien desalados), que son además ricos en arginina. La arginina contribuye a la mejora del flujo sanguíneo, interviene en la curación de las heridas, ayuda a los riñones a eliminar los desechos y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario. Incluir cereales integrales (ricos en salvado de trigo) con

Cómo combatir el Estreñimiento



el desayuno. Con ello y lo anteriormente dicho acerca de los vegetales y frutas, puede corregirse el déficit de ingesta de fibra alimentaria que tiene la población española, que consume menos de la mitad de la que precisa a diario. 5. *Reducir la ingesta de grasas animales, mantequillas y margarinas*. También los productos de bollería industrial. La grasa más saludable es el aceite de oliva en crudo. Si es virgen extra, tiene además antioxidantes. Y, si tiene una acidez inferior a 0,5, evita tener acidez de estómago. 6. *Las carnes y pescados* deben hacerse preferiblemente a la plancha o hervidos con unas gotas de limón. Tomar dos veces por semana pescado azul a la plancha o frito en aceite de oliva (engrasa menos que otros). 7. *Aumento de la toma de líquidos*: agua, bebidas poco o nada calóricas y zumos sin azúcar. Se recomienda una ingesta entre litro y medio y dos litros y medio al día. 8. Beber (“no engullir”) líquidos, porque causa aerofagia (ingestión de aire). Masticar bien. *Disfrutar con la comida, tomándose su tiempo* (20 o 25 minutos). No hablar deprisa, ni gritar, evitar las risotadas, ya que causan también aerofagia, lo cual puede producir dolor abdominal, hinchazón, eructos y flatulencias. 9. Las aceitunas (no más de 8 o 10 por comida, pues son muy calóricas) y los encurtidos (pepinillos, col, zanahoria o cebollitas en vinagre) son un aporte de fibra interesante. Y, precisamente, los encurtidos contienen *lactobacillus plantarum*, que ayudan a modular el tránsito intestinal. 10. *Reducir el consumo de carnes, platos procesados y embutidos*, por su cantidad de sal y conservantes, a un máximo de tres veces por semana, así como de alimentos refinados, empanadillas, chocolates, compotas, tartas, dulces y pasteles. Suprimir

estos últimos si hay sobrepeso. 11. *Tomar bifidobacterias* (se sabe que hacen más efecto en las mujeres), porque mejoran el bienestar digestivo y el hábito intestinal. En realidad, los yogures naturales “normales” no estriñen (como algunos creen), luego también pueden tomarse. 12. *Dejar de fumar*. No fumar, al contrario de los que se piensa, mejora el hábito intestinal. 13. *Reducir drásticamente (o evitar) el consumo de alcohol* destilado y cerveza. Un vasito de 150 ml de vino en la comida o en la cena, como máximo. 14. Todas estas medidas se complementan con un *incremento del ejercicio físico habitual*. Se recomienda hacer ejercicio físico moderado, pero a diario, aprovechando la ida al trabajo y la vuelta (caminar, andar a buen paso, subir y bajar escaleras) y en el propio lugar de trabajo, así como ejercicios tonificantes de la musculatura abdominal y del suelo pélvico: bicicleta, nadar, bailar, etc. 15. Los *ejercicios tipo Pilates* son muy beneficiosos. En cambio, el ejercicio extenuante envejece el cuerpo, porque aumenta los radicales oxidantes producidos.

El tratamiento del estreñimiento habitual es escalonado. En primer lugar, medidas dietéticas, ejercicio físico regular no extenuante, dejar de fumar, repasar la medicación para retirar lo redundante o lo que no es indispensable y adoptar un horario definido para poder evacuar. En el caso de que estas medidas no sean suficientes, porque no mejoran la calidad de vida, la recomendación es visitar al médico, ya que se puede recurrir a ciertas medicaciones. Así, se puede empezar con laxantes, combinaciones de los mismos o, si no fuera efectivo, recurrir a fármacos como los procinéticos. El médico se los prescribirá tras haberle examinado.



Alberto Blanco Rubio
Alcalá de Henare-Madrid

SIMPLEMENTE, RESPETO

Me senté frente al ordenador portátil, como lo podría haber hecho cualquier otro día, y empecé a leer las diferentes noticias que aparecían publicadas en los periódicos digitales. Una de ellas hacía alusión a las inundaciones que se estaban produciendo en el sureste de China, las peores en décadas, aunque ese era un matiz que se veía repitiendo en los contenidos de las publicaciones cada vez que se originaban riadas, crecidas de los ríos o un aumento significativo del nivel de mar en cualquier parte del mundo. Nada nuevo. Y nada extraño, teniendo en cuenta que el cambio climático formaba ya parte de la realidad de nuestras vidas. Otra de las noticias estaba relacionada con un posible caso de malversación en el que estaba involucrado un ex asesor político.

Siempre me ha resultado curioso el uso de la palabra *ex* para referirse al pasado. Lo que fue y lo que ya no es. Dos letras, únicamente, para abarcar una medida de tiempo que pudo ser más o menos extensa. Pero que fue. Que se produjo. Que sucedió. Y, sin embargo, ¡qué menudencia para describirlo! *Ex*. *Ex* asesor. *Ex* mujer. *Ex* futbolista. ¿Acaso se puede dejar de ser en esta vida? Un asesor lo seguirá siendo toda la vida, al igual que un deportista o cualquier persona que se dedique al arte o a una profesión remunerada. Los conocimientos no desaparecen cuando te han acompañado durante años.

Aunque te jubiles, o cambies de trabajo, siempre podrás decir

que sigues siendo lo que un día fuiste. Aunque, claro, cuando se trata de cuestiones judiciales, la picardía adquiere forma de ex para que el individuo afectado no tenga perjurio. Pero, lo queramos o no, la justicia siempre acaba mostrando su elegancia y sabiduría para combatir a quienes se piensan que son más listos que ella. ¡Qué haríamos sin justicia! ¿Verdad? Pero lo que, ciertamente, me llamó la atención mientras bajaba el cursor era una información que se repetía una y otra vez y que no sabía cómo analizar. La historia tiene sus ciclos, para bien o para mal, y aunque tratemos de aprender de las situaciones más extremas y que más dolor nos han generado como especie, los seres humanos volvemos a cometer los mismos errores.

Guerras, destrucción, muerte de personas inocentes, en definitiva, el poder. Quien tiene poder, pocas veces piensa en destinarlo en ayudar a los demás. El que tiene poder se entrega a la ambición de tener más poder. Y eso es y seguirá siendo mientras exista el ser humano. Es nuestra condena, el punto oscuro de la propia existencia. Pero lo que más me duele es que ni siquiera seamos capaces de entender las dificultades de otros seres humanos. De hombres y mujeres iguales a nosotros que tienen que dejar atrás sus países, sus tierras y hasta a sus propias familias, para que otro ser no acabe con sus vidas. Para no morir asesinados por pensar de una manera diferente. Para no tener que contar el tiempo tras los barrotes

de una celda por intentar que su entorno fuese más amable y menos hostil y con oportunidades para todos. Pero hay países en los que solo habla el silencio. Y la única manera de romper ese silencio es huyendo. Salir corriendo, atravesar el mar y llegar a un país que te acoja. Donde uno puedo ser escuchado y valorado. Y, sin embargo, los muros más altos no se encuentran en la pobreza, si no en la opulencia.

Por eso, estoy cansado de leer noticias con el mismo enfoque: Menores Extranjeros No Acompañados, más conocidos como los MENA, que un día sí y otro también cometen un acto delictivo, aunque en muchos casos no sea cierto; inmigrantes que ponen su vida en riesgo por cruzar al otro lado del Mar Mediterráneo sin ningún tipo de protección y guiados por personas sin escrúpulos a los que les dan igual si logran sobrevivir o no, una vez que han cobrado el dinero de su "servicio".

Pero la culpa acaba siendo es de los propios migrantes por pretender tener una vida mejor. Y las promesas incumplidas, los sueños que se rompen, cuando los países a los que llegan les deniegan su identidad y sus raíces culturales. Por supuesto, hay inmigrantes que logran asentarse en un lugar, fortalecer su presencia y acabar siendo referentes y modelos para otros ciudadanos. Por eso, yo me inclino a pensar que, algún día, lograremos tener una sociedad más justa y amable. No me gustaría pensar que se trate, solamente, de una utopía.



Alberto Blanco Rubio
Alcalá de Henare-Madrid

El silencio en entredicho

"Se sumerge el tiempo en el silencio de los minutos que no encuentran sentido a su avance. La melancolía se ciñe en los párpados, cansados de agasajar a las pupilas y de que la vida solo se aprecie entre los destellos de los iris. No hay silencio en el rencor, tampoco en la bondad. El ruido

siempre acaba apareciendo. Silencio. ¡Qué difícil sentirlo entre el ajeteo del metro, los juegos de los niños y los cánticos de quienes solo atisban su existencia en el devenir de otros a los que idolatran! Por eso, entre versos, es más fácil describir el silencio. Al pronunciar cada una de sus letras y de sus sílabas,

parece hacerse presente. Aunque solo sea una ilusión, un desencanto ante el efímero deseo de hacerlo, casi, eterno. Hubo un tiempo, en la juventud, en el que me daba cierto temor permanecer en silencio. Ahora no. Ahora sé que el silencio ayuda a estar vivo, a sentir que la vida también es natural y que, en silen-

cio, es posible escuchar los latidos del corazón. Tal vez por eso, también en las bibliotecas se pida silencio. Porque el silencio forma parte del alma de los poetas y los libros se sienten atraídos por el silencio de los que hablan entre susurros, de los que trazan líneas de tinta con la imaginación y de los que sueñan

sin hacer ruido. De nuevo, los párpados vuelven a bajar y a subir, mientras las pestañas se contonean con sutileza y elegancia. La vida sigue. Silencio. La vida sigue y en silencio consentiré que mis ojos capten el reflejo del tiempo en el que nunca dejaremos de ser nosotros mismos"



Aurora Fernández Gómez
Profesora y Escritora
Palma de Mallorca

PERFUME , PERSONALIDAD ... y encanto

Los perfumes son tan antiguos como la humanidad, como si el hombre y la mujer hubieran tenido en todos los tiempos una necesidad imperiosa de sustituir los olores naturales por los artificiales... ¿para seducir? Aunque no hay que olvidar que los olores corporales, los puros, los que huelen a limpio, tienen un gran poder afrodisíaco y seductor. Sabemos que muchos sirven para potenciar los emanados por el ser humano.

El olfato desempeña un papel importantísimo en la vida y en los recuerdos, y de ello todos tenemos constancia, no sólo cuando lo perdemos por un simple resfriado, sino cuando aspiramos los olores de la naturaleza o los que emanan de una bella mujer o un gentil caballero.

El perfume está fuertemente unido a la persona que lo lleva, pues viene a ser como su segunda naturaleza; algo así como un signo más de identificación, de seducción, de reconocimiento. Según dicen, incluso tiene que ver mucho con la simpatía o antipatía de las relaciones sociales. Lo que ocurre que la elección no es fácil, no sólo por el gusto de cada uno, sino por la reacción química que se produce al contacto con la piel, dando lugar a olores distintos a los percibidos en los envasados, por la diversidad de humores de cada cual; y, por eso el perfume que le va bien a una persona no resulta igual en otra.

La elección de un perfume, de un buen perfume, no es tarea fácil, y cuando se acierta, la personalidad queda potenciada y

unida a ella para siempre. De ahí el aserto: *“un perfume, una mujer”*.

Nunca olvidaremos el perfume de damas distinguidas, como por ejemplo, el icónico CHANEL N° 5, del que en 2021 se cumplieron 100 años de su creación. Este perfume tiene una historia larga con dificultades y triunfo. Mademoiselle Chanel después de sufrir un duro golpe por la muerte de su amor Boy Capel, viaja a Italia donde conoce al Gran Duque Demetrio Románov, quien se convertirá en su amante en el verano de 1920, comenzando con él su gusto e interés por los perfumes. Le encarga el suyo propio a Ernest Beaux con esta indicación: “no quiero un perfume que huelga a rosas, sino a mujer”. Ernest le presentó diez muestras numeradas siendo la número cinco la que más agradó a Coco Chanel. A ciencia cierta se sabe que incluye rosa, jazmín, vetiver, esencia de naranjo, aromas florales y afrutados y madera de sándalo, entre otras, pero la fórmula completa sigue siendo uno de los secretos mejor guardados.

En realidad, lo que el perfumista había elaborado no era más que una nueva versión del denominado Rallet n° 1, la fragancia que había creado para la dinastía rusa Románov.

Empezó a comercializarse en todo el mundo con el nombre de CHANEL N° 5. Además del vestido y las joyas, el perfume complementa los encantos de la mujer. Chanel n° 5 es sinónimo de lujo y elegancia, es identificado como un símbolo de seducción, pues la mujer lo convierte en un arma



más de su repertorio.

Coco Chanel extendió su leyenda más allá de la ropa. Su estilo era y es inconfundible e innovador.

- Fue la primera en usar grandes gafas
- cortarse el pelo a lo “garçon”
- Lucir bronceada cuando esto era signo de plebeyez
- Colgarse el bolso con una cadena
- Llevar pitillo en la boca...

En definitiva, libertad de movimientos.

Coco era ya una leyenda a la que no fue ajena a estas famosas declaraciones de Marilyn Monroe: “¿Cómo se viste usted por la mañana?

- Me pongo una falda y un pullover
- ¿Y después de comer?
- Otra falda y otro pullover

- ¿Y por la tarde?
- Lo mismo, pero de seda
- ¿Y por la noche?
- Cinco gotas de Chanel n° 5

Chanel era enormemente genial e imaginativa. Destacamos algunas de sus famosas frases: “La moda se pasa de moda, el estilo jamás”, “viste elegante y verán a la mujer”, “sólo tomo champagne en dos ocasiones: cuando me enamoro y cuando dejo de estarlo”, “la coquetería es la conquista del espíritu por los sentidos”, “el perfume anuncia la llegada de una mujer”...

Catherine Deneuve, Carole Bouquet, Audrey Tautou, Nicole Kidman y Marilyn, fueron algunas de las estrellas que participaron en las campañas publicitarias de este exclusivo perfume.



Mari Angels Molpeceres
Lleida

REAL OPERA HOUSE O TAMBIÉN CONOCIDO COMO “COVENT GARDEN”

El teatro de la sede de la Compañía Real de Ópera o Ballet Real de Inglaterra. Es el tercer teatro de ópera que ocupa este espacio. La fachada, el foyer y el auditorio fueron construidos en 1856 y casi todos los demás elementos presentes en el complejo fueron reconstruidos en 1990. El auditorio tiene un aforo para 2,268 espectadores, con 4 pisos de palcos. La galería superior del proscenio tiene 12.20 metros de anchura y 14.80 de alto. El primer auditorio lo diseñó Edward Sheppard. La inauguración fue el 7 de diciembre de 1732.

La actual compañía comenzó su recorrido en 1946, poco después del final de la Segunda

Guerra Mundial, con el nombre de Covent Garden Opera Company. De todas maneras, eran pocos los cantantes a nivel internacional que estaban dispuestos a cantar en inglés, que es como debían de hacer todos los cantantes, pero hubo dos “aguerridos y valientes” que así lo hicieron. Una fue Elisabeth Schwarzkopf, que cantó la Mimi, y el gran Hans Hotter cantó, ¡cómo no!, el papel de Wotan.

Todos los cantantes eran ingleses o miembros de la Commonwealth. Asimismo, la compañía comenzó a representar obras de los más grandes compositores ingleses, como Benjamin Britten, Ralph Vaughan Williams o Michael

Tippett. A partir de la etapa del director Rafael Kubelik, se inició un gran número de cantantes británicos con una exitosa carrera, como la gran Joan Sutherland, Jon Vickers o Peter Pears.

Simultáneamente, el hecho de que las grandes estrellas internacionales evitaran cantar allí, se fue levantando el veto y ya se podía cantar en el idioma operístico. Hacia 1954, coincidiendo con el centenario del edificio actual, la compañía empezó a establecerse en el panorama operístico. A partir del éxito de la producción de Luchino Visconti, “Don Carlos” de Verdi, con cantantes de la talla de Jon Vickers, Tito Gobbi, Boris Christoff y Fedora Barbieri, y con la dirección orques-

tal de Carlo Maria Giulini, María Callas se había presentado por entonces, pero se volvió a ver en 1957 con estas grandes óperas: “La Traviata” en 1959, “Medea” en 1964 y “Tosca” en 1965.

Cuando Georg Solti se convirtió en director musical en 1961, el Covent Garden era ya una compañía de ópera totalmente internacional y la misión era convertirse en la Compañía de Ópera Nacional Británica (La English National Opera). En 1968, se le concedió a la compañía el derecho por la Reina Isabel II a ser conocida como The Royal Opera, con reconocimiento al nivel internacional alcanzado en 20 años de funcionamiento.

Actualmente, es la única compañía británica que presenta regularmente a los más famosos cantantes operísticos del mundo, ofreciendo óperas en su idioma original e invitando a cantantes, con la otra compañía permanente en Londres, la English National Opera, que se representa siempre en inglés con un plantel de cantantes residentes. La Royal Opera House comparte con el Ballet Royal Opera House, que es permanente y tiene su propio coro con más de 45 cantantes. Realmente, es una grandísima orquesta y con sus maravillosos coros.

Espero que lo hayáis encontrado interesante, este es mi deseo. ¡¡¡Hasta la próxima!!!



Sergio Reyes
Escritor y funcionario
Murcia

LA ÚLTIMA ESPERANZA 2/4

Cuando bajé la mirada me encontré unos pequeños dedos mocosos que se aferraban a los míos, mucho más grandes y gruesos. Seguí con la vista aquellos dedos, luego la mano y el brazo, hasta encontrarme con el rostro de una pequeña niña, de apenas cinco años, que me observaba con sus enormes ojos marrones empapados en lágrimas. Seguramente, dada la curiosidad que mostraba, se preguntaría por qué los míos eran azules.

—Señor —me dijo de forma graciosa—, ayúdenoz...

Apreté los labios y volví a mirar al resto. Cada vez más rostros tornaban sus gestos de la desconfianza al ruego. Estaba claro que aquellas gentes sentían que dependían de mí. Que yo era su última esperanza. Y los deditos de aquella niña seguían aferrados con fuerza a los míos. Si estuviera en mi tierra pensaría que era una buena aprendiz de meiga, la condenada chiquilla, pues me estaba partiendo el corazón.

No llegué a decir nada. De repente, en medio de aquel silencio, se escucharon pasos y la muchedumbre se fue abriendo para dejar pasar a un tipo que, por el parecido, debía de ser un hijo del señor del castillo. En sus

manos llevaba varias cuerdas que alargó hacia mí. La decisión estaba definitivamente tomada, me gustase o no, y me tocaba descolgarme por aquella ventana hasta la muralla. Eso como primer paso.

Manos y piernas me temblaban cuando me asomé al exterior. El fresco aire que por allí corría no ayudaba a calmar mis temblores, que no sabía si achacar más al frío o a la situación.

—No te lo pienses más —escuché a mi espalda—. Ya estás en la ventana y pueden verte en cualquier momento. Cuanto más rápido actúes, más posibilidades tendrás de lograrlo.

Reconocí la voz del señor del castillo y supe que el hombre tenía razón. Así que me descolgué sin mayor demora, escurriéndome por el muro de aquella torre. De reojo miraba alrededor y, aunque era de madrugada, las antorchas que los musulimes habían encendido ya dejaban adivinar siluetas y actitudes por toda la fortaleza.

Cuando puse los pies sobre el adarve me pude percatar de que algunos enemigos ya me habían visto, pues sus gritos aumentaron de tono y varios de ellos parecían señalar hacia mi posición.

Aquello me paralizó por unos instantes, hasta que vi que por el mismo paseo de ronda en el que yo me encontraba, venían hacia mí varios hombres.

Por suerte, las cuerdas estaban bien preparadas y yo dominaba aquel arte, por lo que enseñada me pude deslizar por el lienzo exterior de la muralla hasta pisar tierra firme. Escuché el silbido de algunas flechas pasando cerca de mí, pero no me detuve a protegerme ni a verlas venir. En lugar de eso, corrí como si el diablo quisiera arrancarme el alma. Corrí ladera abajo, tropecé en varias ocasiones y con esos tropiezos no solo corrí sino que también rodé entre rocas, arbustos y algunos árboles, hasta alcanzar el llano. Una flecha me rozó la mejilla en ese momento, pero pasó de largo dejando grabado en mi oído el zumbido mortal de su vuelo. Un zumbido que jamás dejaría de escuchar durante el resto de mi vida.

A oscuras —aunque ayudado por el resplandor de algunas flechas incendiadas que me lanzaron y que cayeron aquí y allá actuando como luminarias que me facilitaban la visión— corrí por la llanura, sin perder de vista el



cielo estrellado que me habría de servir para orientarme y que no era demasiado diferente al de mi querida Galicia. Sabía que tenía que ir primero hacia el este, adentrándome en territorio islámico, para conseguir un caballo con el que moverme con más rapidez, pero escuchaba los gritos y hasta los pasos de los que me perseguían. Y aún, de vez en cuando, escuchaba el impacto de alguna flecha en el suelo o en el tronco de algún árbol cerca de mí.

—¡Benditos sean Dios y la Virgen si me permiten salir vivo de aquí!

No tardé en encontrar la aldea donde habría de robar una montura para realizar el trayecto ordenado. Para entonces ya apenas escuchaba voces muy lejanas y suspiraba agradeciendo que no hubieran tenido la terrible idea de perseguirme a caballo hasta aquí, pues me hubieran dado alcance con facilidad. Pero si hacía lo que me había pedido, aún debería dirigirme hacia el sur. Eso me impediría alejarme, al menos durante un buen rato, de la fortaleza de Sanfiro, por lo que volvería a ponerme a tiro de mis perseguidores. La otra opción era huir hacia el norte...



Angeles Martínez Martínez
Madrid

EL PRINCIPITO 41

Hola soy Ángeles Martínez, socia y admiradora del periódico Granada Costa, aquí publico frases del Principito, copiadas del muro de Facebook.

EL PRINCIPITO

No todo lo malo que nos pasa, es porque lo merecemos, a veces necesitamos cosas malas y tropiezos en la vida para poder madurar y crecer como persona.

EL PRINCIPITO

Con el tiempo aprendes, que no se puede dar marcha atrás que la esencia de la vida, es ir hacia delante, siempre.

Si hubiese tenido la madurez de hoy no habría fallado tanto.

EL PRINCIPITO

Ser amable es más importante que tener razón, a veces lo que la gente necesita, no es una mente brillante que hable, sino un corazón especial que escuche.

EL PRINCIPITO

El río nunca va a la inversa, así que trata de vivir como un río, olvida tú pasado y concéntrate en tu futuro, " siempre sé positivo"

EL PRINCIPITO

No se trata de encontrar a una persona extraordinaria, se trata de encontrar algo extraordinario en una persona, ordinaria.

Si alguna vez tu mundo se desmorona, ven al mío, es pequeño, pero abrazados entramos los dos.

EL PRINCIPITO

Jamás cambies, lo que más quieres en la vida por lo que mas deseas en el momento, los momentos pasan, pero la vida sigue.

Cuando la vida te regala personas extraordinarias, cuídalas, esas no regresan.

EL PRINCIPITO

Todos somos reemplazables, pero irrepetibles y es ahí, la pequeña diferencia.

Te amo ¿Cuánto? Lo suficiente para aceptar todos tus defectos y aún así creer que eres la persona perfecta.

EL PRINCIPITO

No temas a empezar de nuevo; no comenzaras de cero, esta vez iniciarás desde la experiencia.

A veces, en la vida solo necesitas un abrazo, no palabras ni consejos, solo un abrazo que te haga sentir mejor.

EL PRINCIPITO

A veces cuando las cosas parecen estarse derrumbando puede que más bien se están colocando en su lugar.

Ama lo que tienes, antes que la vida, te enseñe a amar lo que perdiste.

EL PRINCIPITO

"La amistad" No se trata de quien vino primero o de quien te conoce más tiempo... se trata de quien llegó y nunca se fue.

No todas las torturas vienen a desordenar tu vida, algunas vienen a limpiar tu camino.



Alberto Giménez Prieto
Abogado y Escritor
Valencia

Le llamaban don Paco, el don se lo había aportado el título de médico, aunque no daba para cambiar Paco por Francisco. Era uno más de aquel barrio del que nunca salió.

Hacía años que andaba jubilado, pero el personal siguió buscándole cada vez que desconfiaba de lo diagnosticado por el joven médico del seguro. Algo muy frecuente, sin que ese servicio engrosara su pensión más que con algún melón, unas naranjas o algún dulce casero por Navidad.

Raulito, que andaba despidiéndose de la adolescencia, era hijo de un empleado de la limpieza municipal, lo que antes llamábamos barrendero, que empuñaba el escobón sin demasiada maestría y con menos ganas. Eso cuando el alcohol se lo permitía. Raulito era inteligente, aunque algo arisco con los extraños, algo que la gente achacaba a la timidez que lo recubría y que ese día se había tenido que tragar para hacerle una consulta muy delicada a don Paco.

Encontró al médico entre los contenedores de basura recuperando una vieja silla de enea

—Es un ejemplar precioso de la España del racionamiento —apostilló el médico.

Raulito miro aquel desecho sin comprender a qué se refería, pero no se atrevió a pedirle que se lo aclarara. Tampoco tenía mucho interés.

Luego el chaval, arremangándose el apuro, le contó a don Paco lo que le preocupaba: algo que no se atrevía a contarle al médico del seguro, entre otras cosas porque para ir al ambulatorio necesitaba la tarjeta del seguro y pedírsela a su madre... eso sí que no. ¿Cómo iba a explicarle a la vieja que el pito le escocía, le dolía y no paraba de supurarle?

Don Paco, tras escucharle quiso examinarlo en su consulta. Le pidió que lo acompañara y, de paso, que cargara con la silla.

El piso donde vivía don Paco era como el de los padres de Raulito, solo que el doble, porque estaba unido a otro en el que aún subsistía la decrepita consulta. Arrinconaron la silla, entre otros trastos de la misma procedencia y le hizo pasar a una consulta que parecía sacada de un museo.

—Raulito ¿últimamente has tenido relaciones sexuales? —preguntó después de examinarlo.

El sonrojo del muchacho respondió afirmativamente.

—¿Con alguna profesional?

Raulito negó apresuradamente con la cabeza, la vergüenza lo había enmudecido. A pesar del bochorno, el escozor de su pene le evocó la imagen del momento —literalmente un instante— vivido con la Reme, que todavía lo estremecía.

Aquello aunque Raulito había querido convencerse de que era un enamoramiento, sabía que solo había sido el fruto de una obsesión que le había llevado a hacer aquello con la Reme. Igual podía haberlo hecho

con cualquier otra que se le hubiera puesto a tiro. Era la necesidad de tenerlo hecho, más que la de experimentarlo la que le empujaba. Llevaba la tira de tiempo escuchando contar a sus amigos como habían sido desvirgados y él seguía virgen. Su timidez y su escaso atractivo lo tenían en dique seco. De no haber sido porque Reme le insinuó la posibilidad...

—No siempre digo que no — había dicho ella, aproximándosele lascivamente antes de que él pudiera sugerir nada.

En ese momento Reme había dejado de ser una más de la pandilla para convertirse en su ídolo, de donde no la bajó ni aun cuando le insultó por la rapidez con que había eyaculado, ni cuando, visiblemente insatisfecha, le dijo que no quería volver a verlo.

—¿Has tenido contactos con alguna persona más?

—No, solamente con una y una sola vez...

—Pues esa amiguita tuya te ha dejado un buen recuerdo. Tendrás que inyectarte esto —le dijo entregándole un papel en el que había hecho una anotación— y después no mantengas relaciones sexuales hasta pasados siete días.

—¿Es muy cara esa inyección don Paco?

—Pide una receta en el seguro...

Ante la mueca de Raulito, don Paco comprendió.

Ya... no quieres que en tu casa se enteren. ¿Verdad Raulito?

—Don Paco yo...

—Está bien, vamos a hacer una cosa, vienes a la tarde, yo te pincharé, pero, como todo en la vida, eso tiene un precio: tendrás que ayudarme... pongamos que durante un año a trasladar a casa los muebles que te diga.

—Lo que usted mande don Paco.

—¡Ah! y otra cosa. Dile a tu amiguita que tiene gonorrea como tú, así que no vaya prodigándose por ahí mientras no se cure. ¿Puedes decirme quien es ella?

—Verá don Paco es que yo...

—Te lo pregunto por bien de ella, allá tú si no quieres decírmelo, pero si se complica la cosa puede costarle la vida...

El miedo hizo acto de presencia en la mirada del chaval, lo que acababa de escuchar le alarmaba más que saber que padecía aquella enfermedad.

—Reme, ha sido la Reme, pero no le diga que se lo he dicho... —balbuceó.

—La verdad es que no hacía falta que me lo dijeras. Medio barrio anda como tú gracias a ella. Y lo sabe. ¿Cómo has podido ir a caer con ella? Yo tenía otro concepto de ti.

Al saber de su promiscuidad Raulito sintió difuminarse el atractivo que le había despertado Reme. Él, de algún modo, intuía que había algo raro en que ella, tras tantos desprecios, se le hubiera acercado. Ahora

Medias suelas



sabía porque era. Nadie en el barrio quería trato con ella. Su deseo de no ser menos que sus amigos le había llevado a eso.

Don Paco, aparte de curarle la infección, intentó vacunarle contra la ingenuidad, esta sería la primera de las muchas lecciones que recibiría del doctor, al que, durante años, ayudó a transportar muebles desechados.

Un día, cuando Raulito tuvo más confianza con don Paco, le preguntó por qué él, que disponía de una buena pensión, perdía el tiempo rescatando muebles abandonados, para restaurarlos y venderlos a los caprichosos de lo que ahora llamaban *vintage*.

—Mira Raúl, cuando terminé la carrera, gracias al sentido del humor de un compañero que suspendió, se me apodó como «doctor medias suelas». Esto se debía a que, de no haber sido por las muchas medias suelas que mi padre puso, yo no hubiera podido estudiar medicina. Y

aquel sacrificio de mi padre no lo olvido. Por eso no soporto que la gente se deshaga, en un barrio obrero como este, de cosas en perfecto estado de uso. Me evoca a mi padre, lo veo encorvado sobre su yunque de zapatero, aprovechando trozos de neumáticos desgastados para poner medias suelas.

Raulito no entendió muchas de las cosas que le decía don Paco. No comprendía a qué se refería con eso de cambiar las suelas y mucho menos por mitades, ni cómo se podían aprovechar los trozos de neumáticos gastados para las suelas. Tenía confianza con el galeno para preguntárselo, pero había visto danzar unas lágrimas en los parpados del anciano y no quiso que la cosa fuera a más.

Luego, de camino a su casa, se miraba las Nike que calzaba y se preguntaba que sería aquello de poner medias suelas. ¿No sería que don Paco chocheaba?



Carlos Alvaro Segura Venegas
Graduado en Derecho
Granada

El Premio “Casa de Granada en Madrid”, que se concede anualmente, tiene por objeto reconocer los méritos de las personas, físicas o jurídicas, que se hayan distinguido por una reconocida labor en favor de Granada, enalteciendo su nombre, favoreciendo su imagen y difundiendo el conocimiento de su tierra y de sus gentes. Aunque instituido en los Estatutos de la Casa desde el año 2014, empezó a concederse en 2017, habiendo sido distinguido con él en esa primera edición el músico y director de orquesta granadino Miguel Ángel Gómez Martínez. El maestro ha llevado a Granada por el mundo entero a través de sus conciertos en los lugares más prestigiosos.

En la segunda edición el premio fue concedido al diario *Ideal* de Granada por su larga historia de dedicación a los granadinos, logrando penetrar en su alma hasta convertirse en un elemento necesario en su día a día. La tercera edición tuvo como ganador al gran periodista Escolástico Medina, Tico Medina, entrevistador de los personajes más importantes del siglo pasado. El premio, en su cuarta edición, fue concedido a Luis García Montero, uno de los más reconocidos poetas españoles de nuestro tiempo y que, como Director del Instituto Cervantes ha prestigiado a Granada a lo ancho del mundo. En la quinta edición, el premio quedó desierto por no poder recogerlo personalmente la persona premiada, requisito imprescindible para acceder al premio, según recogen las Bases por las que se rige.

Finalmente, en esta sexta edición, el premio ha sido concedido a **Jorge Pablo Alvar Ezquerra**.

En una emotiva ceremonia celebrada en la Casa de Granada en Madrid, se entregó el premio “Casa de Granada en Madrid” a Jorge Pablo Alvar Ezquerra, destacado médico y científico cuya vida profesional ha sido dedicada a combatir las denominadas enfermedades de la pobreza en todo el mundo. Este reconocimiento no solo destaca su impresionante trayectoria científica, sino también su valiosa contribución al arte, reflejo de las emociones profundas y la humanidad que impregnan su labor.

La **carrera de Jorge Alvar Ezquerra** se ha caracterizado por un compromiso inquebran-

table con la salud pública y la lucha contra las enfermedades tropicales desatendidas. Inició su camino en el Instituto de Salud Carlos III, donde desempeñó un papel crucial en el avance de la medicina tropical. Posteriormente, su talento y dedicación lo llevaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Ginebra, Suiza, donde lideró el programa de Control de Leishmaniasis desde 2004 hasta 2012, lanzando ambiciosos programas de control de esta devastadora enfermedad.

No obstante, su impacto global no terminó ahí. Como director científico de la Iniciativa Medicamentos para Enfermedades Olvidadas (DNDi), Alvar ha coordinado esfuerzos internacionales para desarrollar tratamientos accesibles y efectivos para las poblaciones más vulnerables. Bajo su liderazgo, DNDi recibió el Premio Princesa de Asturias de Cooperación Internacional en 2023, un reconocimiento a su arduo trabajo y contribuciones significativas en el campo de la salud pública.

Nacido en Granada en 1952, Jorge Alvar Ezquerra es **doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y diplomado en Medicina Tropical por el Instituto Bernhard Nocht de Hamburgo**. Su carrera académica y profesional es vasta y prestigiosa, incluyendo su tiempo como científico visitante en la Universidad de Cambridge y como profesor asociado de Parasitología en la Universidad Complutense.

Sus logros han sido ampliamente reconocidos a nivel nacional e internacional. Es **académico** correspondiente de la **Real Academia Nacional de Medicina desde 1994**, y ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Universidad de Antioquia y la medalla del Rajendra Prasad Memorial Research Institute. Además, ha recibido premios de investigación como el de la Sociedad Geográfica Española y el Carlos IV en Medicina Preventiva y Salud Pública.

Con **más de 200 publicaciones científicas y media docena de libros**, Alvar ha contribuido significativamente al conocimiento y la comprensión de las enfermedades tropicales desatendidas. Su enfoque en la epidemiología y la salud pública ha sido fundamental para el avance en el tratamiento de enfermedades parasitarias, especialmente la leishmaniasis.

JORGE PABLO ALVAR EZQUERRA RECIBE EL PREMIO CASA DE GRANADA EN MADRID



Premio ha sido concedido a Jorge Pablo Alvar Ezquerra por el Presidente de la Casa de Granada en Madrid, Francisco Almendros

Actualmente, Alvar coordina un ensayo clínico en fase III para el tratamiento del kala-azar en África, subvencionado por la Unión Europea, demostrando su continuo compromiso con la mejora de la salud global.

La ceremonia de entrega del premio también sirvió como inauguración de una **exposición que revela la faceta artística de Jorge Alvar Ezquerra**. Pintor y escultor talentoso, Alvar utiliza el arte para plasmar las emociones y experiencias derivadas de su trabajo con las poblaciones más marginadas. Esta exposición, alojada en la sede de la Casa de Granada en Madrid, ofrece una visión única de la sensibilidad y profundidad emocional que caracterizan al científico.

El premio “Casa de Granada en Madrid” otorgado a Jorge Pablo Alvar Ezquerra es un merecido reconocimiento a una vida dedicada al servicio de los demás. Su excepcional trayectoria profesional, combinada con su talento artístico, lo convierte en un ejemplo inspirador de compromiso, empatía y excelencia. La Casa de Granada en Madrid se honra en reconocer a un granadino cuyas contribuciones han tenido un impacto global tan profundo y duradero.

El Premio que se entregó a Jorge Pablo Alvar, elaborado por el escultor Pedro Requejo



José Víctor Berrio de Haro (centro)



Teresa Medenilla Bernalles, Duquesa de San Pedro de Galatino y Condesa de Benalúa

Cultural

sobre una idea de la Junta Directiva, consiste en un disco de bronce interrumpido en su parte superior con una hendidura que separa dos superficies en las que se mezclan motivos identificativos de Granada y Madrid.

Durante la misma ceremonia en la que se entregó el premio "Casa de Granada en Madrid" a Jorge Pablo Alvar Ezquerro, se reconoció a varias personalidades destacadas con la distinción de **SOCIOS DE HONOR DE LA CASA DE GRANADA EN MADRID**. Estas distinciones celebran las contribuciones excepcionales de individuos que han promovido y enriquecido la cultura y el prestigio de Granada en distintos ámbitos.

José Víctor Berrio de Haro

El empresario de la restauración José Víctor Berrio de Haro fue honrado por su notable labor como introductor de la cocina granadina en la capital de España. Berrio de Haro ha sido una figura clave en la promoción de la gastronomía granadina, destacándose por su compromiso con la autenticidad y calidad de los productos tradicionales. Su restaurante en Madrid se ha convertido en un referente de la cocina andaluza, llevando los sabores y tradiciones culinarias de Granada a un público más amplio y diverso.

Teresa Medenilla Bernal, Duquesa de San Pedro de Galatino y Condesa de Benalúa

Teresa Medenilla Bernal, Duquesa de San Pedro de Galatino y Condesa de Benalúa, recibió la distinción por su continuo apoyo y contribución a la ciudad de Granada. Conocida por su filantropía y dedicación a diversas causas sociales y culturales, la Duquesa ha trabajado incansablemente para mejorar la calidad de vida de los granadinos. Su labor benéfica y su promoción de la cultura y el patrimonio de Granada han dejado una huella perdurable en la comunidad.

Antonio Jiménez Blanco Carrillo de Albornoz

Antonio Jiménez Blanco Carrillo de Albornoz, un reputado jurista, fue también reconocido como socio de honor. Con una carrera destacada en el ámbito del derecho, Jiménez Blanco ha contribuido significativamente al desarrollo y la promoción de la justicia en España. Su profundo conocimiento y experiencia en la jurisprudencia han sido fundamentales en la formación de políticas y prácticas legales en el país, y su vínculo con Granada ha sido siempre evidente en su trabajo y dedicación.

Amador Enseñat y Berea

El Jefe del Estado Mayor del Ejército, Amador Enseñat y Berea, recibió la distinción en reconocimiento a su servicio y liderazgo en las Fuerzas Armadas españolas. Con una carrera militar ejemplar, Enseñat y Berea ha demostrado un com-



Antonio Jiménez Blanco Carrillo de Albornoz y la senadora Eva María Martín Pérez



Amador Enseñat y Berea

promiso inquebrantable con la defensa y seguridad del país. Su dedicación y profesionalismo han sido cruciales en la modernización y eficacia del Ejército español, y su reconocimiento como socio de honor destaca la importancia de su vínculo con la ciudad de Granada.

EL ACTO ESTUVO ACOMPAÑADO DE MÚSICA Y EXPOSICIÓN DE PINTURA.

Recital musical a cargo del trío Bauhaus.

TRÍO BAUHAUS Jorge Llamas (violin), Guillermo Gil (viola), Irene Celestino (violonchelo).

PROGRAMA Jesús de Monasterio (1836-1903) *Adiós a la Alhambra* Franz Schubert (1797-1828) *Trio en Si bemol Mayor, D471*.

EXPOSICIÓN "La utopía de la vida es un viaje de ida y vuelta" El camino del descubrimiento interior es la fantasía de un viaje sin límites donde cada paso nos transforma en la realidad de quiénes somos y cómo valoramos la vida. El médico de bota, el que recorre caminos en búsqueda de la enfermedad en los sitios más lejanos, en su viaje

de ida, tiene la doble ganancia de ver donde nadie ve y ser querido donde no hay espacio para la esperanza. Pero, finalmente, se regresa. Y al volver, cuando la nostalgia invade y la amistad se ha depurado sin querer, uno aprecia el esfuerzo ajeno que ha tejido la historia de los mejores valores sociales. Al médico ya no le queda tiempo para volver a empezar, pero el arte se vuelve su cómplice y viene a ser su refugio emocional, el espacio para reflexionar sobre nuestra relación con el tiempo, el cambio y la fugacidad: ¿podrá el bronce vencer el olvido? En el recorrido, han quedado dibujos, acuarelas o esculturas que han ido sintetizando todas esas utopías, las de viajar, las de la amistad, las de los mitos y sus esfuerzos, las de la permanencia que, en un ramillete seleccionado, se presentan hoy, con la misma pregunta entre las paredes de la Casa de Granada que se hacía Maraño: "¿Para qué estoy aquí, sino para considerar, confuso y anhelante qué puedo hacer que no hice?" Jorge Alvar.

Terminado el acto se ofreció un vino de Hermandad a los asistentes.



Ángeles Martínez y Carmen Robledo asistieron al evento en representación del Proyecto Global de Cultura Granada Costa

ENTREVISTA AL ACTOR ANDONI AGIRREGOMEZKORTA



Ricardo Campos Urbaneja Irún (Guipúzcoa)



ENTREVISTA AL ACTOR ANDONI AGIRREGOMEZKORTA

Queridos lectores del Granada Costa, para esta ocasión tengo el placer de entrevistar a un gran actor y excelente humorista de mi tierra, que se llama Andoni Agirregomezkorta (San Sebastián, 11 de abril de 1971) en la actualidad esta de gira con el monólogo *Un Vasco de la hostia*, con la que estoy seguro estará haciendo la delicias de los muchos espectadores que han ido a verle y deseo que dure mucho sobre los escenarios. ¡Mucha mierda, Andoni!

A este actor se le conoce principalmente por su trabajo durante diez años en *Vaya Semanita*, donde hacía de presentador y actor, siendo un programa de la televisión vasca, y que recibió el Premio Ondas y dos premios de la Academia de Televisión y por otra serie que fue *Euskolegas*, donde coincidió con una actriz a la que tuve el privilegio de entrevistar hará bastante tiempo que es Verónica Moral.

Desde los años 1997 al 2003, realizó estudios de interpretación teatral, con cursos de interpretación e IVIM, cursos de interpretación en Taller municipal de teatro de Errenteria TAE y curso de doblaje en BINAHI.

En su trayectoria ha trabajado en varias películas como; *El síndrome de Svenson*, *Esos cielos*, *Dos a la carta*, *Mi gran noche*, *El vigía* y más recientemente en *Cuerpo de Élite*, haciendo el papel de Ertzaina, que fue un éxito de taquilla y de la que luego se sacó una serie, donde apareció en su primer capítulo.

Para la televisión se le ha visto en diversos programas y series, de ámbito autonómico o estatal, como *Go!azen*, *¡Sálvese quien Putin!*, *Machos Alfa*, *¿Y si sí?*, *VStream*, *Las chicas del cable*, *Benidorm*, *Hoy no...mañana*, *Ella es tu padre*, *Dale una vuelta*, *Cuerpos de Élite*, *Pintxo Pote*, *Vaya Semanita*, *Gym Tony*, *Euskadi Movie*, *Irrikitown*, *Esposados*, *La que se acerca*, *Bi eta Bat*, *Euskolegas*, *Zeru Horiek*, *¡Vaya Semanita!*, *Hasiberriak*, *Sorigen Laratza...*

Subido a los escenarios, ha realizado numerosas obras teatrales o monólogos, como; *Tú a tú*, *Homenaje a Lluís Companys*, *Pulsos*, *La importancia de llamarse Ernesto*, *A ze para!*, *Tragicomedia de Don Cristobal y la señora Rosita*, *Vaya Semanita*, *Muchas noches*, *Buenas noches*, *Espacio*, *Billy Elliot*, *el Musical*, *Un dios salvaje*, *Cinco minutos*, y actualmente con el monólogo *Un Vasco de la hostia*...

También dirigió el elenco actoral de la serie VPO de ETB.

A lo largo de todos estos años en cine, televisión y teatro, se ha visto dirigido bajo las órdenes de directores de la talla de Kepa Sojo, Robert Bellsolá, Álex de la Iglesia, Marina Olcina, Joaquín Mazón, Miguel Galindo, Lourdes Vilagrán,

Carlos Panera, Arantxa Ezkerra, Idoia Uranga, Jacobo Martos, Miguel Conde, David Marqués, David Serrano, Begoña Bilbao, etc...

En la actualidad se le puede seguir por EITB en Go!azen, y seguramente dentro de un tiempo le volvamos a ver en las pantallas televisivas de nuestros hogares por alguna nueva serie o en las pantallas de los cines, en alguna nueva película haciéndonos reír o llorar. Pues su talento interpretativo da para el humor y el drama sin problemas.

Sin más preámbulos, daremos comienzo a la presente entrevista con este actor que es Andoni Agirregomezkorta, al que seguro que todavía le quedan muchos éxitos en la pantalla o sobre los escenarios.

-Lo primero Andoni, quiero agradecerle el tiempo que le dispensas al Granada Costa, un periódico sociocultural y a mi persona, de cara a esta entrevista escrita. Mi primera pregunta como es ya una tradición, a qué edad y cómo te nació la pasión por la interpretación y la farándula.

-¡Gracias a ti! Pues creo que no fui consciente hasta bastante tarde de que quisiera dedicarme a esto, si bien es cierto que desde muy niño mostré interés por las artes escénicas, sobre todo en mi niñez por las actuaciones, desde los payasos hasta "Martes y Trece". Un día me llevaron a un ensayo que tenía mi hermana Edurne, ensayaban "Luces de Bohemia" en el instituto, y salí maravillado de lo que hacían allí. Allí diría que se sembró el germen, pero no fue hasta que cobré mi primer sueldo que me decidí a invertirlo en un curso de interpretación y allí sí que empezó todo.

-Tus padres cuando supieron que deseabas dedicarte al mundo del espectáculo y el arte dramático y cómico, te apoyaron de manera incondicional o hubieran preferido que te dedicaras a una profesión más estable y segura.

-En principio sin duda hubieran preferido que siguiera dedicándome a lo que me dedicaba, trabajando en una fábrica con un trabajo, un salario y un horario fijos. Recuerdo muy bien a mi padre comentado a sus familiares y amigos que aquello de actuar por lo que me había dado "como hobby bien, pero...". Sé que ahora están muy orgullosos de lo que hago y hasta ahora he conseguido, y lo mismo que entiendo que pensarán así entonces me satisface su orgullo de ahora.

-Has estado estudiando en diversos lugares el arte de la interpretación y del doblaje, entre otras cosas que os enriquecer para vuestra profesión. De todos esos años de estudio y preparación, qué



nos podrías contar de tus maestros, sus enseñanzas y de los compañeros de pupitre y has tenido el placer de coincidir o realizar proyectos juntos, después de esos años.

-Siempre me maravillan, me flipan los maestros y las maestras que tengo, porque me enseñan a cada paso cosas nuevas de ámbitos que creo conocer y dominar, y a la vez me exigen y me animan a lanzarme a hacer cosas que me saquen de mi zona de confort, arriesgar. Siempre me ha hecho sentir muy bien estar en un aula aprendiendo cosas nuevas de este arte que amo, y se lo debo a ellos y ellas. De los maestros y maestras, como de los compañeros y compañeras, se aprende a diario y por siempre, y hay que ser receptivo y agradecido por ello.

-Imagino que cuando comenzaste tendrías algún ídolo al que desearas emular con tu trabajo, a lo largo de este tiempo sientes que has conseguido el objetivo marcado y los sueños que te apuntaste lograr, se han realizado o queda alguno por cumplirse en tu carrera.

-Tengo muchos ídolos, infinidad, no podría nombrar sólo a uno. Cuando empecé a darme a conocer por un spot publicitario en más de una entrevista me preguntaron cual era mi sueño. Contesté que hay gente que sueña con que le toque la lotería y para mí la mayor lotería sería poder vivir de esto. Pues en ello estoy, vivo de esto y sueño con poder hacerlo como mínimo hasta jubilarme, así que podemos decir que es aún un sueño por cumplir. Y mejor así, porque cuando tu sueño se cumple llega un momento peligroso en la vida de una persona que es el del "¿ahora qué?". Mucha gente se ha quedado atascada ahí.

-En vuestra profesión hacéis numerosos castings, donde se os rechaza o acepta. De todos esos papeles que no lograste, cuál te dolió más y te hizo replantearte tu carrera y que personaje te llegó sin esperarlo, cambiándote la vida.

-Creo que a la mayoría de actores y actrices, si no a la totalidad, se nos rechaza en más castings, de los que se

ENTREVISTA AL ACTOR ANDONI AGIRREGOMEZKORTA

nos acepta, así que debemos aprender a convivir con ese rechazo. Los castings en los que se me rechaza, procuro olvidarlos lo antes posible, y desde luego ninguno me ha hecho replantearme a mi carrera. Sin duda, uno que superé sin esperarlo y qué fue el que más me cambió la vida, el casting de Vaya Semanita.

-Aunque eres más conocido como humorista y haciendo monólogos. También has interpretado papeles serios, pues se dice que un buen cómico tiene una mayor facultad para hacernos llorar si se lo propone. Qué opinas sobre ello, y qué papeles serios te han llenado más en tu vida de actor.

-Sí, es cierto que se dice que un buen cómico puede ser un gran actor dramático, pero lo cierto en la práctica es que a quien se ha dado a conocer en comedia le cuesta una barbaridad que le den una oportunidad en drama. Se nos encasilla en comedia con mucha facilidad. Yo cada vez que tengo la oportunidad de hacer un papel dramático, lo disfruto especialmente. La última ha sido interpretar a Oier en la novena temporada de Go!azen.

-De todos los personajes que has llegado a interpretar, cuáles resultaron un reto en líneas generales pero que luego te llenaron mucho, y de los que no has interpretado todavía, por lo que fuera. Quién sería ese autor e historia que te encantaría afrontar a pesar de su complejidad y exigencia.

-Me resulta difícilísimo responder a esta pregunta. En general me resultan un reto todos los papeles dramáticos que me ofrecen por lo que, al ser conocido como actor de comedia, siento que tengo que demostrar.

-Por lo que más te recordamos los vascos, es por tu papel de Patxi en Euskolegas y por Vaya Semanita que recibió un Premio Ondas y dos premios de la Academia de la Televisión. Cómo fueron aquéllos tiempos de rodaje en una serie y programa que son reflejo de tu capacidad cómica y el compartir pantalla con grandes actores del género.

-Vaya Semanita me enseñó prácticamente todo lo que sé sobre televisión. Fue una experiencia muy bestia en un programa con un éxito que nos superó a todos. Aún hoy, habiendo pasado unos cuantos años, me sorprende ver hasta qué punto fuimos conocidos. Era un programa para ETB ha acabado siendo conocido en muchísimos países hispanoparlantes.

-Sobre Vaya Semanita comenzó con actores de la talla de Óscar Terol, Gorka Otxoa, etc... Luego algunos dejaron el programa para embarcarse en otros proyectos y la gente llegó a pensar que se acababa, y cogiste las riendas junto a Javier Antón e Iker Galartza entre otros y lo sacasteis adelante unos años más. Cómo fue esa época y ese proceso de cambio de equipo y personal.

-Fue bastante duro personal y profesionalmente. Había trabajado durante una temporada entera con gente a la que admiro y con la que trabajaba muy

a gusto, mi primera temporada completa en una televisión, y de pronto todo eso desaparece. Quedamos cuatro gatos, había que encontrar a nuevos compañeros y compañeras y yo pasaba de ser un novato a presentar el programa y entrevistar a Josema Yuste en mi primera entrevista. Por si todo eso fuera poco nos tocaba mantener a flote el gran programa que para entonces ya era Vaya Semanita.

-Para la gran pantalla has realizado algunas películas con grandes directores como Álex de la Iglesia, Joaquín Mazón, entre otros. En la película de *Cuerpo de Élite* haces el papel de un Ertzaina donde cada uno es lo peor de la casa, pero que logran salvar el final de año y las campanadas. Cómo fue el trabajo de rodaje y la experiencia adquirida, y el hecho de ser escogido el papel. En mi sincera opinión podrían haber sacado una segunda entrega.

-Fue un casting largo, con varias fases, y una sorpresa sumamente agradable ser elegido para ese papel. Evidentemente, también era una experiencia nueva participar en una producción de ese nivel, con un elenco cómico tan brillante, y mezclando humor y acción. Lo disfruté muchísimo y, sí, hubiera disfrutado muchísimo también de una segunda entrega, pero esta industria no se rige por los mismos criterios que yo, evidentemente.

-A futuro te podremos ver en alguna nueva serie para la televisión o en alguna película, en la que podamos disfrutar de tu calidad cómica y sería si se da el caso.

-No suelo hablar de futuros proyectos. No porque se gafen, sino porque así me ahorro el tener que dar explicaciones si finalmente el proyecto no sale adelante.

-Sabemos que todos los artistas en mayor o menor medida, tienen manías o supersticiones antes de salir a un escenario. En el caso de Andoni Agirregomez korta, existe alguna que pueda ser confesable y no te de vergüenza reconocer.

-Soy bastante puntual, y una vez que entro al teatro no me gusta salir antes de la representación. Hay gente que antes de la representación sale a tomar un café o algo, yo muy rara vez lo hago. Y por supuesto, nada de alcohol, cero. Suelo llevar el guion al teatro, aunque lo tenga perfectamente aprendido y ni siquiera lo toque.

-A lo largo de tantos años y siglos de teatro, televisión o cine, han sucedido numerosos momentos que han dejado huella en la historia de vuestra profesión. En el caso de Andoni, a qué momento y acontecimiento le gustaría trasladarse para vivirlo en primera persona como actor o público, y por qué.

-Hasta mis hijos me dicen que si pudiera viajar atrás en el tiempo, seguro que me encantaría vivir el concierto de Queen en Wembley en el 86, dentro del Magic Tour, y es cierto, porque soy muy



fan de Queen y la voz de Freddie Mercury me alucina. Me hubiera encantado estar en medio de esa masa espectacular de gente.

-Para concluir, existe alguna pregunta que te hubiera gustado haber respondido pero que no has tenido la oportunidad de hacerlo.

-No soy excesivamente futbolero, pero si soy muy de la Real Sociedad, aunque mucha gente me recuerde vistiendo la camiseta del Athletic. Recuerden: se le llama ficción por algo.

Sin más, te agradezco mucho el que nos concedieses este tiempo en tu apretada agenda, para responder a estas preguntas que espero te hayan resultado agradables e interesantes. Solamente me queda pedirte un último esfuerzo, que respondas a otras de tipo test, con las que podremos conocer tus gustos personales y preferencias artísticas.

¡Eskerrik Asko, Andoni Agirregomez korta! Te deseo muchos éxitos y logros para el resto de tu trayectoria profesional, y que nos sigas haciendo reír, llorar y disfrutar de tu talento durante muchos años más.

PREGUNTAS TIPO TEST

¿Un personaje histórico? El Che Guevara.

¿Una época? La prehistoria.

¿Un pintor? Diego Velázquez.

¿Un escultor? Eduardo Chillida.

¿Un escritor? Enrique Jardiel Poncela.

¿Un poeta? No sabría contestar.

¿Un libro? *El mundo de la tarántula* de Pablo Carbonell.

¿Una película? Érase una vez en América.

¿Un director de cine, teatro o televisión? Alejandro González Iñárritu.

¿Un actor? Robert de Niro.

¿Una actriz? Meryl Streep.

¿Un compositor? Ennio Morricone.

¿Un cantante? Jorge Drexler.

¿Un músico? Mike Oldfield.

¿Una flor? La orquídea.

¿Un animal? El Perro.

¿Una estación del año? Depende del año.

¿Un lugar donde residir? El monte.

¿Un lugar que te gustaría visitar antes de morir? El Cabo Norte.

¿Un color? El Rojo.



Psicóloga clínica



Dra. Carme Tello i Casany
Lleida

FIN DE CURSO: MESES CON LOS HIJOS EN CASA

Han empezado las vacaciones escolares. Como cada verano, los niños, al terminar las clases tienen todo el tiempo libre y esto puede generar un cúmulo de problemas para los padres y madres que trabajan y no tienen tres meses de vacaciones como sus hijos. Las personas de mi generación solíamos pasar los veranos en casa, porque por lo general nuestras madres no trabajaban, y las vacaciones era un lujo que estaba al alcance de muy pocos trabajadores. Normalmente jugábamos en la calle o nos turnábamos para pasar las tardes en casa de vecinos después de hacer la siesta. En esos años las calles eran amables con los niños y niñas y normalmente los niños y niñas podían jugar sin problemas con los amigos. Por supuesto, hacíamos el cuadernillo de deberes de vacaciones y ayudábamos a nuestras madres en las tareas domésticas. El ir de colonias o pertenecer a alguna entidad juvenil era poco frecuente. En algunos barrios había alguna piscina municipal, pero era un lujo bastante extraordinario. Si era una ciudad que tenía mar, podíamos pasar los fines de semana a su orilla bañándonos y comiendo un bocadillo o una tortilla de patatas que nos sabían a gloria. También podíamos ir al pueblo de los abuelos. Pero los niños de ciudad como Barcelona o Madrid, solíamos quedarnos en nuestros barrios con nuestros amigos. Como no había prácticamente televisiones solíamos oír la radio y leer, leer muchos tebeos. Y la verdad eran veranos muy divertidos de los que guardo un buen recuerdo.

Actualmente, estamos en una situación totalmente diferente y mucho más problemática, tanto para los padres y madres como para sus hijos. Una forma de que nuestros hijos e hijas puedan hacer actividades durante las vacaciones de verano son las colonias. Podemos acceder a muchos programas de actividades organizadas por ayuntamientos y diferentes entidades públicas y privadas. Mientras los padres trabajan, el recurso de las colonias para niños, niñas y adolescentes es una buena salida para solucionar las

vacaciones escolares, tanto desde el punto de vista pedagógico como deportivo. Las colonias se han especializado para diferentes colectivos: enfermedades crónicas (diabetes, asma, psoriasis, etc.), formativas (matemáticas, artísticas, de teatro, etc...) de idiomas, deportivas, de intercambio con otras culturas, campos de trabajo, etc.... Las actividades de verano son espacios lúdicos y de convivencia. Por eso es importante que los padres y madres no desarrollen un exceso de expectativas por el hecho de que si sus hijos e hijas participan en determinadas colonias, no necesariamente va a obtener, como resultado de esta participación, el que sus hijos e hijas vayan a triunfar como cantantes famosos, ser chefs de cocina cinco estrellas Michelin o nuevos Messi o Aitan Bonmati. No olvidemos que el tiempo de colonias es una forma creativa para disfrutar de un tiempo con amigos, no para formar nuevas estrellas mediáticas.

¿Pero qué pasa cuando estos niños y niñas han tenido un resultado escolar desastroso? ¿También deben de gozar de vacaciones sin responsabilizarse de sus resultados académicos? El fracaso escolar de los niños y niñas españoles ha quedado patente en el último informe PISA. Teniendo en cuenta que, en España, la enseñanza es obligatoria y gratuita de 6 a 16 años, sorprende observar el nivel de las personas que participan en algunos programas de televisión o cuando se les entrevista en la calle. Pueden mostrar un nivel de ignorancia importante al ser incapaces de responder a preguntas de un nivel de cultura general muy básico. Resulta muy preocupante no solo el nivel de incultura que muestran, sino su falta de incomodidad o vergüenza por mostrar su ignorancia frente a temas muy sencillos de cultura general. Como el tema del fracaso escolar es suficientemente complejo, lo desarrollaremos en otro artículo.

Hay diferentes formas en como las familias se hacen cargo del fracaso escolar durante el periodo de vacaciones. Hay que tener en cuenta que las actitudes que los



niños y niñas van a desarrollar durante las vacaciones van a ser el reflejo y resumen de lo ocurrido durante el año escolar. El problema no es el resultado académico obtenido a final de curso, sino qué elementos han influido durante todo el año escolar para obtener esos resultados. Estos elementos tanto se refieren a su actitud frente a los aprendizajes como hacia los maestros o las reglas seguidas o no en la escuela o en casa. Los niños y niñas, que durante el curso no han seguido los programas académicos y han fracasado a final del curso, van a tener diferentes salidas para recuperar este fracaso escolar, durante

las vacaciones de verano. Estas van a depender de las posibilidades económicas de sus familias. Algunos irán internados a recuperar el curso, a escuelas privadas o a clases de repaso. Si no tienen posibilidades económicas, repasarán en casa ayudados por sus padres o algún amigo. Otros, independientemente de los factores económicos, continuarán con la misma actitud que tuvieron durante el año escolar, perdiendo el tiempo, sin hacer nada productivo. En el peor de los casos, pueden irse de vacaciones como si hubieran tenido un rendimiento escolar correcto. No planteamos que se les castigue sin vacaciones, sino que deben ser conscientes de que disfrutar

de las vacaciones familiares, no está reñido con el ser conscientes de que han de modificar su actitud y responsabilizarse de sus acciones. Los niños y niñas que durante todo el curso escolar han estado acostumbrados, ha hacer su voluntad, pueden presentar problemas al tener que estar integrados obligatoriamente todo el día con la familia. Pueden desarrollar conductas provocativas y de llamar la atención o estar conectado con las diferentes redes sociales. Ambas actitudes son de riesgo. Porque las conductas provocativas pueden generar accidentes propios o hacia terceros, o subir contenidos con exposiciones personales excesivamente sexualizadas a las redes.

El tiempo de vacaciones tiene que ser un espacio de reencuentro familiar, para perder el tiempo de forma creativa. Ello conlleva que nos tomemos tiempo para convivir, ayudar en las tareas domésticas y desarrollar actividades lúdicas que resulten factibles, independientemente del estatus socio económico de la familia. Pasar unas buenas vacaciones no están necesariamente relacionadas con tener mas o menos mejor nivel económico, sino con desarrollar una buena calidad afectiva entre todos los miembros de la misma.



Mateo Cladera
Periodista
Palma de Mallorca

NEGOCIOS QUE EMPOBRECEN

*Cuando la estafa es enorme,
ya toma un nombre decente.*

ADELARDO LÓPEZ DE AYALA

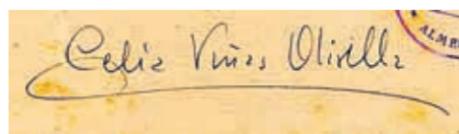
Los economistas están estudiando el concepto que llaman “economía de la miseria ajena”, que está compuesto por negocios cuya generación de beneficios radica nuevamente en la pobreza, la desesperación y la crisis de los demás. Se trata de instalaciones que suelen establecerse en barrios desfavorecidos, en mayor abundancia que en los centros de las ciudades. Estos son: las casas de apuestas y de

juegos, las casas de empeño y las tiendas de esoterismo y brujería. No sé el número de casas de juego que actualmente hay en Palma, pero éstas han crecido como setas y, por desgracia, algunas se han instalado muy cerca de colegios y de plazas, donde transitan los menores de edad. En estos lugares el que juega siempre se empobrece. Las casas de empeño también han aumentado mucho. Una en cada esquina. Éstas empobrecen igualmente al ciudadano. Las de esoterismo y brujería aumentan, pero menos. Los economistas concluyen que estamos construyendo una sociedad que busca el dinero fácil en la que vale más apostar que trabajar. Si estos negocios que empobrecen se construyen en la periferia de las ciudades, habitar en una zona u otra da lugar a enclaves que pueden ser calificados como vulnerables.



Ana Martínez Parra
Huércal-Overa (Almería)

REMEMBRANZA: CELIA VIÑAS OLIVELLA



Hace ya muchos años, cuando realizaba mis estudios de bachillerato en el Instituto Cura Valera de Huércal-Overa, mi pueblo, oí hablar por vez primera de una escritora leridana afincada en Almería, Celia Viñas, de la que con verdadera admiración mi profesor de Lengua y Literatura, don Gabriel Espinar, hablaba y nos recitaba de cuando en cuando alguna de sus poesías.

Luego he sabido que en cierta ocasión la poeta le confesó a este su alumno predilecto: *“Hay que ser optimistas y alegres por deber, por cariño hacia los demás. Yo tengo incluso el hábito de disimular los dolores físicos para no apenar a los demás”*. Un hermoso pensamiento con el que me identifico plenamente.



Don Gabriel Espinar

Me despertó la curiosidad y admiración saber que tan cerca, una mujer, con su sensibilidad de poeta y escritora, era capaz de que una persona tan seria como mi profesor se emocionara con los versos de esta mujer venida desde Lérida, donde nació un 16 de junio de 1915, hasta Almería, donde desarrolló su carrera docente y literaria. Aunque hay que aclarar que su niñez y juventud la pasó a caballo entre Palma de Mallorca y Barcelona.

Y esa admiración y fervor demostrado por don Gabriel se debió a que él la conocía personalmente ya que fue alumno suyo. Me resultaba interesante entonces y, ahora, pasados tantos años, me ha surgido la necesidad de unir los nombres de ambos profesores en esta pequeña reflexión acerca de esta escritora no todo lo conocida que debiera ser.

Porque esta mujer incansable, amante de las letras, no dudaba en desplazarse hasta Barcelona cuando tenía conocimiento de algún evento relacionado con las mismas. Me-

ritorio el hecho si tenemos en cuenta los tiempos que eran, los medios de comunicación existentes y las características de las valoraciones que se hacían de la mujer.

Y también me llama poderosamente la atención el hecho de que coincidió y compartieron amor por el sublime mundo de las letras con la poeta alicantina, que ejerció un tiempo en Almería, Trina S. Mercader, la cual recuerda que *“el último tiempo de Celia fue de sufrimiento, de callado sufrimiento en la soledad de su casa de Almería”* y a quien no hace demasiado tiempo descubrí yo descubrí en los encuentros poéticos organizados en el Valle del Vinalopó de donde era oriunda. ¡Curiosa coincidencia!.



Trina S. Mercader

Llegados a este punto, estimo necesario profundizar un poco más en el conocimiento de la vida y obra de Celia, de lo que ha supuesto su aportación a las letras almerienses de postguerra y la literatura española.

Como a otros muchos españoles y españolas, la Guerra Civil le truncó sus deseos de acabar los estudios de Filosofía. No obstante, en 1943 obtiene la cátedra de Lengua y Literatura con el número uno. De propia voluntad elige Almería para desarrollar su labor docente. Cuando llega, encuentra una ciudad de aires excesivamente provincianos, con una caótica situación tras la contienda, donde la actividad cultural apenas si existía y en la que no había ni siquiera universidad.

Se sorprende por la falta de inquietud literaria organizada y lejos de apesadumbrarse y decepcionarse se propone propiciar todas aquellas acciones que consiguieran sacar a flote el poco nivel que pudiera quedar latente y se lanza a organizar encuentros y tertulias que revitalizara el ambiente cultural de Almería.

En paralelo encuentra el amor de su vida en la persona del profesor Arturo Medina con quien se casa y queda ya vinculada a la tierra almeriense hasta su fallecimiento el 21 de junio de 1954.



Celia y Arturo

Desde un punto de vista literario, de ella se ha escrito que sus poemas son ricos en reflejar imágenes a través de un uso culto de la palabra. No obstante ese lenguaje culto se complementa con un hacer uso de uno popular, intimista y eminentemente descriptivo que pone de relieve la ternura que le inspiraban los niños (ella no tuvo) con los que había trabajado durante sus primeros años de docente. Sus textos se impregnan de color, sencillez, sonoridad, metáforas y viveza.

Su obra la inicia en 1937 con un libro de poemas inéditos **Camina**; en 1947 publica su novela **Tierra del sur** y consecutivamente otros títulos como: **Plaza Virgen del mar** (comedia); **Trigo del corazón** (poemario)... y otros libros de cuentos que son publicados tras su fallecimiento.

La figura de Celia Viñas ha sido reconocida a nivel provincial, donde hay un instituto que lleva su nombre en Almería, un monumento y su nombre en alguna que otra calle.



Monumento a Celia Viñas

En conclusión, transcribo la referencia que, en una reseña del Instituto de Estudios Almerienses, aparece: *“Fue un valor probado, auténtico, que dejó en Almería una forma de ser y trajo un aire de libertad vital, rompiendo moldes pedagógicos y culturales y abriendo caminos de inquietud artística y literaria a la ciudad. Marcó una época en la historia de Almería. Fue una persona excepcional por su manera de ser y actuar. Por las cosas que decía y cómo las decía. Por lo que enseñaba y cómo lo enseñaba. Por las cartas que escribía, por los artículos que publicaba, por las obras de teatro que montaba, por las emisiones de radio que dirigía y, en definitiva, por las numerosas actividades en que intervenía de una forma directa o indirecta”*. (I.E.A.).

Poema infantil de Celia Viñas

La rosa de los vientos
vamos a dibuja
sobre la pizarra azul
del mar.
Todos los pescaditos
ya saben sumar
una concha más dos conchas
tres conchas serán,
una perla más tres perlas
cuatro estrellas de cristal
signo
de multiplicar
una rama de coral.



Gonzalo Lozano Curado
Castelldefels (Barcelona)
Dpl. Seguridad Aeroportuaria

** EL PRISIONERO 20.009 QUE ENCUMBRÓ AL BAYERN DE MÚNICH **

Kurt Landauer es recordado como el presidente más importante de la historia del club bávaro.

Antes del mito, fue una víctima del nazismo, cuando entró en el campo de concentración de Dachau... le quitaron el nombre.

Kurt Landauer pasó a ser el prisionero número 20.009, el terror nazi señaló a una figura clave en los primeros pasos del Bayern de Múnich.

El único pecado de Landauer, como el de tantos otros, era ser judío. Su historia predica el amor a unos colores, la capacidad de superación en situaciones extremas y el talante modernista en la administración de un club.

Landauer salió vivo de la barbarie del nazismo y lideró como presidente el crecimiento del Bayern.

Fue un visionario, durante mucho tiempo sus méritos nunca fueron publicitados en medio de los años de oscurantismo y silencio general que atravesó Alemania tras lo acontecido en el tercer Reich.

Por suerte, ya nadie duda en alabar su legado y en reivindicar la herencia judía del Bayern.

"Es el padre moderno del club" sostiene Rummenigge, su vida tiene que ser conocida, el Bayer no sería lo que es hoy sin su contribución.

*KURT LANDAUER, el símbolo del Bayern.

Su vida atravesó dos guerras mundiales y la barbarie del nazismo, el exilio y la dolorosa pérdida familiar, y aún así, Kurt

Landauer sobrevivió para sentar los pilares de uno de los clubes más emblemático y poderoso del fútbol mundial.

(1884): El 28 de Julio de 1884, en el seno de una prospera familia de comerciantes judíos que vivía en la villa de Planegg, a unos kilómetros al sur de Múnich, en Baviera, nació Kurt Landauer.

(1893): Cuando el pequeño Kurt tenía menos de diez años, once exjugadores del MTV Múnich, se reunieron en la posada Bäckerhöfl y unos días después, el 27 de febrero, fundaron el FC Bayern.

(1901): Landauer se había enamorado del nuevo club bávaro y a los 17 años recaló como portero en el filial, pero su carrera sería corta, pues su padre lo envió a Suiza a formarse académicamente.

(1913): Cuando regresó no había olvidado al Bayern, y era tanta su pasión por el que, a la edad de 29 años, se convirtió en el octavo presidente en la historia del club e inició así, el primero de sus mandatos. Su pasión y objetivo eran, organizarlo y convertirlo en un Club moderno.

(1914): Pero su primera etapa como presidente se vio interrumpida tan sólo un año después, había estallado la primera guerra mundial y fue reclutado por el entonces ejército imperial alemán.

(1919): Al acabar la guerra, Landauer reasumió su cargo y se lanzó de lleno a lo que el conflicto había postergado, impulsó el profesionalismo y fue el responsable de los primeros éxitos deportivos

del Club.

(1932): El 12 de junio de 1932, Kurt Landauer veía los primeros frutos de su pasión; el Bayern vencía al Eintracht de Frankfurt por 2-0 y ganaba el campeonato alemán, su primer título.

Fue una verdadera fiesta, pero un año después, los héroes se convertirían en enemigos del pueblo.

"La junta directiva de la asociación alemana de fútbol y la junta directiva de la autoridad alemana, no consideran que los miembros de la raza judía, en posiciones de liderazgo en las asociaciones regionales sean aceptables". (Asociación Alemana de Fútbol, 1932).

(1933): Los nazis habían llegado al poder y el presidente, el entrenador y nueve futbolistas que eran judíos, tuvieron que abandonar el Club.

El 22 de marzo, Landauer se vio obligado a dejar no sólo su cargo, si no, todos los puestos directivos debido a las leyes de exclusión laboral.

(1938): Entre el 9 y el 10 de noviembre de 1938, más de 250 sinagogas fueron quemadas en dos días, cerca de 7.000 comercios judíos fueron saqueados, docenas de judíos asesinados y cementerios, hospitales, escuelas y hogares, fueron arrasados mientras la policía y los bomberos se mantenían al margen, fue "la noche de los cristales rotos".

Al día siguiente, la mañana del 11 de noviembre, Kurt Landauer fue apresado y enviado al campo de concentración de Dachau.

El presidente del Bayern pasó

a ser conocido como el prisionero número 20.009. Dachau fue un infierno en la tierra, fue el primer campo de concentración nazi abierto, estaba a 13 kilómetros al noroeste de Múnich, funcionó hasta 1945 cuando fue liberado; más de 200.000 personas fueron internadas y más de 41.000 fueron asesinadas.

Kurt Landauer resultó liberado después de treinta y tres días al comprobarse que había combatido en la primera guerra mundial al servicio del imperio alemán.

Según los registros del Club, el Bayern perdió a 56 de sus miembros en el campo de batalla y a siete asesinados por los nazis por sus diferencias raciales.

(1939): Kurt Landauer huyó de Alemania y se exilió en Lausana durante ocho años, de sus cinco hermanos, sólo sobreviviría Henny el cual se había ido a Palestina... Paul, Franz y Leo, murieron en campos de concentración y su hermana Gabriele, desapareció después de su deportación.

(1943): Mientras estaba en Ginebra, presencié un amistoso entre el Bayern y la selección Suiza, los jugadores del Club alemán lo reconocieron y fueron a la grada para saludarlo, pero las amenazas de los miembros de la Gestapo los apartaron, estaban saludando a un judío.

(1947): Finalizada la guerra, Kurt Landauer volvió a Múnich y la directiva del Bayern le convenció para que reasumiera la presidencia.

Tenía 63 años, ayudó a reconstruir el estadio destruido y entregó

su propio dinero, la cantidad que había recibido como perseguido por los nazis, para ayudar a que el club quebrado se recuperara.

(1961): Kurt Landauer permaneció al frente del club hasta 1951 cuando finalizó su mandato, fue el último de los cuatro en los que presidió el Bayern, falleció el 21 de diciembre en el hospital Schwabing de Múnich a los 77 años.

EL HALLAZGO

El 07 de noviembre de 2017, se realizó una lectura pública de un total de 34 cartas y 77 páginas autobiográficas que no habían sido publicadas y que Kurt Landauer y María Baumann se escribieron mientras él estaba en el exilio.

Fueron encontradas por el archivero del Bayern, Andreas Wittner, y el club las cedió a la familia y al museo judío de Múnich. Landauer dejó su exilio para regresar al gran amor de su vida; María Baumann, la que fuera ama de llaves de su familia.

Su relación se interrumpió cuando los nazis llegaron al poder y aprobaron las leyes raciales de Nuremberg en 1935, Kurt temió por María ya que esta era "Aria" y se consideraba una deshonra racial tener relación con una familia judía.

Se casaron en 1955 y estuvieron juntos seis años hasta la muerte de Landauer en 1961. "Un día que tengo noticias tuyas, un día en que me llega una carta querida, es un día festivo, un día festivo para mí" Kurt Landauer.

¡DESCUBRE LA MAGIA DE LA SEGUNDA EDICIÓN DE "EL VIENTO DE LAS LEYENDAS"!

Tras el rotundo éxito de la primera edición de febrero de 2024, tanto entre el público como la crítica, nos complace anunciar una versión aún más fascinante de este aclamado libro de relatos. En esta segunda edición, hemos fusionado el libro con su versión en audiolibro, proporcionando una experiencia literaria y auditiva única.

"El Viento de las Leyendas", escrito por Alberto Blanco, en su segunda edición incluye:

- **Relatos originales** que te transportarán a mundos llenos de magia y misterio.

- **Ilustraciones evocadoras** de Cristina Sánchez Mateo, que darán vida a cada historia.

- **Códigos QR** para acceder a los relatos en formato de audio, permitiéndote disfrutar de las narraciones de manera inmersiva.

Te invitamos a la presentación oficial de esta segunda edición el **25 de octubre de 2024 a las 17:00 horas en la Casa de Granada en Madrid (Calle del Dr. Cortezo nº 17)**. Contaremos con la presencia del autor, Alberto Blanco, y la ilustradora, Cristina Sánchez Mateo, en colaboración con el Proyecto de Cultura Granada Costa.

¡No te pierdas esta oportunidad de sumergirte en las leyendas y susurrar con el viento!





ENTREVISTA A JOSÉ MARTÍNEZ LATORRE, UN MAESTRO DEL ESPARTO

Tengo el gusto de presentarles a un hombre tan sencillo como importante, se llama José Martínez Latorre, nacido, criado y residente en el pueblo de Abrucena, provincia de Almería. Este señor se ha dedicado a la agricultura, y como hobby hace trabajos manuales con el esparto.

Le voy a hacer una entrevista porque a sus 82 años sigue haciendo verdaderas obras de arte con este vegetal tan conocido, sobre todo en los pueblos de Almería.

Yo conozco a José desde que nació, ya que hemos vivido en la misma calle, un hombre muy bueno, simpático y querido por todo el pueblo.

Me desplazo desde Madrid, lugar donde vivo, hasta Abrucena para entrevistar a este artista de manualidades, y para publicarlo en el Periódico Granada Costa para dar a conocer personas que son importantes y no pueden pasar al olvido.

Además de dar a conocer a sus lectores las maravillas que hace con el esparto, solo con sus manos, sin máquinas ni productos químicos, es todo natural como se ha hecho desde nuestros antepasados.

HOLA JOSÉ, ¿CUÁL ES SU FECHA DE NACIMIENTO?

R- Nací el 7 de marzo del 1938.

¿CUÁNDO EMPEZÓ A TRABAJAR ESTE MATERIAL TAN PRIMITIVO?

R- Empecé desde pequeño, veía a mi padre hacerlo, yo me fui interesando, él me enseñó, a pesar de que él hacía sogas, tozizas y plaitas. Después, yo lo he ido perfeccionando, hasta llegar a lo que hago ahora.

¿EN QUÉ SE INSPIRA PARA HACER ESTA VARIEDAD DE OBJETOS, TAN GRANDES Y TAN BONITOS?

R- Son ideas que me vienen a la cabeza y las llevo a la práctica enseguida.

¿CUÁNTAS HORAS DEDICA A LA SEMANA?

R- Una media de tres horas al día, eso me ayuda a estar activo y tener mi mente ocupada.

¿ALGUIEN DE SU FAMILIA SE HAN INTERESADO EN ESTE OFICIO?

R- Sí, dos de mis nietos ya hacen algunas cositas y le ponen

mucho interés, también en el pueblo hay varias personas hombres y mujeres a las que les doy clases a través del centro de participación cultural del ayuntamiento.

ME IMAGINO QUE NO ES LA PRIMERA ENTREVISTA QUE LE HACEN, POR SU CONSTANCIA EN EL TRABAJO

R- Es cierto, no es esta la primera, me han hecho varias entrevistas, tanto para la radio como para la televisión, para Canal Sur me hicieron una y la semana que viene me hacen otra.

¿QUIÉN LE SUMINISTRA EL ESPARTO PARA SEGUIR TRABAJANDO?

R- Antes cuando yo era más joven iba a la sierra y lo recogía de las matas llamadas atochas. Ahora con mis 82 años son mis nietos quienes van a la montaña y me lo traen, después yo lo selecciono, quito los que están en mal estado y me quedo con los buenos.

¿COMO ESTÁ AHORA LA COSECHA, HAY SUFICIENTE MATERIAL?

R- Debido a la falta de lluvia de varios años consecutivos, ha desaparecido del monte más del cincuenta por ciento, y a pesar de que es una planta que no necesita mucha agua, se envejece y no nacen nuevas plantas.

¿HASTA CUÁNDO VA USTED A ESTAR TRABAJANDO Y HACIENDO ESTAS MANUALIDADES TAN ESPECIALES, COMO ES ESTE SUJETADOR FORRADO DE SEDA QUE TENGO FRENTE A MÍ, ENTRE OTRAS COSAS DIGNAS DE ADMIRAR?

R- Yo seguiré trabajando mientras pueda, esta es mi distracción y me da la vida, como puedes comprobar tengo mi taller a dos kilómetros de mi domicilio y me los hago andando entre ir y venir todos los días me ando cuatro kilometro y eso me ayuda a estar en forma.

PERMÍTAME QUE LE PREGUNTE, SÉ QUE TIENE OTRA AFICIÓN EN LA VIDA Y ES QUE LE GUSTA BAILLAR Y ADEMÁS LO HACE



MUY BIEN, ¿QUÉ ME DICE A ESO?

R- Es cierto, siempre me ha gustado el baile y lo he practicado desde adolescente, a todas las chicas les gustaba bailar conmigo, y a fecha de hoy lo siguen haciendo, mi mujer también me acompaña en esta afición, bailamos en las fiestas del pueblo en la plaza, en la fiesta de los mayores que hace el ayuntamiento.

Como pueden comprobar los lectores, es un hombre muy atareado, demostrando que no importan los años en las personas sino la

actitud que tome cada uno y este hombre es un ejemplo, le agradezco a José y a su esposa Dolores, que estuvo presente en esta entrevista, por la declaraciones y el cariño con el que han colaborado, para hacer llegar por medio de este periódico una información directa, sobre todo a los jóvenes que no conocen la riqueza de este vegetal del que tantas cosas se pueden hacer con él, y para que no caiga en desuso, ya que es totalmente ecológico y muy provechoso con el medio ambiente, tenemos que luchar para que no caiga en el olvido.



Mª Teresa Ayllón Trujillo
Madrid
Doctora en Geo. e Hist.

¡Chabuca Granda! Cantautoras célebres... pero menos

Si yo me quejara del masculino genérico porque esconde los méritos de las mujeres no pocos ni pocas se echarían la mano a la cabeza y me llamarían exagerada ¡Pero mira que tiene ganas de hacer lío por cualquier cosa! dirían, incluso. Así que les llamo la atención para que miren ¿cuántas mujeres aparecen en las listas de cantautores? Son muchas las veces que se habla de cantautores cada vez que se echa mano a lo *vin-tage*, a los años sesenta, setenta, en España en Hispanoamérica... ¿Cuántas mujeres contaron?... Ni una. Por eso este semestre voy a hablar de ellas. Inaugura esta intención mía una de las más grandes compositoras de música y letra y cantante que se acompañaba de guitarra, piano, maracas o se hacía acompañar por lo más inusual: los cajoneros, los músicos negros de callejón. Ella es, señoras y señores, ¡Chabuca Granda!

... ¿Qué no saben de quien hablo? pero si tiene más de 400 poemas, letras cantadas por ella misma y por interpretes archiconocidos ¿Y si les digo *La flor de la canela*? entonces piensan en María Dolores Pradera y ya saben la canción... ¿Cierto? y lo mismo conocen *Fina estampa*, *No se estila*, ... Y tantas otras pues María Dolores Pradera se enamoró de la poesía de Chabuca Granda y a través de ella en su longevidad cantora, el público mundial la hizo suya. ¿Qué hace que el gran público adopte unas canciones, un tipo de poesía, y le sea fiel de por vida? han de verse reflejados, han de encontrar elementos propios, tan suyos como si los hubieran puesto ahí desde el fondo particular del corazón de cada quien. Sí, eso hizo Chabuca Granda. Mujer de su tiempo, incluso avanzada a él, saboreaba con amor y con nostalgia la Lima de su infancia y juventud que se diluía, se esfumaba de manera muy veloz, a la vista de cualquiera.

Mª Isabel Granda Larco Nació en Perú a 5000 m de altura, en las minas de Cotabamba, en septiembre de 1920, a cien años de la Independencia del Perú, y muchos la consideran la Cronista del Perú o más precisamente la Cronista de Lima, de una Lima que estaba quedando atrás con los rápidos cambios que trajeron los años veinte y sus ruidosos automóviles que anunciaban una época de excesos, acumulación ilegítima y suciedad. Su padre, a quien Chabuca adoraba, era el Ingeniero de Minas Eduardo Granda y su madre Isabel Lara. Él procedía de

Lima, ella de Trujillo y el nacimiento de Chabuquita fue a encontrarles en lo alto de la sierra, en una explotación minera que administraba Eduardo. Allí dio sus primeros pasos de baile y aprendió sus primeras canciones, *guainas*, acompañada de las indígenas de la zona y servidumbre de la familia.

Tres años después, residiendo ya en Lima, olvidó el quechua, aprendió y cantó las rancheras y boleros mexicanos que estaban tan de moda en todo el continente americano; se apasionaba interpretando aquellas desgarradoras aventuras y desventuras amorosas hasta que un día, la joven-cita, harta de esas desgarradoras historias de amor y de traiciones, de amenazas e improperios, dijo *¡Que increíblemente bobas son estas canciones! Yo las voy a hacer de otra manera*. Así comenzó a escribir algunas letras con músicas conocidas o inventadas también por ella, auténticos poemas posrománticos. Se mudaron a Barranco, cerca del mar, de los 6 a los 12 años ya que el clima de Lima central le sentaba mal; volverían una década después. Desde niña cantaba en el coro de la escuela y de la Iglesia; cantó como solista el *Avemaría* en su propia primera comunión.

En 1932 regresó al centro de Lima, calle 2 de Mayo, calle de dar serenatas, así compuso más tarde *“Callecita encendida”* pues era una Lima que ya había cambiado. Deportista, como corresponde a su vitalidad, y pese a su cardiopatía, perteneció a un club deportivo donde practicaba natación, baloncesto y tenis. La música y la poesía para ser cantada nunca la abandonó. No he leído que estudiara música –aunque solfeo era obligado en los colegios de señoritas –pero siempre estaba asociada a amigas que estudiaban música y les cantaba sus composiciones para que se las escribieran en un pentagrama. Así en 1940 formó un trío y en 1942 se casó y tuvo tres hijos; el matrimonio fracasó y en 1952 se divorciaron *“Me refugié componiendo cancioncitas”*, confiesa en una entrevista de TVE, “pero imposible cantar los boleros”. Comienza a componer valsos. Y se refiere a *Lima de veras* como su primera canción formal; *Zaguan* describe las casonas antiguas de Lima.

1951 Terminó de componer *La flor de la canela*. Piedad pedía en la canción para el puente de piedra, el río y la alameda. La ciudad capital cambiaba muy rápido, eran épocas de fuertes operaciones urbanísticas y especulativas. La canción que a veces

nos ha sugerido un requiebro a alguna guapa joven, estuvo dedicada a una señora grande trabajadora del otro lado del río: Victoria Grande, negra de pelo con mechones canosos (*jazmines en el pelo*) *deja que te cuente limeño*, e incluso ese *deja que te diga moreno* mi sentimiento, son frases hechas para llamar la atención y hacerse escuchar. Dicen que la señora Victoria Grande volvía de trabajar y paró en el Café que estaba Chabuca y comentó que era su cumpleaños y nada le habían regalado, solo trabajo. Chabuca le dijo que ella si le haría un regalo que mañana tendría una canción. Y así la miró irse con sus pasos pesados del cansancio (*“...menudo paso la lleva por la vereda que se estremera, al ritmo de sus caderas...”*) Es también una canción reivindicativa del paisaje del patrimonio de la ciudad que estaba siendo arrasada por el progreso. Es paisajismo, costumbrismo y retrato del paisaje.

Canción criolla, la suya, que destacó de entre las 60 mujeres cantantes que había en Lima al principio de los años 60. La criticaron por desnaturalizar el vals tradicional y ella se defendió diciendo que habían desnaturalizado otros pero que la letra donde la mujer es digna no altera el vals sino que muestra que los tiempos han cambiado. También la criticaron por cantar a una Lima ya inexistente. Chabuca se defendía diciendo yo canto a una Lima que conocí, que es el pasado pero es que yo canto en el pasado mis letras: *Señor Manuel*, o *Jose Antonio*, a su padre: *Fina estampa* o la misma *Flor de la canela*. Todos existieron, tal como cuento. Yo a Lima la amo pero como se aman las cosas ya perdidas. Amo a la Lima que perdí como perdí a mis padres. En *Bello Perú* canta *“Te amo, Perú, te empararía sobre la más alta cumbre para abrazarte.”* En *Puño de oro* Chabuca canta al boxeador Mauro que quedó ciego por seguir boxeando cuando tenía una lesión en la retina, con tal de ganar para Perú la copa mundial. En otra de sus canciones, *Misa criolla*, refleja la espiritualidad indígena y criolla.

Otra etapa a destacar, junto con su faceta de poeta, es la de las tertulias poéticas en el movimiento intelectual de los sesenta. En los años 60, se reúne con los poetas Javier Erón, Cesar Calvo, Juan José Lorose, una etapa donde se moja con una composición de nueve canciones sobre “las flores buenas” de Javier Erón. A la vez se implica en la reivindicación de la gente negra muy denostada. “Los ne-



Chabuca Granda, moderna y arraigada



Con su grupo de cajoneros

gros con música y danza y gozo nos devuelven los horrores que les hemos hecho” Y compone *María Landó*. Tal vez por eso ella quiso subirlos al escenario con sus cajones y que actuaran con ella, no tras ella. Es bien sabido que apoyó figuras nuevas, mujeres jóvenes, sobre todo, les dio espacio es sus actuaciones, actuó sin interés para ayudar su subida, en suma fue solidaria y buena como lo es la gente verdaderamente grande.

Peruana sin la menor duda e internacionalista al estilo panamericano o bolivariana; dijo: *Perú es mi patria pero mi patria grande es Latinoamérica*. Toma frases de Simón Bolívar. En *Canterurias* “¿Para qué picar la piedra, cantero, si está dormida?”. Y queda tanto por contar de Chabuca Granda que les invito a buscar en la red y... prometo seguir con ella en otro artículo.

El 8 de marzo 1983 murió en Florida en una operación de corazón; Dicen que estando ya en la Clínica privada prestigiosa donde la iban a intervenir, dijo “No, no me opero” y se quiso ir. Los presentes creyeron que era miedo y le insistieron mucho hasta quebrar su voluntad. La operaron, pero se le abrieron dos baipases y no hubo solución...



Chabuca Granda Eternamente grande Foto <https://andina.pe/agencia/noticia-condecoran-postumamente-con-orden-sol-el-grado-gran-cruz-a-chabuca-granda>



Con sus hijos <https://andina.pe/agencia/noticia-ministerio-cultura-rinde-tributo-a-chabuca-granda>

La condecoraron a título póstumo, con la medalla más grande del estado: La Orden El Sol en el grado de Gran Cruz, otorgada por la nación peruana pero nunca a un artista. La recogió su hija Teresa, a quien le habían despojado de la tutela de su madre precisamente por ser artista... Pero eso se lo contaré otro día.



Germana Fernández Zurgena (Almería)

Te juro que en esta historia no intervenga, palabra, me limite sólo a observar.

La sociedad ha cambiado mucho desde que ocurrió lo que te voy a contar; hoy en día emprenderla a golpes con los gitanos, los mendigos, los maricones... es cosa de los sking o cabezas rapadas. La constitución recoge los mismos derechos para todos sin distinción de raza, religión o seso, en la práctica es otra cosa, la gente "decente" respetamos esos derechos, o casi.

Unos cuantos años atrás la discriminación era algo habitual y hasta necesario, no tenía los mismos derechos un payo y un gitano ni una mujer y un hombre. A los maricas, salvo en el mundo de la farándula, se les consideraba seres despreciables o enfermos que se merecían todo lo malo que les pudiera acaecer.

Una de las diversiones favoritas de los "machos" de entonces era ir a la caza de los homosexuales, casi siempre usaban la misma táctica, cuando sospechaban que alguno era "de la otra acera" le tendían una trampa, con insinua-

ciones más o menos veladas conseguían ir o quedar en un lugar apartado y si resultaba que el interfecto padecía de inclinaciones desviadas, el acompañante y los amigos de éste, le daban una soberana paliza y luego lo celebraban con unos vinos o unas copas de garrafón, la cosa no daba para más. Si el hecho transcendía, los comentarios eran algo parecido a esto "se lo tiene merecido, a todos deberían hacerles lo mismo no sea que un pervertido como ese nos desgracie a uno de nuestros hijos".

Bueno, a lo que iba. Aquella tarde – noche un grupo de estudiantes había quedado en un descampado para darle su merecido al profesor de ciencias, según ellos solo aprobaba a los que se dejaban tocar el culo, a ellos no les había tocado ¡Por supuesto!.

- ¿Dónde vais? – preguntó Carlos, el hijo del director del colegio

- A darle un escarmiento a un marica ¿vienes?

- No, tengo mucho que estudiar

- ¿No será que no tienes agallas? ¿O es que eres una mariposa?

- Soy tan macho como el que más

- Pruébalo, sino vamos a creer que te gustan las puntillas

- Esta bien pero que mi padre no se entere, no le gusta que me meta en líos.

- ¡Ay! Ya salió el modelo de la clase ¡vega, vamos! Mirad, ahí están. A una señal de Juan nos acercamos y le damos su merecido.

De lejos solo se distinguían dos siluetas, una de ellas hizo un gesto como para mesarse el cabello, entonces uno de los muchachos dijo:

- Venga, ya lo tenemos – y echaron a andar hacia los otros dos. Al llegar a su altura, Carlos, reconoció al profesor y el corazón le dio un vuelco.

- Vámonos – dijo – esto no está bien, cada uno tiene derecho a ser lo que quiera.

- ¡Mira este! A ver si va a resultar que tú también eres un puto maricón de la mierda. Pues una vez puestos nos da lo mismo darle de ostias a uno que a dos.

- No, yo no soy homosexual – y para demostrarlo lanzó un directo a la boca del estómago del maestro –

El legado del orfebre Cp.5º

Un Buen Chico



y ahora me voy a casa mi padre me espera – dijo.

A la mañana siguiente la noticia corría de boca en boca por todo el colegio.

- ¿Ya sabes? Al profe de ciencias le han encontrado muerto cerca de las vías, dicen que le han matado a golpes por ser maricón o algo así.

Carlos dio media vuelta y se fue a su casa, no había nadie, entró en su habitación, aún tenía grabada en su mente, la mirada mezcla de asombro y pena, que el hombre le dirigió cuando él le dio el puñetazo.

Los otros chicos querían darle un escarmiento, él también, pero por otros motivos, él quería vengarse de su amante por ponerle los cuernos, pero esto era demasiado no podía aguantarlo, sólo el pensar que no le volvería a ver más, le hacía enloquecer.

Se fue al baño puso a llenar la bañera se desnudó, cogió una cuchilla y se metió en el agua...

- No sé por qué ha podido hacerlo, los estudios le iban bien y en casa no tenía problemas ¡Cada vez entiendo menos a estos jóvenes que se suicidan por nada!



Agustín Hervás Cobo
-Periodista, escritor y poeta-
Marbella (Málaga)

DETRÁS DEL MURO: EL TRÁNSITO DE LA PERSONA

Me llamo Nada Imán y tengo la certeza de serme indiferente haber nacido en Siria, para en realidad sentirme ciudadana del mundo.

El sello que la nacionalidad nos pone al nacer nos marca para bien o para mal.

Sentirme ciudadana universal, aquí detrás de este húmedo muro, no significa un premio, solo suerte de haber llegado.

Lo que debería significar, por sentirme así, un canto a la universalidad del hombre y a la vez una alegoría de la grandeza del ser humano, aquí, junto a estas piedras sin vida, se torna en individualidad.

Salimos de aquel lugar como personas y llegamos aquí como individuos.

Un individuo es perteneciente al ser uno, indivisible en dos. Es, pues, la expresión corpórea del egoísmo, una condición humana.

Una persona es por extensión la definición más exacta del ser puro. Del perfecto. Del dual y participativo. De aquel integrador e integrado, colectivo. Parte de la naturaleza humana, y parte de la naturaleza de Dios.

Ser persona es reconocerse entre los integrados en un agraciado grupo de seres cercanos a la divinidad.

Detrás del muro hay cabezas partidas en actos suicidas por haberse perdido.

Del tránsito entre persona e individuo hay muchos kilómetros de dolor. Herida por donde se pierde la dignidad.





Ana María López Exposito
Profesora y Escritora
Madrid

VOZ INSPIRADORA PARA LA MUJER AFRICANA

El 31 de julio se celebra el “Día de la Mujer Africana” pienso que es el momento apropiado para recordar la labor de artistas comprometidas en la lucha por la emancipación de su continente, en esta ocasión quiero rendir un homenaje a Zenzi Miriam Makeba que fue una artista que inspiró a muchas otras y que marcó la lucha por los derechos de las mujeres en varios países africanos. Rememoremos algunas de sus frases referenciadas en el Literato que le han dado popularidad: “La edad es sabiduría...si uno ha vivido propiamente su vida” “Las niñas son las futuras madres de nuestra sociedad y es importante que nos centremos en su bienestar”.

Esta increíble mujer con su voz cálida, poderosa y tierna fue ante las Naciones Unidas para testificar contra las injusticias que sucedían en su país; denunció el régimen apartheid. Sus discos fueron prohibidos y el derecho de entrar al país. Su peculiar voz llevó los sonidos de África al resto del mundo. En 1974, Miriam Makeba cantó en Zaire, toda la velada fue una reivindicación de la raza negra. Mezclaba ritmos africanos con jazz. Algunos autores como Sefu Sanni, afirma que «no fue solo una voz de su generación

— fue una voz de la revolución. Thomas Sankara dice que: no hay revolución sin la emancipación total de la mujer. Esa fue la voz que la emperatriz, así la llaman algunos, representó para las mujeres de África». Buscando una manera de sobrevivir, la producción y venta de cerveza casera asignaron un arresto para ella y su madre, cuando Miriam tenía apenas dos semanas de vida, estuvieron seis meses en prisión. De niña, cantaba en la escuela Metodista de Pretoria, donde fue elegida para cantar con otros niños *Qué vida triste tiene el hombre negro* para la visita del rey Jorge VI. Fue su primera decepción cuando, luego de esperarlo bajo la lluvia, el coche del rey pasó de largo sin detenerse a escucharlos. Para esta valiente mujer la música ya era una especie de magia que conseguía elevarla de la pobreza a su alrededor. Su oportunidad se produjo cuando fue protagonista de un documental en contra del apartheid llamado *Come Back, Africa* en 1959. Asistió a su estreno en el Festival de Venecia y luego viajó a Londres, donde conoció a Harry Belafonte, quien la ayudó a entrar en los EE UU, en Nueva York se dio a conocer y fue respetada por su talento. Entre sus éxitos más fa-

mosos nos encontramos: *Pata Pata*, según la *Vanguardia* esta fue la canción que la hizo famosa, considerada una de las melodías africanas más internacionales de la historia, fue versionada para contribuir a la lucha contra la epidemia de COVID-19 gracias a una campaña que lanzó Unicef. La nueva versión "Pata Pata" -cuyo título significa "toca, toca" en lengua xhosa- fue interpretada por la beninesa Angélique Kidjo y, aunque mantiene su famosa melodía, la letra fue modificada para concienciar sobre las medidas que hubo que tomar para evitar el contagio por el nuevo coronavirus. Así, la canción versionada incluye frases como "no pata pata", "quédate en casa y espera" o "necesitamos mantener nuestras manos limpias".

La emperatriz tuvo nueve pasaportes y diez países le otorgaron la ciudadanía honoraria. Fue delegada de Guinea ante las Naciones Unidas por lo que le dieron el Premio de la Paz Dag Hammarskjöld en 1986. En enero de 2000, su álbum *Homeland* fue nominado para un Grammy en la categoría de mejor música del mundo. En 2001 la Asociación de las Naciones Unidas de Alemania le otorgó el Premio por la Paz Otto Hahn por sus destacados servi-

cios por la paz y el entendimiento internacional.

Sufrió un ataque cardíaco a los 76 años en un concierto solidario en Italia, luego de cantar *Pata Pata*. El tema estaba inspirado en una danza que se baila en las chabolas de Johannesburgo, su ciudad natal, y fue internada de urgencia. Los médicos no pudieron revivirla. En su mensaje de condolencia, Nelson Mandela dijo: “No es en vano que sus últimos momentos hayan sido sobre el escenario, enriqueciendo los corazones y las vidas de otros, y apoyando una causa justa.” Por aquel entonces, ya era una voz célebre en todo el mundo y una referente en la lucha contra la desigualdad, el hambre y la discriminación. Y recibió el apodo con el que pasaría a la historia: “Mamá África”.

Fruto de su defensa de los derechos humanos, Makeba creó la fundación humanitaria *Zenzile* para niñas. Actuó en películas, tales como *Come Back Africa* (1957) y *King Kong* (1959), *Seraffina* (1992). En 1965 recibió el premio Grammy, compartido con Harry Belafonte. Un año después fue galardonada con el Premio de Música Polar que otorga la Real Academia Sueca de Música y con la Legión de Honor francesa.



Fue una mujer de gran visión que miró hacia el futuro, y con su asombroso y agudo sentido de la historia, determinó que su legado sería de beneficio para su familia y para consolidar la propiedad intelectual. Determinó que su legado también sería beneficioso para su comunidad, su cultura, su país y, de hecho, para todo el mundo... y nunca debería abusarse de él. Esta gran cantante, luchadora incansable, merece todos los reconocimientos del mundo además de estos versos que le dedico:

EMPERATRIZ DE DERECHOS HUMANOS

La falta de riqueza no te derrotó, /caminante del limbo de sueños violetas/contando estrellas, cantabas a la luna/ leías en el cielo/ contraste a tu ángel/Johannesburgo se fue contigo/págalos y gaviotas derramaron lágrimas/grullas del paraíso te dieron la bendición/mujer empoderada/tu corazón fue todo amor, paz y perdón.

AGENDA CULTURA OCTUBRE 2024

4 DE OCTUBRE: INAUGURACIÓN DE LAS 5000 OBRAS DE ARTE POR EL PROYECTO GLOBAL DE CULTURA GRANADA COSTA DEL PINTOR CHUS PINEDA EN **MOLVÍZAR (COSTA TROPICAL)**

16 DE OCTUBRE: ENTREGA DEL IX PREMIO DEL CERTAMEN DE MICRORRELATO Y POESÍA PARA NIÑOS Y NIÑAS ESCRITORA Y POETA “CARMEN CARRASCO RAMOS” EN EL **COLEGIO PÚBLICO DE MIGUEL DE CERVANTES DE MOLVÍZAR**

17 DE OCTUBRE: PRESENTACIÓN DEL LIBRO "MUJER DEL SIGLO XXI" EN EL SALÓN DE ACTOS DE LA **CAJA RURAL DE GRANADA**

18 DE OCTUBRE: FIRMA EN EL LIBRO DE PROTOCOLO DEL **AYUNTAMIENTO DE MOLVÍZAR** POR PARTE DE DOÑA CARMEN CARRASCO RAMOS COMO HIJA ADOPTIVA DEL PUEBLO Y PRESENTACIÓN DEL LIBRO "UN PASEO POR MOLVÍZAR"



Carlos Alvaro Segura Venegas
Graduado en Derecho
Granada

Entrevista a Cristina Sánchez Mateo: De los lápices de colores a la dirección de proyectos y la pasión por la pintura

En esta entrevista, descubrimos la inspiradora historia de Cristina Sánchez Mateo, una mujer que ha sabido combinar su talento artístico con una gran carrera profesional. Nacida en Alcalá de Henares en 1985, desde temprana edad mostró un don natural para el dibujo. Sin embargo, las circunstancias económicas familiares no le permitieron desarrollar su talento plenamente en su infancia. Con el tiempo, Cristina encontró su camino en la Arquitectura Técnica y el interiorismo, alcanzando destacados logros en el Reino Unido y España. Durante el confinamiento por COVID-19, redescubrió su pasión por la pintura, integrándola nuevamente en su vida. Hoy, Cristina nos comparte cómo ha logrado equilibrar su vida profesional, artística y personal, convirtiéndose en un ejemplo de perseverancia y creatividad.

Cristina, nacida en Alcalá de Henares el 18 de abril de 1985, nos comparte su inspiradora trayectoria. Cristina, gracias por estar con nosotros.

Gracias a ustedes por invitarme. Es un placer estar aquí.

Empecemos por el principio. Desde muy pequeña mostraste una gran afición por el dibujo. ¿Cómo recuerdas esos primeros años?

Mis recuerdos de infancia están llenos de colores y dibujos. Los muebles de la casa de mis padres aún guardan mis primeras obras. Siempre prefería los lápices de colores y los maletines de pintura como juguetes y regalos. Pasaba horas dibujando lo que veía y a mis personajes de Disney favori-

tos, siempre con lápices de colores y rotuladores.

¿Cómo reaccionaron tus padres y profesores ante tu talento artístico?

Mi profesora en la escuela notó mi talento y sugirió a mis padres que tomara clases de pintura. Desafortunadamente, mis padres no podían permitirse ese gasto. Mi padre tenía una pollería y mi madre trabajaba como administrativa en un instituto, así que aunque valoraban mi talento, no pudieron pagar esas clases. Así que el dibujo quedó relegado a una afición olvidada durante muchos años.

A pesar de no poder tomar clases de pintura, tu interés por el dibujo continuó de otra forma. ¿Verdad?

Sí, cuando iba a jugar a casa de mis amigas, siempre le dibujaba a mi madre un plano de la distribución de la casa. Era algo que me fascinaba. Mi tía abuela, en uno de los veranos en Peñíscola, me sugirió que pensara en ser arquitecta. Tenía 12 años y esa idea me intrigó mucho. Así que empecé a interesarme más en la arquitectura.

Y ese interés te llevó a estudiar Arquitectura Técnica. Cuéntanos sobre tus primeros pasos en esa profesión.

Exactamente. Estudié Arquitectura Técnica y empecé a trabajar en la construcción antes de terminar la carrera. Con el tiempo, me especialicé en el interiorismo, especialmente en particiones de interiores de oficinas y creación de espacios. Esto me llevó a ser directora de la delegación en Reino Unido de una empresa multinacional de tabiquería móvil e interiorismo.

En Inglaterra, no solo desta-

caste profesionalmente, sino que también formaste una familia. ¿Cómo fue esa experiencia?

Fue un periodo muy intenso. Fui madre de dos hijos varones mientras desarrollaba el negocio, logrando quintuplicar la facturación anual y consolidar el futuro de la oficina británica. Fue un reto balancear la maternidad y mi carrera, pero también fue una etapa muy gratificante.

Luego, por motivos personales, regresaste a España y continuaste tu carrera en el sector del interiorismo. ¿Cómo fue ese cambio?

Sí, regresé a España y seguí trabajando en el interiorismo, coordinando la instalación de muebles, acabados y equipamiento de un hotel de 5 estrellas en Madrid. A pesar de las dificultades del COVID, logré seguir adelante con el proyecto, lo que fue un gran logro personal y profesional.

Durante el confinamiento, recibiste un regalo que te conectó con tu amor por la pintura. ¿Cómo sucedió eso?

Así es. En mi cumpleaños, recibí un kit de pintura al acrílico para hacer una versión de "La noche estrellada" de Van Gogh, mi pintura favorita. Este regalo me hizo revivir mi talento y pasión por la pintura, que creía olvidados. Desde entonces, he explorado varias técnicas, como acrílico, dibujo, plumillas y acuarela.

Esta nueva etapa artística te llevó a participar en la ilustración de dos obras literarias. Cuéntanos sobre esa experiencia.

Fue increíble. Ilustré "Pesadilla antes de Navidad" en noviembre de 2023 con dibujos a tinta para capturar el dramatismo del



género de terror. Luego, en febrero de 2024, ilustré "El viento de las leyendas" utilizando acuarelas para darle un toque más suave. Ha sido muy gratificante contribuir visualmente a estas historias.

Actualmente, ¿cómo compaginas tu vida profesional, artística y personal?

Es un equilibrio constante. Trabajo como coordinadora de proyectos de mantenimiento en hostelería en el centro de Madrid, colaboro en la junta directiva de la Asociación Cultural Océanos de Tinta y, por supuesto, dedico tiempo a mi familia y mi pasión por la pintura. Cada día es una nueva oportunidad para integrar todas estas facetas de mi vida.

Cristina, tu historia es verdaderamente inspiradora. Gracias por compartirla con nosotros. ¿Algún consejo final para quienes buscan balancear sus pasiones con su vida profesional?

Mi consejo es que nunca dejen de lado sus pasiones. Pueden que-

dar en segundo plano por un tiempo, pero siempre hay una manera de reintegrarlas en nuestra vida. El equilibrio se encuentra con paciencia y perseverancia. Gracias a ustedes por darme la oportunidad de contar mi historia.





Francelina Robin
Villajoyosa (Alicante)

JUEGOS OLÍMPICOS

París fue anteriormente sede de los Juegos Olímpicos de Verano de 1900 y lo volverá a ser en los Juegos Olímpicos de este verano. La ciudad es la segunda en la historia en albergar oficialmente los Juegos Olímpicos de Verano en tres ocasiones, la primera fue Londres que los recibió en los años 1908, 1948 y 2012. Además, será la sexta vez que los Juegos se celebren en Francia, la tercera en verano. El año 2024 también marca el centenario de la última vez que la ciudad acogió los Juegos y también el primer centenario de los Juegos Olímpicos de Invierno que se celebraron en Chamonix.

Los Juegos Olímpicos se celebrarán del 26 de julio al 11 de agosto de 2024 y los Juegos Paralímpicos del 4 al 15 de septiembre. Se está reforzando la seguridad pública ya que una de las mayores preocupaciones del comité organizador y de los gobiernos de París y Francia serían los ataques extremistas durante, en particular la ceremonia inaugural, que tendrá lugar en el río Sena y en los jardines del Trocadero. Como medida de precaución, el país entró en alerta máxima de seguridad pública, lo que motivó la creación de cuatro licitaciones para contratar entre 17 mil y 22 mil agentes, de los cuales dos mil actuarán en el acto inaugural, además de 30 mil policías para brindar seguridad alrededor de las Plazas Olímpicas y sus alrededores, las cuales quedarán aisladas. Sólo se permitirá el acceso a través de códigos. Además, los residentes que quieran ver los partidos desde sus balcones, tejados, ventanas e incluso casas flotantes deberán registrarse.

En enero de 2024, el Jefe de Estado Mayor del Ejército francés, informó que alrededor de 20.000 soldados fueron movilizados para los juegos, cinco mil más de lo esperado. El 31 de enero de 2024, el ministro del Interior de Francia, redujo el número de espectadores, hasta entonces estaba previsto en 600.000 pero, por razones de seguridad, se bajó hasta 300.000, ya que se esperaban 100.000 personas en los muelles

inferiores, 200.000 en los muelles superiores y 200.000 en los muelles superiores que corresponden a entradas pagadas y gratuitas a orillas del río Sena. La cantidad, sin embargo, no es definitiva.

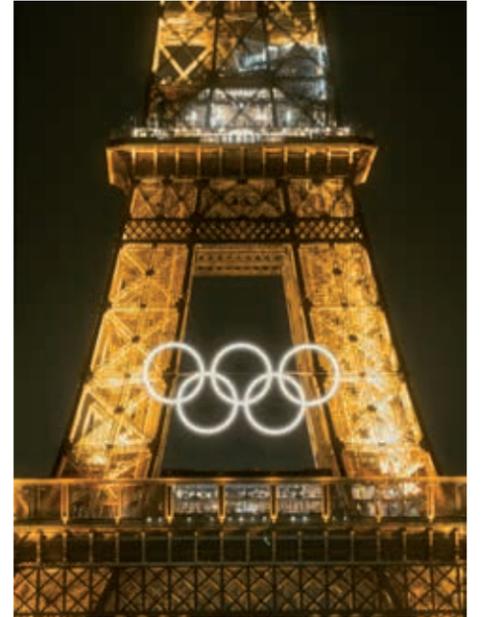
París 2024 aspira a ser los primeros Juegos Olímpicos en la historia de la era moderna en ser 100% sostenibles. Adoptar una política de reducción de carbono a la mitad, en comparación con los juegos de Londres 2012 y Río 2016. Entre las medidas anunciadas se encuentra la limpieza total del río Sena, la mayoría de las sedes de competición funcionan utilizando energía eólica y solar, desplazamientos al lugar de los juegos en bicicleta y metro y la reducción del uso de plástico, con la adopción de botellas y vasos reutilizables. Otra novedad anunciada fue la implementación de fuentes para beber. En 2023, París abolió los aparcamientos públicos de la ciudad, transformándolos en zonas verdes. Se construyeron nuevos carriles bici, líneas de metro y barreras acústicas, y se renovaron edificios de manera más sostenible. También se consideró una reducción drástica de los límites de velocidad y la prohibición de circular con autobuses en lugares cercanos a los centros de competición.

El 8 de febrero de 2024, el Comité Olímpico Internacional presentó al mundo el diseño de medallas olímpicas y paralímpicas. Cada una de las 5.084 piezas presenta una pieza central de hierro de 18 gramos, extraída de fragmentos de la Torre Eiffel. Dentro del hexágono elaborado con este material se encuentra el logo de los Juegos Olímpicos, ya que la forma geométrica recuerda a Francia a una nación a la que a veces se le llama L'hexagone. En el reverso aparecen imágenes tradicionales como la diosa de la victoria, el Estadio Pantatónico y la Acrópolis. Frente a la Acrópolis se incluyó la Torre Eiffel.

En cuanto a la mayoría de las sedes de competición se encuentran alrededor de la ciudad de París y su Región Metropolitana e incluyen Saint-Denis, Le Bourget, Co-

lombes, que fue el epicentro de la Juegos Olímpicos de Verano de 1924, Vaires-sur-Marne, Versailles y, además de Marsella, que será la sede secundaria de los torneos de fútbol y vela, Lyon, Toulouse, Lille, Burdeos y Nantes. Además, nueve ubicaciones serán temporales y solo se construirán tres para el evento.

¡Los Juegos Olímpicos, son un placer! Cuando llega el año de los Juegos Olímpicos la emoción es suprema, para mí el objetivo de este evento no podría ser otro que la deportividad y la esperanza entrando en escena. París 2024 serán los Juegos Olímpicos de la victoria y la sostenibilidad. ¡Que Francia reciba al mundo con los brazos abiertos y con la llama olímpica encendida! Será un evento internacional programado que empieza este 26 de julio y pondrá fin el día 11 de agosto, siendo París la principal ciudad anfitriona y otras 16 ciudades repartidas por Francia. También tendrá una sub-sede en Tahití, una isla dentro del país francés de ultramar y la colectividad de ultramar de la Polinesia Francesa. París fue elegida para albergar los Juegos en la 131.ª sesión del Comité Olímpico Internacional en Lima, Perú, el 13 de septiembre de 2017. Después de múltiples retiros que dejaron solo a París y Los Ángeles en disputa, el Comité Olímpico Internacional aprobó un proceso para definir la sede de los Juegos. Habiendo sido sede de los Juegos de 1900 y 1924, París se convertirá en la segunda ciudad, después de Londres (que fue sede en 1908, 1948 y 2012), en acoger tres veces los Juegos Olímpicos de Verano. París 2024 también marcará el centenario de París 1924. Después de París 2024, los Juegos Olímpicos de verano volverán al tradicional ciclo olímpico de cuatro años, ya que los Juegos de 2020 en Tokio se pospusieron un año debido a la pandemia de COVID. Los Juegos de 2024 contarán con el debut del breakdance como evento olímpico, y serán los últimos Juegos Olímpicos celebrados durante la administración del presidente Thomas Bach. Los Juegos serán los prime-



ros en contar con un número idéntico de atletas entre hombres y mujeres. Antes del evento se discutió la cuestión de la participación de los atletas rusos y bielorrusos. Se espera que los Juegos Olímpicos de París cuesten 8.300 millones de euros.

Lamento no poder estar ahora en mi país, donde pasé tantos y tantos años trabajando para ganarme la vida, concretamente 49 años de mi vida, aunque aun así no podría permitirme contemplar este gran acontecimiento debido al gran esfuerzo que realicé durante los años que pasé allí, quizá me deberían dar una medalla por tener tantos problemas de salud, nunca pensé que acabaría teniendo tantos, probablemente gane una medalla por no poder caminar ni cuidarme. Mis queridos Juegos Olímpicos, con lo que he competido a lo largo de la vida, tantas y tantas medallas gané junto a mi marido, pero ahora no sirven para nada. Las quise dejar en herencia a mis hijas pero no sirven. Invertí muchísimo dinero y esfuerzo que ahora ni sirve para nada, solamente para mi recuerdo y todo aquello que nunca me devolverán.

FR



Joan Bauzá
Palma de Mallorca

NO SE PUEDE SEPULTAR LA LUZ

Hay cosas que no se pueden, esta es mi fe. Lo comprobé en América, la latina fue, no la del dólar. Con mis feligreses canté: "Por los caminos de América/ hay madres gritando locas/ antes que se que-

den roncas/ díganles donde hallarán/ sus hijos muertos/ Aunque las maten un día/ ellas no se callarán". Hay cosas que no se pueden, callar a una cholita el dolor de su útero, por ejemplo. Hay otras cosas que no se pueden. He ahí las

clásicas: no es posible detener el sol, controlar el ciclón, envolver el río, enjaular la libertad.

Hubo en la historia algo que no se pudo, mira que se intentó. Pero vano fue el intento, fue un sábado del mes que llamaban

Nisán, se veía luna llena en Jerusalén, todo olía a cordero y pascua. Se intentó sepultar la luz, guardas pusieron y en alerta se mantuvieron al lado de tumba nueva. Creían que, habiendo inhumado la vela, la luz no bri-

llaría afuera. Al alborar el domingo una mujer vio la luz en el huerto, al ocaso dos varones la vieron al compartir el pan. Hay cosas que no se pueden, que no triunfe la vida o se sepulse la luz, por ejemplo.

Gudea de Lagash
Murcia

Una vida nueva

No podía controlar el dedo; de hecho nadie era capaz de conseguir la misma cadencia que la cuerda del gramófono le daba al pesado disco de pizarra. Así que la voz profunda de Gardel, unas veces agónica y otras babélica y aflautada, se perdía en la noche entre el perfume del Ylan Ylang, que desde el otro lado de la explanada se mantenía expectante, cómo el cráneo del elefante junto a la bandera, y la suave luz de una luna menguante, cuando las lluvias eran benévolas con esa luna. En definitiva, que la voz del dios del tango de arrabal dependía de un pobre apéndice que a falta de cuerda fuera capaz de darle al disco las justas revoluciones, como justa era la falta de cuerda del gramófono por haber pasado unas noches en la luna gastando más de lo que debían, cosa que no parecía afectarles en lo más mínimo, a juzgar por la cita que cada noche y como quien no quiere la cosa, se daban los compañeros y algún que otro amigo en el porche de los recién casados, a los que podía faltarle cualquier cosa menos el sentido de la hospitalidad. Cuando el nido se quedaba en silencio, bailaban a la luz de la luna o bajo el porche cuando la lluvia quería acompañarlos con la pactada complicidad de Agustín, el joven *boy* que siempre estuvo a su lado en Evinayóng. Bailaba descalza con los pies sobre los suyos, poniendo cuidado en no pisar el suelo por eso de las *niguas* y de más, dando vueltas al son de una zambra, un bolero o un tango

de Gardel que sonaban menos revueltas por el dedo diestro de Agustín, que a fuerza de darle y darle, le había cogido el punto a eso de las revoluciones. Eran felices. Más de lo que habían imaginado en su pequeño mundo de enamorados, en el que había cabida para un pequeño perro de lanas, al que llamaron Titán, y el borde de Capitán, que en cuanto comprendió que ya no eran dos sino tres, el perro no contaba, se le erizaron las plumas del cogote y pasó a eso de: si no puedes contra el enemigo únete a él, y si encima me da galletas de coco, mejor que mejor. Si, eran felices a pesar de la pincelada de egoísmo con la que le sorprendió cuando en aquella habitación de El Montilla dijo: *no quiero niños porque tengo miedo a morirme...* Pensó en su madre y la vio rodeada de sus cuatro hijos paridos, y el postizo al que crio como suyo. La vio amasando el pan, dando de comer a los cerdos y zurciendo la ropa al amor de la lumbre en la que la bullía la comida que un rato antes había preparado. No pretendía que tuviera la misma vida que su madre, pero sí algo de instinto maternal...

— Estoy embarazada, le dijo al tiempo que despuntaba el alba.

La escuchó sin apartar la vista de la ventana por donde la lluvia se colaba alegremente empapando el piso. No sabía que decir: si pedirle perdón por haberse que dado sin condones, o bailar con ella sobre sus zapatos por toda la habitación. Se volvió y allí estaba de pie sobre la cama, con los brazos

extendidos preparada para volar sobre sus zapatos.

— Se lo tenemos que decir a mi familia ¡Y a todo el mundo!

Reía con la cabeza echada hacia atrás y la melena meciéndose con cada vuelta.

— Pero si no querías hijos...

— Lo deseabas mucho y con eso es suficiente.

Junto a Salvador Sara recibía la noticia de que ese nieto tan esperado, por fin iba a llegar para agosto.

— Es la mejor noticia que me han dado desde mi jubilación.

Sonríe a su hija y se funden en un abrazo. La mira de nuevo.

Se había retirado de la vida militar pero fue incapaz de dejar Guinea. Lo había hablado con Sara más de una vez imaginando como sería su nueva vida en Valencia, pero el amor por esa tierra acababa mintiéndose en el corazón como el más dulce de los venenos. Ni su estado de salud, era razón suficiente para abandonar esa bendita tierra, y ahora con esa nueva vida que estaba por llegar menos, así que decidieron dejar Bata y montar una factoría en Niefan, lejos de la capital. Quería acabar allí sus días, así que ahora ya podía morirse tranquilo. Su hijo era un buen chico, aunque la informalidad, era su defecto, sabía que no iba a defraudarle. Quería que fuera feliz. Que se le cruzara una chica en el camino que diera sentido a su vida...

Desde su sillón contemplaba la estampa familiar: Sara ro-



deando la cintura de su hija, mientras Ángel y su hijo cascaban animadamente sobre un capataz de Cabo san Juan y el joven *boy* con su largo delantal de un blanco inmaculado, esperaba en la puerta a que Sara, la señora, le indicara que ya podía servir la limonada...

Todo parecía estar en orden, hasta la lluvia que siguiendo su ciclo natural caía fuera sin parar, provocando ese rumor

sordo que adormece el alma y los sentidos...

Miró de nuevo a su mujer reviviendo el día en que se conocieron. La vio allí, bordando junto a las muchachas de la aldea. El pensó que era la más bonita de todas.

La aguja suspendida en el aire. La sonrisa a flor de labios y un te quiero escrito en los ojos....

De La Sombra del Egombe Egombe

María Eloina Bonet Sánchez
Mislata (Valencia)

Llaman a la puerta

Sentado en una vieja silla junto a la mesa, el anciano sujeta un cuenco de sopas con las manos encallecidas que tiemblan sin fuerza y casi sin vida. Esas de las que sus hijos comían al final del día.

Solo quedan rescoldos en el hogar y paredes negras de fuegos de otros tiempos, que caldeaban las noches frías cuando la nieve caía y con bromas y risas asaban patatas porque más no había.

Un gato por toda compañía y su dulce mau-

lido le recuerda que le deje algo de comida.

El anciano le llama con cariño Minino y le susurra: "Mira que eres sinvergüenza", cuando se frota en sus piernas, aunque siempre con él cuenta.

Más tarde, el gato dándole las gracias se sube a su regazo, le ronronea, y en su soledad, los dos se dan calor y acarician.

Llaman a la puerta... ¿Quién será a estas horas? Se pregunta. Es noche oscura. Reloj no tiene y el del campanario hace rato que dio las

once y una.

Abre el pestillo de la ventana de la puerta y ve a la madre de sus hijos vestida con su traje de novia como una paloma blanca de alas desplegadas.

Él les contaba que ella no quería irse y se secaba las lágrimas con rabia, apretándolos a todos en su pecho para que ni la muerte los separara.

El tiempo no había pasado, estaba igual de guapa. Desatracando la puerta la abraza con

gananas, llorando como un niño y como un hombre que aún la amaba.

Por las calles del pueblo, transcurridos los años, escuchan los vecinos que al gato llama, ¡Ssssss! ¡¡Minino!! ¡¡Minino!!

Y que al gato ven entrar por la ventana.





María Vives Gomila - Profesora emérita de Psicología de la UB y Escritora Palma de Mallorca

LAS ALFORJAS MÁGICAS

Érase una vez unos pobres leñadores, tan pobres, que apenas tenían para comer. Su único consuelo y alegría era su hijo, un precioso niño de ocho años, que colmaba toda su alegría; pero, al mismo tiempo, tenían mucha pena pues el niño era cojo. Sin embargo, él no daba a este hecho demasiada importancia. Por un lado, aceptaba la realidad, pues decía que el buen Dios así lo había querido y se conformaba con su suerte. Por otro, pensaba que esta suerte podría cambiar con la ayuda de un buen médico, en un futuro no muy lejano.

Un buen día, Antolín, que así se llamaba el muchacho, se marchó él solo a llevar la comida a su padre, que estaba en el bosque cortando leña para el sustento familiar. Su madre le preparó un trozo de pan y otro de queso y le dijo: -Hijo, hoy no puedo acompañarte a llevar la comida a tu padre porque no me encuentro bien. Ve tú solo, pero ten mucho cuidado-.

Se marchó Antolín muy apenado, pues comprendió que su madre estaba enferma y andaba cabizbajo y triste, cuando, al llegar a un promontorio desde donde se divisaba una parte del bosque, oyó un insistente quejido. No sabiendo si era humano y de dónde procedía, se paró en medio del camino, escuchó un ratito y oyó, de nuevo, otro quejido.

-Viene de aquellos arbustos, se dijo- y, tan rápido como pudo, atravesó con su bastón una parte del bosque y, bordeando un pequeño barranco, llegó hasta el lugar de donde procedía la voz.

En efecto, allí había un hombrecito, echado boca abajo y con una larga barba blanca, enredada entre unas zarzas.

Al ver a Antolín, le dijo: -Hijo, ayúdame a cortar este ramaje, que tengo enredado en mi barba-.

Antolín, presuroso, sacó un pequeño cuchillo y, poco a poco, fue cortando con mucho cuidado para no hacer daño al pobre enanito. Cuando se vio libre y pudo levantarse, el enanito respiró y dijo:

-Has sido muy bueno, hijo mío, y para premiar tu buena acción, dime lo que más desees y lo tendrás al instante-.

-Buen enanito, lo que más quiero es la salud de mi madre, que hoy estaba delicada y el bienestar de mis padres-.

-¡Concedido! Y para ti ¿no me pides nada?-

-Estando ellos bien y satisfechos, yo también lo estoy-.

-Eres muy bueno, Antolín y, en premio a tu bondad, te voy a hacer un obsequio-

Y diciendo estas palabras, sacó unas bonitas ALFORJAS. Se las dio al niño y desapareció.

Seguramente, ya habréis comprendido que aquel enanito era un Mago, que quiso probar la piedad y los sentimientos de aquél niño, todavía cojo.

Mientras Antolín iba andando, más contento que unas pascuas y con una alegría que no le cabía en el pecho por la buena acción que acababa de realizar, el agradecimiento del Mago, ya liberado del pesado ramaje y la petición de salud para su madre, llegó hasta donde

trabajaba su padre.

Puso las alforjas en el suelo con la cesta de la comida, que estaba dentro de ellas, y le contó a su padre cuanto le había sucedido.

Su padre, lleno de emoción por el relato del niño, lo estrechó entre sus brazos y le dijo: -Tu desinterés por tu propio bien es encomiable y Dios te lo premiará, hijo. Y, ahora, vamos a comer que ya tengo hambre-.

Y diciendo esto, fue a sacar la cesta de la comida, que estaba dentro de las ALFORJAS, que el niño había dejado sobre el césped.

-¡Huy! Dijo el buen leñador-.

-Vaya, cómo me he quemado los dedos, parece que la comida está aún en el fuego-.

-Anda, padre... Déjate de bromas y trae la comida que sólo hay un trozo de pan y un poco de queso-.

Pero su padre ya había extraído la cesta encontrando, dentro de ella, una buena olla con una apetitosa comida.

Como podéis comprender, se quedaron pasmados mirándose el uno al otro y se dispusieron a comer. Más, al segundo bocado, dijo el niño:

-Padre mío, pienso que no está bien que nosotros comamos tan ricamente y mi pobre madre sólo tome pan y queso-.

-Tienes razón. Guardemos todo esto otra vez y vayamos a casa a comer todos juntos-.

Y diciendo esto, puso al niño de pie en una de las bolsas de las alforjas y en la otra, la suculenta comida, que acababan de descubrir. Se las echó al hombro y marcharon hacia su casa.

Al entrar en la casa hallaron a su madre de pie y satisfecha, puesto que sus dolencias, desde hacía unas horas, habían desaparecido por completo. Pero mucho mayor fue su regocijo cuando, al bajar al niño de las alforjas, vieron que podía andar perfectamente.

Saltando y brincando de contento, el pequeño no cabía en sí de gozo. Más, de pronto, se paró viendo que de las alforjas salía aquel mago, al que poco antes había conseguido desenredar su barba de entre las zarzas.

Puesto en pie, les dijo:

-Seguid siempre el camino del bien, que es el camino de la felicidad. Sed caritativos y humildes con vuestros semejantes y las alforjas mágicas nunca dejarán de daros buenos frutos.

Y, al acabar de pronunciar estas palabras, desapareció definitivamente de su presencia.

Desde aquel día vivieron muy contentos y felices. Antolín no dejaría de ser compasivo pensando en los consejos que le diera el Mago y la educación recibida de sus padres.

FIN

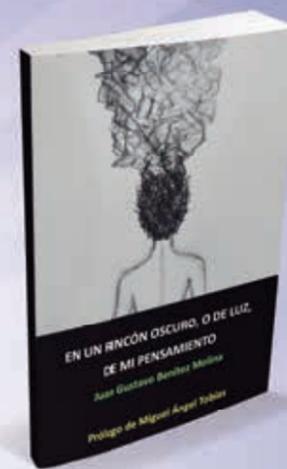
Moraleja: Las buenas acciones generan, a su vez, otras buenas acciones aunque sean premiadas sólo internamente. Antolín, al liberar del ramaje la barba aprisionada del hombrecillo, realiza una buena acción. Una acción liberadora que ya habría obtenido premio. Las alforjas representan la posibilidad de cambiar, gracias al contacto efectuado en nuestro interior, que se abre a la capacidad de pensar, hecho que, en este caso, se lleva a cabo con la ayuda del mago.

PRÓXIMA PRESENTACIÓN

JUAN GUSTAVO BENÍTEZ MOLINA

ALGUNOS COMENTARIOS SOBRE EL AUTOR Y SU OBRA

- 1) "Los ecos del alma" (Victoria Aristizábal – Bogotá, Colombia).
- 2) "Escribe con el corazón, con tinta de alma" (Rosa March Lavieste – Valencia).
- 3) "La revolución de la conciencia y los pesares del corazón" (María José Sánchez – Murcia).
- 4) "El alma en la palabra" (Antonia Sesma Díaz – Cártama, Málaga).
- 5) "Irradia amor hacia los demás, con un corazón profundo hacia el ser humano" (Juani Ramírez Valderas – Rociana Del Condado, Huelva).
- 6) "Susurros de la paz" (Maite Egea – Valencia).
- 7) "Los gritos del silencio. Siempre pone voz y sentimiento a las personas humildes y sencillas" (Ferrán Ferrés – Barcelona).
- 8) "Tesoros interiores" (Ana Isabel Sanz – Granada).
- 9) "Un éxito rotundo que recorrerá el mundo. Su pluma escribe lo que el alma le dicta" (Sandra Castillo – Ibarra).
- 10) "Metamorfosis de una oruga" (Alicia Correa Castelo – Madrid).
- 11) "Todo lo que escribe es precioso. Tiene un corazón muy grande y es una gran persona en todo" (María Gracia Guerrero Villodres – Málaga).
- 12) "Juan Gustavo escribe desde el corazón" (Victoria López Jiménez – Almería).



PRESENTACIÓN DEL LIBRO DIARIO DE UNA GUERRERA, editado en el año 2020 por la Editorial Granada Club Selección Granada Costa

El acto se llevó a cabo en el salón de plenos del Ayuntamiento de Huétor Tájar. Se contó con la participación de María Dolores López, teniente de alcalde del Ayuntamiento de Huétor Tájar, con el presidente del Proyecto de Cultura Granada Costa, Pepe Segura, con la cantante granadina Inmaculada Rejón, la autora del libro, Victoria Expósito Conde, y Jacinta Ortiz Mesa, poeta local.

La teniente de alcalde, María Dolores López Jiménez, fue la encargada de abrir el acto, de saludar al público y darle la bienvenida a los socios de Granada Costa. María Dolores tuvo unas palabras muy afectuosas en referencia a la autora del libro, Victoria Expósito, destacando de ella no solamente su faceta como poeta sino también como una persona que está muy presente en la vida cotidiana de Huétor Tájar y es muy querida por todos sus habitantes.

La poeta local, Jacinta Ortiz, recitó un poema dedicado a Vicky, como la conocen afectuosamente en Huétor Tájar.

El presidente del Proyecto de Cultura Granada Costa, José Segura, en su intervención, tuvo palabras entrañables hacia el equipo de gobierno local, encabezado por el alcalde D. Fernando Delgado y por Dña. María Dolores López, destacando la singularidad de este municipio desarrollando actos de gran importancia, como si se tratase de una ciudad con cientos de miles de habitantes. Segura valoró el Belén de Huétor Tájar, coordinado por Mayka, que es uno de los más grandes e importantes de toda España. También recordó la experiencia en el teatro de Huétor Tájar con el programa de Granada Costa que se transmitía en directo, **24 horas 24 poetas**, destacando que fue una de las grandes experiencias de este Proyecto.

Segura quiso disculpar la ausencia de la **prologuista del libro, la doctora Toñy Castillo**, que se encuentra ahora inmersa en la preparación de su boda y no pudo acudir al evento. Así mismo, disculpó a **Carlos Álvaro Segura**, que iba a ser el presentador del libro el día 8 de junio que es cuando estaba prevista la presentación en primer lugar, pero con el cambio de fecha le fue imposible acudir por un compromiso ineludible.

Carlos Álvaro preparó una semblanza de Victoria y le dedicó el libro **429 Años sin San Juan de la Cruz**, del cual fue coordinador. Decía en la dedicatoria: *"Tus versos, nacidos del dolor y la esperanza, son un faro de luz y consuelo para quienes enfrentan sus propias batallas."*

José Segura destacó la fortaleza y valentía de Victoria Expósito afrontando la enfermedad del cáncer y de cada anécdota que le iba ocurriendo esos días ella creaba un comentario o poema, que es lo que conforma este libro con el título **"Diario de una guerrera"**. A pesar de la enfermedad, todos los meses ha sido fiel a su cita con el periódico Granada Costa y ha publicado su poema. Destacó que de todos los asociados que tiene Granada Costa por su geografía española, Victoria es sin duda una de las personas más conocidas y queridas.

Victoria Expósito ya se encuentra preparando su siguiente poemario, que sin duda hará las delicias de sus lectores hacia finales del verano del presente año.

Segura también destacó que ha sido galardonada con el Premio Humanidades, máximo galardón que otorga este Proyecto y **seleccionada para participar en el libro de Mujeres del Siglo XXI**, que se presentará el próximo 17 de octubre de 2024 en el Auditorio Caja Rural de Granada.

La encargada de dar lectura a la semblanza escrita por Carlos Álvaro fue la **cantante Inmaculada Rejón**, quien también dedicó una colombiana Vicky, levantando al público varias veces para ovacionarla.

Entre el público se encontraba una compañera del Proyecto, **Ana López Cózar**, quien también leyó una poesía dedicada a Vicky y le regaló un ramo de flores.

Victoria Expósito agradeció profundamente a todos los presentes por acompañarla en ese momento tan especial durante la presentación de su libro **"Diario de una Guerrera"**. Expresó su gratitud hacia Toñy Castillo, prologuista del libro, por sus hermosas palabras y por haber hacerse eco en su historia desde el principio.

Expósito también manifestó su más sincero agradecimiento a los enfermeros y médicos que la habían acompañado en su arduo camino de superación del cáncer de mama. Subrayó la importancia de su dedicación y profesionalismo en su proceso de recuperación. A su familia, que siempre había sido su pilar, les agradeció por su amor incondicional y su constante apoyo, destacando que sin ellos no habría podido superar los momentos más difíciles.

La autora también reconoció el respaldo inquebrantable del Ayuntamiento, con especial mención a la teniente de alcalde, María Dolores López, y al alcalde, Fernando Delgado, por su apoyo constante y su compromiso con su causa.

Un agradecimiento especial fue dirigido al Proyecto de Cultura Granada Costa y a José Segura, quien había estado al frente de este proyecto cultural y siempre había creído en ella y en su historia. Expósito destacó que su apoyo había sido vital para que el libro viera la luz.

No olvidó mencionar a Inmaculada Rejón, por la hermosa canción que le dedicó en directo, la cual tocó su corazón de una manera indescriptible. También agradeció a todos los que recitaron poemas en su honor, mencionando que su talento y generosidad la habían emocionado profundamente.

Victoria Expósito concluyó señalando que, gracias a todos ellos, su libro era una realidad y un testimonio de lucha y esperanza, esperando que su historia inspire a otros a no rendirse y a seguir adelante, sin importar cuán difíciles sean los desafíos que enfrenten.

Cerró el acto la teniente de alcalde, María Dolores López, pasando a la firma de libro y a tomar una copa de vino en compañía de familiares y amigos.

Antonio Manuel Segura
Director del periódico Granada Costa





Marcelino Arellano Alabarces
Palma de Mallorca

XVII FESTIVAL CORAL DE PRIMAVERA 2024

COR DE L'ASSOCIACIÓ D'ALUMNOS I EXALUMNES DE LA UNIVERSITAT OBERTA PER A MAJORS

ORGANIZADO POR LA AUOM

Como cada año viene sucediendo, por estas fechas, se ha celebrado en la Iglesia Monasterio de Santa María de la Real de Palma, el XVII festival de alumnos/as y exalumnos/as de la Universidad abierta para mayores. Organizado por la AUOM.

Quizás sea el mes de mayo, uno de los meses más propicios para los eventos musicales (aunque pienso, que cualquier tiempo es bueno para hacer uso de la musa de la música). Este año no podía ser menos y, los días 10,11 y 12, se ha celebrado un verdadero festival de música coral, en la que han intervenido, esta vez, nueve corales, las nueve muy conocidas en Mallorca y fuera de ella.

Todas las corales han estado magnificas y en cada intervención han sido largamente aplaudidas. La Iglesia, ha estado llena las tres tardes en que se ha celebrado el evento. Eso demuestra, por un lado, el buen hacer y la categoría de las nueve corales y la gran afición que existe por este estilo de música. Lo vienen demostrando en cada actuación.

Las corales, que han intervenido en esta ocasión, han sido: **Coral ContArte**, dirigida por **Francesc Bonnín**. **Coral Sant Jaume**, dirigida por **Àlvar Servera**. **Cor de Mestres Cantai-**

res (filial CUIB), dirigida por **Antoni Salvà Andreu**. **Cor de Pollença**, dirigida por **Juan Rosselló**. **Spiritualmallorca A l'Octava**, dirigida por **César Reda**. **Cor Fundació Sa Nostra**, dirigida por **Francesc Bonnín**. **Cuatre de Cor**, dirigida por **Guillem Grimalt**. **Coral Universitat de les Illes Balears**, dirigida por **Nuria Cunillera Salas** y **Cor de l'Auom**, dirigida por **Irina Capriles**.

Las nueve corales reconocidas en toda Mallorca por su buen hacer, pero, por ser la Coral de L'AUOM, la más próxima a mí y por pertenecer a este simpático y maravilloso grupo, es la que más veces he escuchado y de la que tengo mayor percepción, por sus maravillosas interpretaciones. No en valde, está dirigida por una magnífica directora y musicóloga, doña Irina Capriles que, aparte de dirigir la coral, es su *alma mater*. Su gran maestría y sapiencia, hacen que, nuestra coral, destaque en cuantos eventos participa.

Para terminar esta pequeña y simple crónica, debo felicitar a los organizadores del evento musical: Nuestra presidenta Doña **Juana María Vidal**, nuestro vicepresidente D. **Gabriel Mateu** y nuestra secretaria Doña **Consuelo Hernández**, así como

a toda la junta directiva, por su buen hacer y su entrega incondicional, para que nuestra Asociación vaya, cada vez, obteniendo mayor éxito de organización.

Nuestra Coral de la Auom esta integrada por las siguientes personas: **Alba Oliver**, **Aina Picó**, **Annika Ledin**, **Antonia Mª Salas**, **Carla Rutgers**, **Carme Riera**, **Ana Roldán**, **Catalina Sagrera**, **Elisa Viamonte**, **Estela Rabaneda**, **Xisca Vich**, **Heidi Scheider**, **Mª Carmen Torres**, **Marga Más**, **Marujita Monseerrat**, **Paz Fresneda**, **Nati Coll**, **Petra Magraner**, **Pilar Crespo**, **Soraya Rodríguez**, **Teresa Vallejo**, **Asun Larocha**, **Carmen Cebrián**, **Catalina Bibiloni**, **Catalina Más**, **Consuelo Hernández**, **Evelyne Kinon**, **Xisca Bennàsar**, **Jero Calafat**, **Llum Roldós**, **Conchi Costilla**, **Marga Crespí**, **Mari Carmen Rodríguez**, **Nancy Felce**, **Paz Pérez**, **Mª José Valentí**, **Sebastiana Calafell**, **Úrsula Panzer**, **Ángel L. Lucas**, **Benet Riera**, **Enrique Martínez**, **Juan Nadal**, **Julio Felce**, **Miguel Martorell**, **Miguel Miró**, **Eduardo Gaviño**, **Paco Roperó**, **Biel Mateu**, **Pep Victory** y **Pep Mas**.

Nuestra Coral se fundó en 2003 y desde entonces han actuado por toda Mallorca, Ibiza, Menorca, Valencia, Alicante, Barcelona, etc.



DIADA DE GERMANOR Y FINALIZACIÓN DEL CURSO (2023-2024)

El pasado 18 de junio se celebró la diada de Germanor, de la AUOM. Este año se ha celebrado en el Monasterio de Lluç, que alberga a la Patrona de Mallorca, la Virgen de Lluç. Un lugar de gran devoción religiosa, centro espiritual por excelencia de la Isla y turística, ya que cada día recibe una gran afluencia de visitantes, unos para ver a la Virgen y pedirle algún favor, y otros, quizás los más, para pasar un rato en tan idílico espacio, que ha sido lugar de encuentro de grandes personajes e intelectuales.

En este emblemático lugar tuvo lugar el día 18 del mes pa-



sado la Diada de Germanor y despedida del curso académico 2023-2024. El día fue soleado y con temperatura agradable, no en balde el Monasterio está ubicado

en un valle en la Sierra de Tramontana. Asistieron a este acto unas 112 personas entre compañeros y simpatizantes. Fueron necesarios dos grandes autocar-



res y se salió de Palma hacia el Monasterio a las 9 horas y cuarenta minutos con llegada a las 10:40 h.

Después de estirar las piernas,

a las 12 se celebró una Misa en recuerdo de los compañeros y compañeras fallecidos. La Santa Misa fue celebrada por el Prior del Monasterio, durante la cual can-

Cultural

tó algunas composiciones nuestra magnífica coral. Al final de la misa cantaron los Blavets de Lluç, muchachos y muchachas que hacen las delicias de todas aquellas personas que tienen la suerte de escucharlos. Han cantado prácticamente por buena parte del mundo y, por supuesto, ante el Papa.

A las 13:35 h dio comienzo el almuerzo, compuesto de arroz brut, pollo al horno con patatas, pudín, café... ¡Buen yantar!

La sobremesa transcurrió en buena camaradería y compañerismo, se habló sobre distintos temas y se recitaron algunos poemas. Nuestra presidenta, **Juana María Vidal**, agradeció la presencia de tan numerosos compañeros y compañeras, explicó algunas de las muchas actividades que se realizarán en el próximo curso 2024-2025. Durante la tertulia cantó algunas canciones, acompañándola a la guitarra el prior del Santuario, **Mariano Gstarver**, y nuestra compañera **Inocencia Frisuelos** leyó un poema que fue muy aplaudido. La llegada de regreso a Palma fue las 18:15 h.

Como parte de esta magnífica asociación, debo decir a nivel particular que todos los actos realizados durante el curso 2023-2024 han sido de una alta calidad, por lo bien organizados y la gran afluencia de socios en cada evento. Desgraciadamente, no he podido asistir a todos los eventos,



pero trataré de asistir con más asiduidad a los que se realicen en el próximo curso.

Pero todo ello no sería posible sin la dedicación y entrega desinteresada de la estupenda junta directiva que tenemos, compuesta por la presidenta Joana María Vidal, el vicepresidente **Gabriel Mateu**, la secretaria **Consuelo Hernández**, el tesorero **Melchor Palau**, y los vocales **Carmentxu Erice**, **Inmaculada Más**, **Catibel Mejías**, **Juan Ramis**, **Miquel Puigserver**, **Bárbara Gallardo**, **Ana Alemán** y **Juan Rosselló**.





FIESTAS PATRONALES
EN HONOR A NTRA. SRA.
LA VIRGEN DE LA SALUD

ÍTRABO 2024 

22, 23, 24 Y 25 AGOSTO

Loli Benítez Molina
Málaga

MEMORIA CONSTANTE: HISTORIA INOLVIDABLE

Relatos verídicos de J. A. Albertini

MEMORIA CONSTANTE es el título sugerente, y totalmente atrayente, del nuevo libro del prolífico periodista y escritor José Antonio Albertini, nacido en Santa Clara, Las Villas, Cuba (1944). J. A. Albertini, de reconocido prestigio, en dicho libro, compuesto por siete relatos verídicos, realiza una crónica pormenorizada de la historia que le tocó vivir a él y a su generación. Por tanto, se trata de relatos escritos en primera persona, con los que el autor logra que el lector pueda sentir aquello que marcó su vida, y la de sus coetáneos, haciendo honor a la verdad y, como él dice, “asaltan a su memoria de manera constante”. Lo revive como si el tiempo no hubiese transcurrido, se hubiese quedado ahí detenido, y así logra transmitirlo. Ante un hecho deplorable expresa: “yo que fui testigo visual y emocional del percance, afirmo, con convicción...”.

Como manifiesta Oscar Wilde: “Cualquiera puede hacer historia; pero solo un gran hombre puede escribirla”.

Pienso que es un magnífico privilegio tener constancia de lo que ocurrió en el pasado, a tra-

vés de quienes vivieron esos momentos, porque no hay tergiversaciones de los hechos. El escritor u observador se limita a relatar cuanto ve. Es humano expresar el dolor, el sentimiento, el miedo a la incertidumbre...

Puede verse que Albertini es un hombre justo, que ama la libertad y que hace honor a la verdad sin dobleces. Como él mismo dice: “son retazos de juventud inquieta e insepulta”, juventud marcada por los acontecimientos históricos que tuvieron que vivir, visto desde el prisma de una “generación entregada e idealista”, amante de su patria.

El conocimiento de la historia debería servir para enseñarnos a no cometer los mismos errores, para intentar la conciliación y la coherencia y no fomentar el odio ni la venganza. Pasar a la historia por acciones nefastas, por ansias de poder o venganza e ineptitud, no tiene mérito. Debe imperar el humanismo solidario.

Albertini sabe plasmar con inteligencia e integridad el honor a la verdad, sin dobleces. Capta las miradas de terror, valentía, indiferencia... desde el más puro

sentimiento humano y así lo expresa con la habilidad que lo caracteriza.

Describe magistralmente cómo se vive en clandestinidad, cómo pende la vida de un hilo y cómo hermana esa situación. Narra una historia realmente conmovedora en el relato titulado LA CHINA, cómo las miradas pueden hablar por sí solas, cómo las circunstancias nos marcan y cómo puede cambiar la vida de un día para otro. Pero es que cada uno de los siete relatos es tremendamente emocionante. En el relato, que lleva por título EL ORIENTALITO, sabe expresar la profunda frialdad que puede llegar a transmitir un ser humano.

Albertini, con la palabra, con la pluma, con subyugante realismo, consigue erizar la piel al dejar constancia plena del dolor, del sufrimiento sin medida, de hasta dónde puede llegar la sed de venganza; claro ejemplo de ello, lo revela, con inigualable maestría, en el relato dedicado a Alfredo Testar.

Todo ello, lo lleva a cabo con pleno dominio del lenguaje, con las palabras precisas, sin caer en fanatismos ni estridencias, pero,



a su vez, es capaz de reflejar un sentimiento desgarrador ante la incongruencia de los actos a los que puede llegar el ser humano.

Es, también, un canto al amor, al amor filial. Amor que unos abuelos, sus abuelos, ante las explosiones y los disparos incesantes, que tuvieron lugar durante la Batalla de Santa Clara, cubrieron con sus propios cuerpos a sus tres nietos porque ni aun en el interior de las casas se estaba a salvo.

Es un canto a los más elementales derechos humanos, a la libertad, a la verdad... para que las generaciones actuales y futuras

tengan conocimiento de una parte de la historia acontecida en Cuba durante la segunda mitad del siglo XX.

Para concluir, nada más cierto y meritorio que las palabras de Camilo José Cela: “La más noble función de un escritor es dar testimonio, como acta notarial y como fiel cronista, del tiempo que le ha tocado vivir”, frase recordada por la escritora del prólogo, Sara Martínez Castro, y que J.A. Albertini realiza de manera impecable en MEMORIA CONSTANTE. Desde luego, es uno de los libros que dejan huella en la memoria de quien los lee.

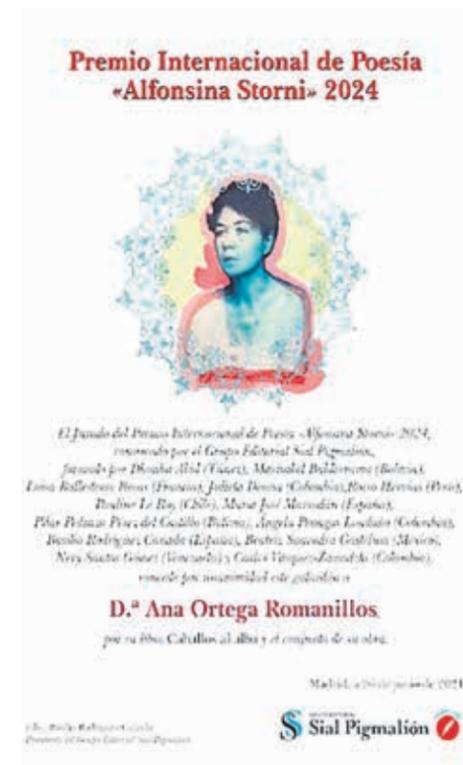
Ana Ortega Romanillos recibe el Premio Internacional de Poesía “Alfonsina Storni” 2024

El Grupo Editorial Sial Pigmalión fundó el Premio Internacional de Poesía “Alfonsina Storni” en 2019, destinado a honrar a poetisas de todo el mundo. La edición de 2024 ha galardonado a Ana Ortega Romanillos, destacada poeta manchega, por su obra “Caballos al alba” y su notable trayectoria literaria. Romanillos, activa promotora cultural, ha publicado trece poemarios y ha sido partícipe de diversas antologías y eventos poéticos. Su obra explora temas profundos como el amor, la naturaleza y el tiempo, destacándose por su estilo único y original.

El premio se ha consolidado como un reconocimiento de prestigio internacional, celebrando la excelencia en la poesía contemporánea escrita por mujeres. El jurado, compuesto por destacados críticos y poetas de diversas nacionalidades, seleccionó la obra de Romanillos por su capacidad para evocar emociones y reflexionar sobre la existencia humana a través de un lenguaje poético refinado y evocador.

Ana Ortega Romanillos no solo ha dejado huella en el ámbito literario, sino que también ha contribuido significativamente al fomento de la cultura y la poesía en su comunidad y más allá. Su involucramiento en actividades culturales y educativas refleja su compromiso con la difusión de la poesía y el apoyo a nuevas voces literarias.

El Premio “Alfonsina Storni” busca no solo reconocer la calidad literaria, sino también promover la visibilidad de las mujeres en el ámbito de la poesía, en homenaje a la célebre poeta argentina cuyo nombre lleva el galardón. La ceremonia de entrega del premio se llevará a cabo en un evento especial donde se destacará la importancia de la poesía en la cultura contemporánea y se rendirá homenaje a las contribuciones de las mujeres poetas a la literatura universal.



*Del 24 al 28 de julio 2024
Molvizar*



*Fiestas Patronales en
honor a Santa Ana*



Francisco Ávila González
Escultor y escritor
Maracena (Granada)

UN SECADERO EN MI PATIO

El patio central

En los descansos del personal, nos salíamos del puesto de trabajo los quince minutos que nos daba de respiro la sirena. Los más jóvenes los aprovechábamos para jugar al fútbol o a las siete y media, con tres monedas de diez céntimos, en los patios de terrizo; otros, para tomar el sol, y los más osados, para fumarse un pitillo de tabaco sentados en las escaleras del pasadizo del tunel. Donde diariamente acudía José Arias con una cestilla de madera de tabaco picado sustraído de la zaranda —que él mismo preparaba durante el resto del año para los altos cargos, como estaba estipulado por la Dirección—, ofreciendo una pequeña porción del más inferior a los parroquianos fumadores, para que el personal sólo fumara en los descansos y no lo hiciera durante el trabajo en las naves.

Los obreros llamábamos «tunel» a este pasadizo amplio de cubierta embovedada que se comunicaba, desde la entrada del poniente donde se hallaban la casa de la Dirección donde se cobraba la semana de trabajo y los muelles de carga y descarga de tabaco, hasta el patio interior principal del centro. Este pasadizo amplio estaba dotado de una escalera con unos veintidos peldaños y un descansillo por medio, para salvar la altura que había entre la entrada de tabaco a los muelles y el patio interior. Se podría decir que este pasadizo embovedado era el que dividía el centro de naves por la mitad. De hecho, los muelles que había de carga y descarga quedaban separados: la parte derecha era exclusivamente para el tabaco que se recibía de los cultivadores, donde estaba la báscula, y la de la izquierda, era para el tabaco de facturación ya fermentado por la empresa.

Una vez salvados los escalones, había un pasillo amplio por donde transitaban los carros para comunicarse unas naves con otras. Y antes de salir al patio central, a la derecha, se encontraba la puerta del almacén custodiado por Ángel Quijano —hijo de Emilio, el portero—, que era el encargado de controlar y servir los materiales oportunos que, a diario, se consumían en el centro: arpilleras, hilos, agujas, navajas, aceites, pinturas, pinceles, temómetros..., y todo lo referente a la indumentaria: monos, cazadoras, batas, pañuelos, guantes y toda clase de utensilios necesarios para el trabajo.

El patio central tenía una dimensión de cuatrocientos metros cuadrados, cercado a cuatro aguas, con una galería inferior formada por pilares cada cinco metros y rebajada del resto de la cubierta del tejado de las naves interiores, de unos cuatro metros de profundidad, para, en caso de lluvia, poder transitar sin dificultad por esta galería; aunque a veces estaba ocupada de tableros para

la formación de los pilones o de montones de embalajes de fardos. En uno de los extremos de este espléndido patio central estaba la amplia la escalera de subida al comedor. Y un pasadizo que se comunicaba con el patio exterior, donde estaba la chimenea que servía para expulsar el humo del agua caliente de las calderas que alimentaban la máquina de fermentar el tabaco amarillo. También este vapor era el causante del silbido acústico que todos los días, en horas punta, avisaba a los obreros del cumplimiento con su trabajo. Por supuesto, hay que resaltar de esta galería corredor unos servicios de mujeres y hombres separados por un tabique a media altura. Estaban tan cerca unos de los otros que, un día, escuchamos a Rosa la Fátima chillar de alegría comunicándose con mi hermano Manuel desde uno de los servicios —¡Manolito!, ¡Manolito!, ¡que me ha venido! ¡Que me ha venido!—. Después nos enteramos de que era el préstamo de tres mil pesetas que había solicitado Rosa al Gobierno para casarse...

La parte exterior del cuadrilátero del patio estaba empedrada de piedra granadina, con un escudo central alegórico de España elaborado con piedras de distintos colores. En los laterales de cada esquina, al principio se habían sembrado cuatro magnolios; pero estos no llegaron a prosperar por el clima o por ser un árbol delicado para adaptarse a ciertos terrenos o, simplemente, porque esta variedad de magnolio no era la adecuada para un patio interior que estaba cruelmente castigado por el sol del verano. En su lugar, se sembraron cuatro árboles de Júpiter —dos blancos y dos de color rosa— de hoja caduca; iguales que los que en su día se plantaron en la Gran Vía de Granada, de ramas ahorquilladas como las cornamentas de los ciervos, y que, más que servir de adorno floral, servían como ceniceros de todo aquel que cruzaba por el patio y tenía que desprenderse de alguna colilla de su cigarro.

En ocasiones, en estas cuatro jardineras, sin saber cómo, crecían plantas y algunas semillas de todas las variedades de la naturaleza para alegrar el ambiente: tomate, maíz, cenizo, verdolaga, juncia, lino, cáñamo..., y algunas matas de calabaza con sus tallos parlantes que, gozosos, se extendían por el empedrado queriendo alcanzar el escudo de España. Aquí, en una de estas jardineras, un año se me ocurrió a mí sembrar unas semillas de calabaza de adorno. Y fue tanto la prosperidad, que los tallos fueron trepando hasta alcanzar el enrejado del balcón de la tribuna; ocupándolo todo de calabazas pequeñas de color amarillo, semejantes a estas de la foto, que parecía estar el patio vestido de verbena.



Silvio Rivas
Profesor y Escritor
Almuñécar (Granada)

MORGANA



Muchas veces, cuando el sol del crepúsculo incendia el poniente, acuden los fantasmas de algunos entrañables oficios pueblerinos de antaño.

Entonces se presenta aquel rechoncho boticario que, como fino alquimista, preparaba esas pócimas mágicas que curaban todos los males. Por momentos parece oírse el leve golpeteo del taciturno platero, cuyas manos como pájaros creaban joyas maravillosas, o el martillar torturante del enorme herrero, que con el mismo arte taponaba los agujeros de los viejos peroles, como forjaba las rejas de las ventanas o le ponía zapatos nuevos a las bestias. También se asoman de cuando en cuando los recuerdos de aquellas protectoras de vida: la panadera, la comadrona o la amamantadora de bebés de madres de senos mustios y, a veces, algún cura solidario.

Además resurgen a la memoria otros servidores menos lucidos —aunque imprescindibles— como el sepulturero y demás obreros del cementerio.

Recuerdo que mi abuelo, sentados los dos frente a la lumbre en aquellas tardes de invierno, mientras me enseñaba el milenar arte de tejer esparto, me relataba mil y una historias asombrosas. Me contó sobre una extraña mujer: Morgana, cuya labor era aún más extraña todavía.

Vivía en una oculta chabola de piedras casi siempre tapada de neblina, en la cabeza del Barranco del Ahorcado,

por donde ninguno se atrevía a merear. En el pueblo nadie hablaba de ella, como si un miedo colectivo los amordazara, y muchos hasta dudaban de su existencia.

Cuando alguien necesitaba de sus servicios, secretamente le dejaba un mensaje dentro de la lata colgada en el viejo árbol quemado, cercano al ríspido sendero que encaminaba a su morada.

Morgana, como un espectro, llegaba subrepticamente de noche a la casa en donde era requerida, desalojaba a sus habitantes y se quedaba a solas con el enfermo que sufría desde hacía varios días una penosa agonía. Cumplía piadosamente su labor y desaparecía como culebra escurridiza.

Apenas asomaba la luz amanecida, los parientes entraban a la vivienda y encontraban al difunto con una sobrecogedora sonrisa como de alegría.

Cual si fuera un sagrado acuerdo, ningún familiar osaría nunca comentar ni una sola palabra sobre el asunto.

Comenzaban entonces las honras del fallecido: la higiene y su ropaje, la organización del velatorio, la novena, el acompañamiento de todos hasta el cementerio, los rezos y la residencia postrera. Era el momento en que el enterrador terminaba la última faena que había iniciado Morgana, la despenadora.

El sol es una inmensa ascua que se apaga tristemente tras la montaña, como queriendo acompañar mi desasosiego.



José Antonio Bustos
Almuñécar (Granada)

MASCARILLAS Y MOCHILAS

EL poder sólo corrompe a los corruptos, hace golfos a los que son golfos e inmorales a los que ya lo eran antes (Juan Barranco)

Esta vez, mi amigo Juan ha acudido a la cita mensual con mascarilla y a la espalda una abultada mochila negra. Mi primer pensamiento fue que estaría resfriado o tendría alergia al polen o al polvo de la calima que desde hace varios años nos viene azotando, y por eso me vi obligado a preguntarle por su salud. Me dice que la salud del cuerpo sigue generosamente bien y sin desalientos al ritmo de la edad, es decir, sano, con sólo las limitaciones que conllevan los años. Lo que sí está enfermo y con fuertes dolores es su espíritu debido a todo lo que está ocurriendo en todo el mundo de malo, como las guerras, el hambre, enfermedad, injusticias... y sobre todo, en España con los políticos y los gobiernos que esperaba con ilusión, como era el cambio de la dictadura por la democracia que ha resultado ser un verdadero fraude, y todo esto duele en el alma y para este dolor no hay medicina en la farmacia.

Entonces intervengo y le digo que si la mascarilla le alivia esos dolores del alma. Me dice muy serio que no es para eso, es sim-

plemente como recuerdo de la nefasta gestión de los políticos durante la pandemia de la Covid, especialmente del gobierno central, algunos de los ministros y también las autonomías, y de todos aquellos monstruos que hicieron de la enfermedad del dolor y de la muerte su próspero negocio. Vergüenza y deshonor para los que fueron más directamente responsables; pongamos como ejemplo al ministro de Sanidad que fue incapaz de suministrar el material sanitario ni tan siquiera a los centros hospitalarios; vergüenza y deshonor a las instituciones que tenían la obligación de controlar y supervisar. ¡Cuántos millones en compras fraudulentas y comisiones! Dinero que se tenía que haber empleado en salvar vidas y se lo llevaron unos pocos, y sin embargo pasan por decentes porque ocupan altos cargos...

Llevo mascarilla en recuerdo y oración a esos 130.000 muertos durante la pandemia que murieron por la incompetencia y malas prácticas del gobierno.

Llevo mascarilla en ofrenda por esos héroes de bata blanca: médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, cocineras, reponedores,

administrativos y todo el personal sanitario que expusieron sus vidas, y muchos la perdieron, por salvar a otros. No sólo salvaron vidas, sino que aliviaron muchos dolores del cuerpo y del alma, dando en todo momento lecciones de entrega y de profesionalidad. Sin embargo, pocos recuerdan ya las **condiciones de peligro en las que estos profesionales trabajaron por la falta de medios que tenía que aportar el ministerio de Sanidad -usaron bolsas de plástico para protegerse-**

Le digo a mi amigo Juan que estoy con él y que debería llevar la mascarilla hasta que los responsables de esta incompetencia estén en la cárcel y devuelto el dinero a las arcas del Estado. Y le pregunto por la mochila negra, qué lleva en ella y por qué es negra cuando él es alérgico al color negro. Juan que es muy observador me dice lo interesado que estoy por la mochila, pues llevamos una hora hablando y no he dejado de mirarla. Como la cosa más normal me dice que el negro le repugna, le pone enfermo porque simboliza corrupción, la humillación, el dolor, la desesperación, la muerte, el infierno, todo lo que en España te-



nemos en la actualidad; y llevo también cartas de recomendación de sobornos, grandes mentiras, engaños, grandes incompetencias de los cargos públicos, regalos millonarios a empresas de familiares y amigos, a países como Marruecos para infraestructuras, mientras que España se arruina. Llevo también enfrentamientos diplomáticos con Argelia, con Israel, con Argentina, con los Saharauis... claro que tenemos un gobierno progresista pero para unos cuantos, tenemos una oposición conformista, y un pueblo que es masa pasiva.

Le pregunto si tenemos en España buenos políticos, pero Juan

elude la respuesta y me dice que observe lo que dicen, hacen y juzgue yo mismo. Por supuesto que se retratan en sus obras. ¿Es culpable de este deterioro esa palabra que repiten constantemente: DEMOCRACIA?

Juan me contesta lo siguiente: "Nuestra democracia se autodestruye porque ha abusado del derecho de igualdad y del derecho de libertad, porque ha enseñado y consentido al ciudadano a considerar la impertinencia, la vulgaridad y las ofensas como derecho; el no respeto de las leyes como libertad, la imprudencia en las palabras, como igualdad y la anarquía como felicidad..."



Ecos de la calle

Antonio Prima Manzano
Valencia

DIOS EN NUESTRAS VIDAS – VI

Antonio Prima Manzano, en su artículo "DIOS EN NUESTRAS VIDAS – VI", nos invita a reflexionar sobre la búsqueda de la verdadera felicidad y el sentido de la vida en un mundo cada vez más cambiante y lleno de incertidumbres. Manzano señala la dificultad de encontrar valores y principios constantes en medio de una sociedad que, a menudo, se deja llevar por la información superficial y la cultura sectaria. Frente a esto, propone que la auténtica felicidad y estabilidad solo pueden encontrarse en Dios, quien representa el único bien imperecedero y verdadero.

Si hay algo verdaderamente difícil de encontrar en nuestro cambiante mundo actual es "una moneda constante", "una filosofía convincente" y "una sociedad justa", o dicho de otro modo, un bien imperecedero fuera de Dios; aunque se empeñe el hombre en no entenderlo ni aceptarlo.

Y esto es así, tan real e inevitable como la muerte.

De ordinario, multitud de información llega hasta nosotros y la asumimos sin discernirla, y la aceptamos sin analizarla, y la damos como buena, sin apereibir lo que de tenebroso trasciende de ella. Llenamos nuestra falta de criterios, de criterios prestados, interesados y

deformadores. Llenamos nuestra falta de cultura, de una pseudo-cultura sectaria, que no llega a dar solidez ni fundamento a nuestro criterio. Y neciamente, somos presa fácil de un mercantilismo atroz, manipulador y opresor, que cuanto menos, nos quita la paz y nos hunde en el desasosiego de una querencia sin fin.

Son todo cuanto nos rodea, espejismos de falsas felicidades, que más que fortalecer y engrandecer al hombre, lo debilitan porque lo convierten en quebradizo y frágil y lo empequeñecen, porque lo hacen dependiente y neurótico.

La verdadera felicidad radica en nosotros mismos. Está impresa

como un rayo de luz, en el alma de todo hombre bien amado de Dios su creador. Y al perdernos entre las obscuridades que nos envuelven, sólo nos queda volver sobre sí mismos y reanudar nuestros propios pasos, solamente así, puede el hombre llegar a la plenitud que garantiza la auténtica felicidad.

La vida con sus acontecimientos y circunstancias nos lleva a Dios una y otra vez como único bien auténtico e imperecedero. Existir y actuar al margen de Él es abolir lo preestablecido, las leyes naturales que nos rigen; porque sólo en su esencia está la sabiduría.

La ley de Dios es la luz que debe iluminar al mundo para que los

hombres se entiendan, para que vivan en paz y justicia, porque la auténtica paz, la que de verdad colma el corazón de los hombres, es la que se logra como fruto de la justicia. - ¡Como amigos! - Como Cristo nos llamó: "mirad que os llamo amigos".

Y esa amistad plena, entrañable, que Jesús nos ofrece para compartir con todos los hombres, nos acompañará siempre hasta el fin de los siglos. Y si sabemos ser merecedores de ella, estaremos por encima de las ambiciones y los desvaríos, de las injusticias y del terror, y tendremos la certeza moral de que somos bien amados de Dios y consecuentes con nuestro propio destino.

Mirada al pasado



José María Escribano Muñoz
Hendaya-Francia

Desde el País de los cataros

Hoy cuando la primavera duda en tomar asiento; con las últimas nieves cubriendo la cordillera pirenaica, en sus estribaciones se pueden contemplar sus montes, cumbres capitaneadas por los castillos cataros, que nos traen a la memoria aquellos monjes rebeldes, contra la línea oficial auténticos herejes según él papado, mientras que para la mayoría de los historiadores actuales, fueron unos simples puristas, cuyo empeño fue el intentar acercar el dogma al pueblo.

Cuando recorremos esta parte de la Occitania francesa; percibimos un culto al recuerdo cagado de admiración, por aquellos irreductibles, que prefirieron morir acordes a sus ideas, antes que claudicar. Con frecuencia visito esta zona, a la que me unen lazos familiares, siendo la primera visión cada mañana, esa cumbre que se levanta majestuosa, la cual guarda uno de esos castillos enriscados en un lugar casi inaccesible, con esta bucólica escena no resulta fácil abstraerse, a la historia de todo aquel movimiento de rebeldía.

En opinión de varios historiadores católicos; el rigor de las políticas papales, no se debían a perjuicios dogmáticos, sino al peligro de una revolución social, capaz de poner en peligro el orden establecido, a costa de poner en contradicción sus propios preceptos de "no matarás".

El origen del movimiento cátaro; no descansa en ningún tipo de herejía, sucede en el momento que la iglesia adopta el latín como lengua oficial de la iglesia, una lengua destinada a los clérigos, haciéndola incomprensible para el pueblo llano, de esta forma los escritos "sagrados" solo quedaban en manos de los doctos en latín. Mientras que la propuesta cátara era que cada pueblo tuviese acceso a dichos textos en su lengua materna, en este caso el occitano, una idea que rápidamente

calo en los burgos, esto fue visto en las altas instancias eclesiásticas como un verdadero peligro.

Antecedentes:

Algunos de nuestros lectores recordaran, como el tema cátaro fue tratado hace ya algún tiempo en nuestra sección MIRADA AL PASADO, sin embargo hoy quiero centrarme en "la Ruta Cátara", un recorrido turístico-cultural, que despierta interés y admiración, entre todos aquellos que intentan conocer esta página de la historia.

La derrota del movimiento cátaro; para muchos sucedió en territorio Occitano-francés, sin embargo los reinos medievales como Aragón y Navarra, también tuvieron su protagonismo, donde intentaron hallar refugio en su huida del país vecino; sin embargo estos reyes dejaron la actuación política en manos de la inquisición, impidiendo cualquier intento de otorgar asilo a estos monjes que pasados los siglos, la propia iglesia les terminó dando la razón, hoy es impensable el desarrollo del culto en latín, sobre todo a nivel del pueblo, ya que en espacios de las altas jerarquías, se continúa con esta práctica, pero resulta al menos extraño que gentes que no conocen la lengua, participen en ritos incomprensibles.

En las actuaciones de la iglesia; vemos como la prudencia siempre brilla por su ausencia, algunos temas como el de Galileo, necesito de siglos para que en voz baja, la propia iglesia reconociese su error, pero en otros casos como son los propios juicios realizados por el Santo Oficio, no los haya declarado nulos, por lo menos para devolver la buena memoria de aquellas gentes, que aun hoy para la sociedad, continúan pasando por



Castillo de Foix (siglo XII)

herejes, brujas y otras cuestiones que un día los teólogos decidieron plantear.

A pesar de los reiterados intentos negacionistas; la única solución para no repetir errores, es el conocimiento histórico, al contrario de lo que propugnan desde diferentes ámbitos, la verdadera reconciliación se produce cuando existe la voluntad de llevarla a cabo, mientras que continuar con la ocultación y la desmemoria, lo único que logra es alargar para unos el sufrimiento y para otros continuar con el arte de la ocultación. La historia como herramienta científica; está demostrado que puede ser vehículo de convivencia, además de conocimiento para conocer de dónde venimos y lo que somos.

La ruta de los cataros:

A lo largo del siglo XII, la iglesia de los puros como se hacían llamar en un principio los cataros, se extendió desde el norte de Francia hacia el sur, estableciéndose principalmente en la comarca del Languedoc, el motivo de tan rápida aceptación por el pueblo, se debió a los abusos de la iglesia católica, la acumulación de riqueza y la prohibición de la lengua romance, produjo un alejamiento de los fieles, a todo esto se sumo los excesivos impuestos (diezmos y primicias), incluso con los pagos por recibir los sacramentos.

Según varios investigadores; se cree que este movimiento, tuvo un origen oriental, siendo

Bulgaria y Bosnia sus puntos de partida, alcanzando el norte de Italia y de aquí paso a Francia y la Occitania en el siglo XI. En el año 1167 Nicotas obispo búlgaro procedente de Constantinopla, presidió el primer concilio de los obispos cataros en Saint Félix de Caraman, próximo a Toulouse, con el fin de organizar las comunidades cataras del Languedoc, constituyéndose en comunidad con iglesia propia.

En el año 1206 la iglesia católica inicio la guerra contra los cataros; sin embargo 19 años más tarde en el año 1225, la iglesia cátara permanecía tan organizada como en el momento de su fundación. El Languedoc contaba con cuatro diócesis: Toulouse, Albi, Carcassonne y Agnes, en este mismo año se creó la diócesis de Razés.

Durante la persecución entre los años 1220-1221, murieron quemados en la hoguera, más de seiscientos cataros, pero lejos de frenar la expansión, el movimiento siguió creciendo, decían que de las cenizas surgían nuevos cataros. La inquisición a la vista de la dificultad para acabar con los cataros, comenzó una persecución policiaca, sembrando el terror, lo que obligo a los cataros a pasar a la clandestinidad, con formulas imaginativas como la creación de talleres de ropa, que en la práctica eran seminarios de formación religiosa.

Entre los obispos más relevantes; estaba Siscard de Figueiras que en el año 1220, dirigía

las comunidades de Fanjeaux, Laurac, Castelnaudry, Montsegur, Mirepoix y Toulouse. En 1207 se enfrento abiertamente a Santo Domingo de Guzmán y los legados pontificios. Siscard fue el que personalmente se dirigió a Raimos de Pereille, pidiéndole que pusiera a disposición de los fieles, su castillo de Montsegur, para proteger a las comunidades cataras perseguidas. En el año 1226 Pierre Isaru obispo de Carcassonne fue quemado vivo en Caunes, junto al diácono Gerard.

Las practicas de consideración herética:

Los cataros se mostraban orgullosos de fomentar las creencias en Cristo y el Evangelio, explicándolo en lengua occitana, de normal utilización por la población, Por el contrario la iglesia católica, prohibía la traducción de la biblia a las lenguas vulgares, a pesar de que el latín en aquel tiempo era ignorado por los mismos sacerdotes.

Resulta curioso cómo a pesar de predicar la pobreza; sin embargo su mensaje calo entre los señores feudales, poniendo a disposición de la iglesia catara, todos sus castillos, así como la acogida que tenía su predicamento en los burgos.

En el Languedoc las damas estaban más educadas que sus maridos; el cátarismo predicaba la igualdad entre hombres y mujeres, frente al catolicismo que se mostraba abiertamente antifeminista. Las perfectas eran con-



Castillo de Quéribus

Mirada al pasado

sideradas como las auténticas madres, en sus respectivas comunidades, ejerciendo el apostolado sobre los creyentes, teniendo como cometido principal, la educación de los jóvenes y el cuidado de los enfermos.

Obligación de practicar la verdad; esta era una condición de obligado cumplimiento entre los cátaros, es importante la declaración del inquisidor Bernard Gui dejó escrito “cuando los cataros eran descubiertos, contaban toda la verdad, no pudiendo ocultar toda la verdad, no pudiendo ocultar sus errores, defendiéndose abiertamente, frente a los inquisidores”. El no matarás; la prohibición de matar era llevada al último extremo, incluyendo a los animales, argumentando que todo ser vivo tiene derecho a la vida para la que fue creado. El trabajo como regla; los cátaros seguían el consejo de San Pablo, “Trabajad con vuestras manos, como os hemos ordenado, si alguien no quiere trabajar que no coma”, a diferencia de otras comunidades católicas, que solo vivían de las limosnas.

Los castillos más importantes:

Esta es una de las rutas francesas de mayor demanda turística; conocida como la de “El País de los Cátaros”, con unos paisajes donde la naturaleza, toma un protagonismo principal, y con una cadena de montañas todas ellas coronadas, por inexpugnables castillos, con una gastronomía que para los españoles,

hace que nos sintamos como en casa, todo ello regado con unos vinos de elaboración natural, que en estos momentos, compiten con los mejores caldos franceses.

Si hablamos de los cátaros; no podemos dejar de mencionar su rico patrimonio defensivo, como es el catalogo de castillos que junto al de abadías, es una joya dentro del panorama cristiano. El recorrido lo iniciamos en el norte; para continuar al encuentro de la cadena pirenaica ya en la frontera con el antiguo reino de Aragón. El primer castillo a visitar es el de Lastours; muy cerca de este nos encontramos con el de Sanssac, de aquí nos dirigimos a la ciudad de Carcassonne, es un lugar que no se debería dejar de conocer, su castillo así como el conjunto de su ciudadela amurallada, es la mejor representación de lo que fue la vida en un burgo medieval. (En un próximo número prometo hacer un monográfico, sobre Carcassonne, espero que el próximo mes de septiembre, cuando haya bajado la presión turística, llevare a cabo una visita que me permitirá compartir con agentes de la cultura y autoridades, toda la belleza de este lugar y poder hacerles participar, a todos los lectores de “Granada Costa”). Continuando con la ruta trazada; nos encontramos con los castillos de Arques y a su izquierda el de Termes, ciudad de origen romano, situada en la ruta de Andorra y que debe su nombre a sus aguas termales, es



La ruta Cántara



Fortaleza de Mirabat

muy llamativa la gran plaza de este pueblo, es una gran piscina, rodeada de escalinatas, que permite al visitante descender y entrar en contacto con unas aguas termales, entre veinticinco y treinta grados, en invierno rodeado de nieve, entrar en contacto con estas aguas, supone todo un regalo. Muy cerca de Termes; nos encontramos con el castillo de Villarouge-Termes, lo que denuncia la gran importancia que tuvo esta comarca en la vida cántara. Continuando la ruta en dirección a los Pirineos, tenemos entre otros los castillos de Aguilar, más abajo el de Peyreperouse, muy próximo a este el de Queribus, y el de Puilarens otro de los que tuvieron gran protagonismo.

El castillo de Montségur; este lugar merece una detenida visita, se trata de un escenario emblemático dentro de la defensa cántara, fue en este lugar donde esta corriente cristiana, sufrió la mayor de las derrotas,

poniendo en su contra lo que hasta entonces, había supuesto una clara ventaja frente a las fuerzas papales, tras este otros castillos tuvieron un gran protagonismo para los cátaros, en su huida hacia el reino de Aragón, estos castillos son el de Lordat y el de Usson, sin embargo uno de los menos conocidos y quizá el que mayor protagonismo tuvo en el paso transpirenaico, fue el castillo de Mirabat, en la cumbre del monte del mismo nombre, situado a unos quince kilómetros de la frontera con España, perteneciendo a la comuna de Seix, la cumbre puntiaguda de este monte, es la imagen que veo todos los días desde mi ventana, este castillo de origen Sarraceno, fue muy importante en la causa cántara, hoy se encuentra en completo abandono, sus paredes arrojadas por un manto de hiedra, que recuerda el abrazo de la madre protectora, que se niega a perder al hijo que agoniza.

Como hemos podido ver; el

catalogo de castillos es muy generoso, pero no es de menor importancia el de abadías, algunas de ellas convertidas en museos, que conservan la memoria de aquellos “cristianos puros”, como se hacían llamar entre ellos. La ruta es amplia y muy rica en todos los sentidos; con una arquitectura propia, y muestras de arte tanto pictórico como escultórico. Desde el norte en la ciudad de Mazamet, donde su impresionante museo, nos informa con veracidad, sobre lo que fue el movimiento cántaro, hasta las estribaciones pirenaicas en Perpignan, a un paso de la frontera española, es un recorrido muy enriquecedor, para todo aquel que quiera disfrutar de un pasado histórico, encontrará un paisaje de gran valor natural, pudiendo disfrutar de su gastronomía, sin olvidar sus gentes hospitalarias y con una lengua romance, que encierra gran número de voces, con semejanza castellana...



Castillo de Puilarens

Especial Aula Hospitalaria



Especial Aula Hospitalaria

Toñy Castillo Meléndez, Delegada Nacional del Proyecto Global de Cultura Granada Costa "Aulas Hospitalarias"

MENTE VIAJERA, SABIDURÍA INVALUABLE



Paulina Riffo Arriagada (Colaboración desde Chile)
Máster en Pedagogía Hospitalaria

El ser humano, a lo largo de su vida, afronta distintas experiencias que le acompañan en su transitar desde su fase pre-natal hasta su edad de ancianidad, cada una de ellas marcadas e influenciadas por aspectos positivos y negativos, por situaciones que se van imprimiendo en su desarrollo y también en su deterioro. Si bien, cada una de las etapas pueden mirarse y valorarse desde distintos ángulos, en nuestra realidad social, como consecuencia de lo vivido en el contexto de la Pandemia propia del COVID-19, ha sido la población de más avanzada edad quien ha estado en el tapete, principalmente, porque a nivel mundial se ha podido evidenciar que la población de mayor fragilidad está envejeciendo; entendiendo por fragilidad la coexistencia de ciertos procesos clínicos junto con la dependencia en las actividades diarias y en ciertos casos hasta la presencia de la necesidad de contar con un cuidador (Castelblanque E, Albert Cuñat V. 2002).

La persona mayor se ha relegado a un estadio de baja valoración, muchos se encuentran en soledad, claramente esto es variable en cada contexto país, no obstante, frente a la situación Pandemia ellos fueron y siguen siendo prioridad mundial, puesto que hay una deuda social, moral y política de ir en pro de la visibilización de este grupo de la población a la cual hay que atender, apoyar, cuidar y por sobre todo respetar y valorar. ¿Resulta difícil ser una persona mayor en estos tiempos?, la sociedad evidencia que sí, dado que se trata de una población frágil e inestable, cuya salud física y emocional está en riesgo y que además es un grupo que está en aumento; en este

contexto, en el año 2007 en la Revista Cubana de Salud Pública (v.33 n.1) se reveló que en la década del 90 del siglo XX hubo un aumento de 700 millones de personas con más de 60 años y en el año 2018 se publicó "Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible Perspectiva regional y de derechos humanos" en donde se expresa que en el año 2037 se alcanzará un hito de gran importancia, pues en dicho tiempo la proporción de la población de 60 años y más igualará a la menor de 15 años; dicho camino, también releva la heterogeneidad regional, es decir, tal como ya ha ocurrido en países como Cuba (2010) y Barbados (2015) quienes se encuentran en etapa de envejecimiento muy avanzada; se estima que en Chile y Uruguay suceda lo mismo después del 2025.

Si bien el envejecimiento es un proceso natural del ser humano, la calidad de vida con la cual se pueda enfrentar y disfrutar dicha etapa, depende de factores genéticos y ambientales, de las experiencias de vida que van marcando la trayectoria de cada persona. En este contexto, es importante compartir que hoy, a nivel mundial, se cuenta con otros dos instrumentos del área política que, desde el año 2002, guían la acción sobre el envejecimiento, uno de ellos es la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre Envejecimiento y otro es Envejecimiento activo: un marco político, de la Organización Mundial de la Salud; ambos inscritos en el marco jurídico internacional de los derechos humanos. En ellos se releva la importancia de la población de más edad en cuanto a sus habilidades, experiencias y sabiduría; además, destacan lo valioso de contar con un buen estado de salud en esta etapa avanzada de la vida (60 años y más). Chile, país de Sudamérica en junio de 2019 presentó su Manual para la Inclusión de la Vejez y la Discapacidad en Acción Humanitaria, cuyo objetivo es incluir a la población de mayor edad en los distintos planes, programas, políticas relacionadas con emergencias y acción humanitaria; esto nació al alero de la necesidad de desarrollar mayor conciencia respecto de los riesgos que afectan a las personas mayores y a personas con discapacidad y cómo les impacta, pretendiendo, de este modo, mejorar significativamente los sistemas de alerta temprana, adoptar medidas preventivas y poder ir construyendo comunidades más resilientes.

La situación de nuestra población mayor se torna aún más atendible cuando nos encontramos con que a su fragilidad propia de sus años de vida, se suma alguna enfermedad crónica y/o degenerativa, ¿qué

pasa con ellos en tales momentos?, cuando comienzan a requerir y/o depender de otro, de un cuidador. Astudillo (2008) define cuidador primario, como aquel que atiende en primera instancia a las necesidades físicas y emocionales de un enfermo; otros autores (Zabalegui A., Juano C., 2001) hablan de cuidador informal, definiéndolo como la persona que asume las principales tareas y responsabilidades de cuidar, sin percibir remuneraciones económicas, suele ser un familiar, amigo o vecino del paciente. Ser cuidador, implica un proceso que requiere de un tiempo de asimilación y de un "corazón" empático y bondadoso; quien se convierte en cuidador no siempre posee un lazo sanguíneo y/o vínculo familiar, muchas veces se trata de una persona a quien la vida le ha puesto en su camino a un ser que ha transitado por distintas etapas de su vida y que se encuentra en un estadio de vejez al cual, a veces, se le adiciona alguna enfermedad teniendo que depender de un "alguien" que le acompañe, cuide y le proporcione, a lo menos, los cuidados básicos de limpieza, higiene, comida, abrigo y protección. Así, convertirse en cuidador implica adaptaciones familiares, sociales y económicas; lo que conlleva el nacimiento de una sobrecarga. Una investigación exploratoria realizada por la Universidad de Panamá (2019) arrojó que los cuidadores de personas mayores con cuidados especiales tienen una sobrecarga de un 88% y solo un 12% de los cuidadores no presenta sobrecarga; entonces ¿qué importante, resulta conocer el estado de salud y bienestar de los cuidadores, considerando que, además, van creando vínculos afectivos y esto hace que les afecte el ver como día a día la persona a la que acompañar responsablemente día a día se va deteriorando, y apagando como la luz de una vela.

En esta etapa de la vida, llamada por algunos: vejez, ancianidad, los años dorados, se va terminando de escribir una historia en la cual su protagonista (persona mayor) comienza a caminar a paso lento, a veces a desritmo, con pensamientos que viajan en el tiempo quizás trayendo al presente algunos recuerdos emotivos, tal vez pensando en un futuro incierto, evidenciado, en ocasiones una mirada perdida, ¿quién sabe todo lo que en fracciones segundos puede pasar por aquella mente viajera?, pero siempre acompañada de sabidurías invaluable propias de las experiencias de vidas. Son ellos, quienes han dado vida a nuestra sociedad, han sentado los cimientos de las actuales generaciones que gozan aún de juventud.

Dedicada a mi mente viajera que ahora viaja junto a las estrellas "mi Carmencita"

ARTÍCULO PARA LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES. 1

Desde mi punto de vista, tanto hoy como unos años atrás, la vida de un adolescente es bastante complicada, ya que, pienso que vivimos los hechos con muchas emociones diferentes y con mucha intensidad a la vez, o así es como me pasa a mí. También pienso que es una etapa muy importante de la vida de cada persona y como adolescente que soy creo que es la más bonita y la que debemos disfrutar más, pero a la vez también es la más difícil de la vida.

Como persona, por distintos momentos y situaciones que la vida me ha puesto delante, me gustaría volver ni que fuera un segundo a mi niña pequeña, donde a ella no le importaba nada, es decir, todo lo vivía al máximo sin tener en cuenta lo que pudiese opinar la gente. No obstante eso, como consejo, nunca te tiene que importar lo que opinen los demás por qué siempre eres libre de hacer lo que tú creas o quieras, pero eso sí, sin dañar el espacio de los otros.

Pensé que me gustaría volver a ser una niña, porque en aquel instante no teníamos ninguna preocupación y ni tan solo le dábamos tantas vueltas a los hechos, es decir todo lo veíamos de manera bonita y justa, sin que nada nos preocupase o nos hiciese daño alguno. En cambio, ahora todo es distinto, ahora es el momento en el que vemos las cosas tal y como son, aunque a veces nos cueste mucho aceptar la verdad y lo que realmente hay entonces reflexionamos mucho sobre el mismo tema.

A pesar de todo, vengo a decirlos que yo creo que de todo se puede salir, por mucho que nos cueste o sintamos que no podemos más y queramos dejarlo todo,

—sí suena difícil pero, incluso así se puede.

Finalmente, quiero dejar aquí un último consejo, para los jóvenes, principalmente, pero para todas aquellas personas que están pasando por una mala etapa de su vida. Disfrutad, apostad por lo que queréis y

aprovechad al máximo vuestro día a día porque no sabremos nunca cuál será nuestro último, o el final de las personas que queremos. No le des tantas vueltas a tus preocupaciones

porque de todas las que te preocuparon la semana pasada, párate a pensar ¿Cuántas de ellas han sucedido? Hazte más frecuente esta pregunta y deja de pensar constantemente en lo

que te preocupa, porque eso es lo que no te deja vivir bien.

—Piénsalo, la vida es una y tiene un final, seamos más optimistas.

A. S. P



EL BUEN CLIMA ES TERAPÉUTICO



Angela Mesa Sánchez

Este proyecto se titula “Sant Jordi”, ha sido diseñado, programado y puesto en práctica por la alumna Ángela Mesa Sánchez de 2º de Animación Sociocultural y Turística del Instituto Ronda, contando con la ayuda de las compañeras de prácticas Marina Motlló Gispert y Tania Lasala Condal, y tutorizada por la Dra. Toñy Castillo Meléndez.

Este es un proyecto que nace para llevar diversas actividades del ámbito de la cultura, el ocio y tiempo libre, en que, a través de la leyenda de San Jorge adaptada con perspectiva de género, y las actividades que son trabajadas de forma dinámica, llevando a cabo diversos métodos de artes plásticas. Todo este conjunto de actividades se trabaja para niños y niñas, y jóvenes desde los 3 a los 17 años

Totas estas propuestas y actividades se trabajan a la par que se realizan actividades en las escuelas ordinarias. Una gran parte de proyecto que se centra en el ocio infantil, la metodología o método



de trabajo que se utiliza es el trabajo libre e independiente de cada uno, disfrutando de sus habilidades en diversos ámbitos.

Llevar a cabo este proyecto en un centro educativo de un hospital permite poder combinar las actividades lúdicas de las festividades que se celebran desde el papel del

animador o animadora dentro del Aula y las habitaciones, brindando la oportunidad a todos los niños y niñas de estos días que se encuentran en el hospital.

En la actualidad se trabajan las diversas culturas a través de actividades del ocio y tiempo libre infantil, se pueden dar a conocer

varios patrimonios, tradiciones, historia, entre otros aspectos de cada cultura, etnia o religión. En este caso se trabaja una tradición cultural catalana y parte de la historia y época en que sucedió la leyenda de San Jorge.

Para llevar a cabo este proyecto, las actividades que se implementan de San Jorge, están relacionadas con las artes plásticas y los talleres manuales, que se pueden realizar dentro y fuera de las habitaciones. Con todos los talleres se intenta que todos los niños y las niñas comprendan de forma más representativa y visual.

De las actividades propuestas, los niños y las niñas han estado decorando los espacios de la planta de pediatría, con un mural donde se encuentran los diversos personajes de dicha leyenda y una frase, diseño de una imagen de Joan TURU, y pintado por ellos y ellas. Otra de las decoraciones se compone de un dragón elaborado con cajas de cartón donde con pegatinas de colores han podido ponerlas en el dragón y las ventanas de las habitaciones se llenaron de colores con un taller de papel celofán.

Uno de los talleres para los niños y las niñas más pequeños se trata de la confección de una visera con la forma de la cabeza de un dragón, que se pudieron llevar a sus casas. Y para los más mayores se les propuso un taller de caligramas, que a través de una frase

o un poema de temática de San Jorge se pudiera ver un dibujo que representara la leyenda, como podría ser una rosa o un libro.

Y la actividad que trata la leyenda es una postal, donde en la parte de fuera encuentran un dibujo para pintar libremente, y en la parte interior de la hoja se encuentra esta leyenda adaptada en perspectiva de género. Es decir, esta leyenda finaliza con una princesa que es más valiente y fuerte que el caballero que la venía a salvar.





Julián Díaz Robledo
Empresario y Escritor
Madrid

LA GUANÁBANA, ¿CURA LOS TUMORES?

Entre la familia de las Anónáceas, sobresale por su tamaño exagerado la guanábana. El árbol es de baja talla y los pocos frutos que produce (un máximo de 12) se corresponden con el gran tamaño del fruto que alcanza a veces 5 Kg. de peso. Se le conoce con el nombre de Graviola en Brasil, Guanábana en Hispanoamérica, y "Soursop" en inglés.

Antes que referirme a sus cualidades terapéuticas, quiero exponer las propiedades nutricionales que contiene 100 g. de pulpa comestible que son las siguientes:

Calorías 52. Agua 83,4%. Proteínas 1.1 g. Grasa 0,2 g. Carbohidratos 13,0 g. Fibra 1,6 g. Cenizas 0,7 g. Calcio 22 mg. Fósforo 28 mg. Hierro 0,4 mg. Vitamina (U.I.) 0. Tiamina 0,04mg. Riboflavina 0,07 mg. Niacina 0,09 mg. Ácido ascórbico 25 mg.

En los numerosos viajes que he venido practicando a los países hispanoamericanos a lo largo de mi vida, me llamaba la atención la fe de los nativos cuando se referían a los tumores cancerígenos y los efectos curativos que ofrecían las raíces, hojas y frutos del árbol de guanábana.

El Instituto de Ciencias para la Salud, (L.L.C. 819 N. Charles Street Baltimore, MD 21201) decía que la Graviola (así llaman en algunos países hispanoamericanos a la guanábana) era un futo milagroso que mataba las células cancerosas. Y añadía, que era

10.000 veces más potente que la quimioterapia...

Y digo yo: ciencia o ficción, es igual; su inocuo consumo ofrece un sabor exquisito que por sí solo merece saborearse y si por añadidura ofrece una posible solución al actual azote de la humanidad como es el cáncer, bienvenido sea éste fruto noble, familiar muy cercano a nuestra conocida chirimoya.

Siempre me llamó la atención en mi largo caminar por los alrededores de la Amazonia, que los curanderos y diferentes indígenas de América del Sur usaban las raíces, semillas, hojas y fruto de la guanábana para combatir las enfermedades que padecían, fuera cual fuere la dolencia que les aquejaba.

Algunos doctores hispanoamericanos convencidos de su efectividad, se atreven a decir que es diez mil veces más potente que la quimioterapia. Y añaden que nuestras vidas y nuestra salud están bajo el control del poder económico, y algunos fármacos como la guanábana no se prestan a colaborar con ciertos intereses económicos, siendo la razón de su secreta propaganda.

El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anticancerígenos. Por allí afirman que es de gran utilidad para cualquier tipo de tumor y que en la selva amazónica está la solución del eficaz tratamiento que el árbol ofrece.

El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anti tumorales, diciendo lo siguiente:

-Es una terapia natural que no causa náuseas extremas, ni pérdida de peso o del cabello.

-Protege el sistema inmunológico, evitando las infecciones mortales.

-La persona se siente más fuerte y más saludable a lo largo del tratamiento.

-Esa energía renovada mejora sus perspectivas en la vida.

La fuente de esta información es fascinante: procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 en las que los extractos revelaron que: Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, del pulmón y del páncreas...

Los compuestos de este árbol demostraron actuar 10,000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, que es la droga quimioterapéutica usada normalmente en el mundo. Y lo que es todavía más asombroso: este tipo de terapia, con el extracto de Guanábana, destruye tan sólo las malignas células del cáncer y no afecta las células sanas.

Para terminar, el periódico Natural Products (Productos naturales) publicó un reciente estudio de la Universidad Católica



de Corea del Sur en el que declaraba "que un elemento químico de la guanábana fue utilizado para matar las células de cáncer de colon de manera selectiva, con una potencia 10.000 superior a la Adriamicina normalmente usada" y dicho estudio afirmaba que demostró ser selectiva atacando las células de cán-

cer dejando intactas las células sanas, mientras la quimioterapia tradicional atacaba sin discriminación las células en proceso de reproducción como las del estómago y cabello causando efectos colaterales a menudo devastadores como náuseas y la pérdida del pelo en los pacientes que la reciben.

PRÓXIMA PRESENTACIÓN

RISAS, JUEGOS Y CARIÑO
POEMARIO
MARÍA JESÚS
SARMIENTO CARUJO



EL OLVIDADO GÉNERO EPISTOLAR

A lo largo de mi ya amplia vida, he sido un entusiasta del llamado género epistolar que, en lejanos tiempos, solía practicar con cualquier motivo, y no por cuanto yo pudiera decir, que también, sino por las maravillosas respuestas que en ocasiones recibía y que supusieron desde muy joven una gran enseñanza para mí, especialmente en mis primeros coqueteos con la escritura. Las cartas emitían una magia especial mientras las esperaba, y el corazón latía fuerte cuando el cartero llamaba a mi puerta.

Durante algún tiempo me resistí a prescindir de ellas, pero sin tardar mucho comprendí que había perdido la batalla, arrinconado como me vi por la insistencia de mis destinatarios que groseramente recurrían a los SMS, Mail, o WhatsApp para responder a mis periódicas misivas.

Con gran nostalgia recuerdo su tiempo, porque una carta manuscrita ofrecía dos vertientes perfectamente definidas: de una parte el argumento que la provocaba, y de otra, el trasfondo que la acompañaba y que expresaba de forma inconsciente las razones íntimas de quien la escribía, desnudando su alma sin pretenderlo entre los renglones, la tinta y el dibujo de su escritura; así, el destinatario podía

descubrir el estado de ánimo de quien lo escribía; las verdades o mentiras del argumento escrito que desvelaba la personalidad del autor, porque en un manuscrito afloran inconscientes las marcas del corazón, del sentimiento y de la vida...sin que se precisen grafólogos.

Y si en lo material o en lo banal y hasta en lo intrascendente, una carta escrita declara su mensaje ciertamente, no digamos en el terreno del amor; en ese sentimiento universal, mágico, a veces misterioso y delicado que dicta una relación amorosa, con su multiplicidad de ensoñaciones, pasiones y aventuras irrealizables nacidas del corazón.

Una declaración de amor acuñada en una carta, tiene una profundidad infinitamente mayor que la vertida en una frase que puede llevarse el viento según se pronuncia. Cualquier promesa o compromiso recogidos en una carta, permanecen en el tiempo, y pueden recuperarse —no importa cuándo— volviéndolos a leer, mientras que una palabra se pierde en el espacio una vez dicha y solo escuchándola de nuevo volverá a tener actualidad... momentánea.

Los correos de hoy mediante signos impresos, son más veloces y llegan en tiempo real, pero el receptor, si tiene otra



prioridad coyuntural, posterga su lectura hasta el momento que su tiempo lo permite, incluidas las urgencias del amor; pero en tiempos pasados no tan lejanos, la llegada de una carta amorosa rompía cualquier prioridad.

Una canción de épocas románticas decía que “la distancia era el olvido... y la carta era el reencuentro”; pero hoy, los whatsApps, SMS y hasta el hortera sonido del teléfono, pueden resultar por su insistencia un latazo, un puro aburri-

miento, y la facilidad de la tecla que lo anula, puede producir fatales desencuentros....

Escribir era un ritual, especialmente cuando se trataba de cartas de amor, en las que descubríamos nuestros secretos más íntimos y confesábamos aquello que nunca diríamos en un cara a cara.. Y era un ritual también, buscar un rincón solitario para leerlas enseguida

cuando se recibían. Porque una carta encerraba un misterio por descubrir, porque nunca sabíamos su contenido.

Yo siempre lo hacía con mi pluma estilográfica, que paciente ella, espera ahora nostálgica en un rincón de mi despacho...

Hace años que no escribo ninguna carta y lo que ahora digo, es un desahogo, un lamento, una añoranza por un tiempo que se fue y que jamás volverá.

FRUTAS EL PORTÓN



Avda. de Motril, 52 -
18611 - Molvizar -
Costa Tropical

+34 958 627 030
<http://www.frutaselporton.es>
e-mail: frutaselporton@frutaselporton.es

Rincón Poético



Carmen Carrasco Ramos
Profesora y Escritora
Delegada Nacional de poesía
Granada Costa

ELENA MARTÍN VIVALDI “LA VOZ LÍRICA MÁS PURA DEL SIGLO XX ESPAÑOL”

AMARILLOS

Qué plenitud dorada hay en tu copa,
árbol, cuando te espero
en la mañana azul de cielo frío.
Cuántos agostos largos, y qué intensos
te han cubierto, doliente, de amarillos.

Toda la tarde se encendía
dorada y bella, porque Dios lo quiso.
Toda mi alma era un murmullo
de ocasos, impaciente de amarillo.

Serena de amarillos tengo el alma.
Yo no lo sé. ¿Serena?
Parece que entre el oro de sus ramas
algo verde me encienda.
Algo verde, impaciente, me socava.
Dios bendiga su brecha.
Por este hueco fértil de mis ansias
un cielo retrasado me desvela.
Ay, mi esperanza, amor, voz que no existe,
tú, mi siempre amarillo.
Hazte un sol de crepúsculos, ardiente:
ponte verde, amarillo.

Amarillo, el color icónico de esta gran poeta, aunque prefería la palabra poetisa cuando se referían a ella, **Elena Martín Vivaldi** es todavía injustamente la eterna desconocida incluso en su Andalucía natal.

Cronológicamente, Elena Martín Vivaldi es contemporánea de los poetas de la Generación del 27, pero autores posteriores a dicha generación, la toman como referencia, tales como Luis García Montero, Antonio Carvajal, Rafael Suárez etc.

Su poesía se caracteriza por un tono elegante y refinado, intimista y melancólico a la vez que romántico. Sus poemas denotan una manifestación vital y amorosa. Constante de su obra es la naturaleza, en la cual se refugia en los momentos de soledad, los árboles, las flores, los pájaros y el paisaje como reflejo de su estado de ánimo, pero, sobre todo, su soledad, la angustia ante el paso del tiempo, la tristeza y la frustración maternal y erótica:

*Un hombre no podía comprender la
soledad de una mujer...*

*Estar solo, / si sola, es esa doble / única
soledad de dos partida...*

Nos encontramos ante dos modelos de mujer: el modelo tradicional y el nuevo modelo de mujer que busca su identidad:

*...Yo quisiera vencer, quisiera una gloria
para mí, quisiera luchar y me encuentro*

con un espíritu doble de mujer...

Elena, en plena época de censura, escribe, fuma, viste pantalones, trabaja para no depender de nadie, se la ve sentada sola en los cafés...

Un espíritu pleno de rebeldía ante el mundo que la rodea y con el que no está conforme.

PINCELADAS DE SU VIDA SOLITARIA

Elena Martín Vivaldi nació en Granada un 8 de febrero de 1907. De familia burguesa y progresista, su padre, D. José Martín Barrales fue catedrático de ginecología y primer alcalde republicano de la ciudad. Su madre, Elena Vivaldi Romero, era de origen italiano.

Junto a sus cuatro hermanos transcurrió su infancia, siempre apoyada por el padre que la animó en sus estudios, iniciando los mismos en el Colegio Riquelme al cual asistía tan solo a los exámenes, ya que no se admitían mujeres.

Se diplomaría en Magisterio y más tarde licenciarse en la Facultad de Filosofía y Letras en la Universidad de Granada, siendo una de las primeras mujeres universitarias en la provincia.

Al fallecer su padre en 1939, opta a las oposiciones de una plaza en el Cuerpo de Bibliotecas, Archivos y Museos y, una vez conseguido el puesto de archivera, 1942, tuvo que desplazarse a Huelva para tomar posesión de dicha plaza.

Inquieta, asimismo fue profesora de latín en el Instituto de Enseñanza Media de Osuna, Sevilla. Más tarde se trasladaría a la capital sevillana al Archivo de Indias, 1043, hasta que por fin fue destinada en 1948 a Granada impartiendo clases como profesora adjunta de latín.

Se cuenta, según anécdota, que en tiempos su economía no era muy boyante y un día en que su hermano Victoriano le regaló un pan blanco comprado de estraperlo, recibió ese pan con la alegría de una niña.

En 1948 desempeña un puesto en las Bibliotecas de las facultades de Medicina y Farmacia obteniendo el grado de directora, puesto que mantendría hasta su jubilación en 1977.

Al mismo tiempo, participaba en la tertulias con otros famosos poetas, tales como Versos al aire libres, tertulias veraniegas del



Carmen Las tres estrellas, así como en la Casa de América, durante distintas épocas.

SU OBRA POÉTICA

INKGO BILOBA [ÁRBOL MILENARIO]

Un árbol. Bien. Amarillo de otoño. Y esplendoroso se abre al cielo, codicioso de más luz. Grita su brillo hacia el jardín. Y sencillo, libre, su color derrama frente al azul. Como llama crece, arde, se ilumina su sangre antigua. Domina todo el aire rama a rama. Todo el aire, rama a rama, se enciende por la amarilla

En cuanto a su vida amorosa, Elena, con su carácter rompedor e independiente, no facilitó la relación sentimental. Estuvo prometida con un muchacho, de nombre José Martínez, pero este decidió casarse con otra mujer, desengaño que la marcaría para siempre. Al respecto escribiría en *El alma desolada*:

Tú puedes unir todas tus caricias / y formar una cadena sola / que rodee y acaricie el cuello que es de ella... / puedes reírte y decir “pobre Elena”...

Rincón Poético



plenitud del árbol. Brilla lo que, solo azul, se inflama de un fuego de oro: oriflama. No bandera. Alegre fuente de color: Clava ascendente su áureo mástil hacia el cielo. De tantos siglos su anhelo nos alcanza. Luz de oriente. Amarillo. Aún no imagina el viento, la desbandada de sus hojas, ya apagada su claridad. Se avecina la tarde gris. Ni adivina su soledad, esa tristeza de sus ramas.

Fue certeza
Alegría- ¡otoño!

Árbol que contemplaba la poetisa desde su despacho en la Facultad de Derecho y que, según diría, le sirvió muchas veces de inspiración.

A Elena Martín Vivaldi se la considera dentro de la Generación del 27. No obstante, también se la sitúa dentro de los grupos de poetas de los años 36 y 50. Poeta de marcada personalidad y cultura -su biblioteca contaba con 3.123 volúmenes, leía tres periódicos diarios y escribía de noche-, con un gran dominio de la métrica, perfectos sus sonetos y décimas, su lenguaje lírico,

directo, melancólico y sublime, la desvincula de las corrientes utilizadas por sus contemporáneos, al margen de las modas y con un marcado carácter independiente.

En 1945 salen a la luz sus primeros poemas bajo el título *Escalera de luna*. Su especial sensibilidad y el hecho de estar siempre rodeada de libros, la convirtieron en una de las personas de referencia en el entorno intelectual de Granada, al tiempo que publicaba en diversas revistas.

Incluso los niños se acercaban a ella para escucharla contar cuentos y recitarles sus poemas.

En *El alma desvelada*, 1953, desengaño y despecho son los sentimientos que destacan en sus versos como resultado de su situación personal.

En *Cumplida Soledad*, 1958, refleja su soledad existente, su desengaño, su amor por la naturaleza y su capacidad de crear. Es uno de sus libros más trascendentes.

En *Arco de desenlace*, 1963, la naturaleza estalla con exaltaciones de la lluvia, los árboles y el amarillo, color icónico por la poeta empleado en varios de sus versos, como símbolo del amor y la vitalidad. Este poemario contiene su famoso poema *Amarillos*, incluido en el presente artículo:

Tengo el alma serena de amarillos...

En *Materia de esperanza*, 1968, se ha querido entrever su ausencia de maternidad, una poesía de esperanza y una soledad impuesta a la vez que elegida:

Hijo sin vida eres tú. / Hace tiempo que esa estrella / no es realidad pero eres luz...

En *Durante este tiempo*, 1971, sería un personal romanticismo, fiel a toda su trayectoria poética, a la vez que el tema existencial de la muerte, o la exaltación de la naturaleza, así como su constante soledad aceptada y el amor universal. Poemario del cual la autora se sentía especialmente orgullosa.

En el mismo año publica *Diario incompleto de abril*, conteniendo el famoso poema:

Y estoy triste también, / "elenamente" triste... / es verdad que estoy triste. / Elenísimamente desesperada y triste.

Decir "elenamente" y el superlativo "elenísimamente" es una forma de manifestar Elena su tristeza.

Plenamente Elenísima. ¡Ella era la más Elena de todas!

En *Nocturnos*, 1981, de reminiscencias románticas, nos muestra su gran conocimiento sobre las tendencias de uso de jóvenes poetas. En realidad, sus primeros versos estuvieron influenciados por Bécquer, Juan Ramón y Salinas.

En 1990, en *Solo esta palabra*, homenaje a su paisano Lorca, al cual consideraba un gran poeta.

Tiempo a la orilla, 1942-1984, se publica en dos volúmenes.

Más tarde, *Desengaños del amor fingido* se publica como obra independiente en 1986 y en 1990:

El poeta al escribir puede dar a sus palabras, por la magia de la poesía, una sensación real de lo fingido.

Así, hasta doce poemarios y trece antologías.

En prosa escribiría *Los idiomas del silencio*, su última obra, ya que dos años después fallecería.

Con los años, su salud comenzó a resentirse sufriendo fuertes dolores de espalda producidas por el progresivo encorvamiento de su columna vertebral. Sin embargo, conservó su lucidez mental hasta el mismo instante de su muerte, un 9 de marzo de 1998, en la ciudad de Granada, a la edad de noventa y un años.

PREMIOS Y HOMENAJES

Elena Martín Vivaldi recibió a lo largo de su vida el reconocimiento de sus obras a través de diversos premios:

-Fue nombrada Hija Predilecta de Granada en 1988.

-Recibió la Medalla de la Real Academia de Bellas Artes.

-Diversos galardones le fueron concedidos por la Facultad de Filosofía y Letras y la de Farmacia.

-La Junta de Andalucía en colaboración con la Universidad de Granada publicó la *Antología de poemas, Unos labios dicen*, destinada al alumnado andaluz.

-En el centenario de su nacimiento se organizó el Simposium "Elenamente" declarándola como "la Voz lírica más pura del siglo XX español".

-Sus obras han sido compiladas bajo distintos títulos a cargo de renombrados escritores.

-En el II Encuentro de poetas andaluces, 1982, fue aclamada como maestra indiscutible de las generaciones posteriores a la suya.

-Las mujeres escritoras también le rindieron homenaje en el año 2002.

-En Granada, su ciudad natal, tiene placas, Centro Culturales, Colegios, Institutos, etc. a su nombre, así como monumentos conmemorativos. El más conocido es una escultura, obra de José A. Castro Moreno, en la Avenida de la Constitución, donado por Caja Granada.

Allí, en el Bulevar conocido por los Granadinos ilustres, cercano a su paisano Lorca, se halla sentada en un banco sosteniendo un libro de poemas en las manos en cuyas hojas hay unas rosas. Serena, hermosa en su ancianidad, frágil, soñadora, melancólica y transmitiendo paz a toda aquella persona que se le acerca para sentarse a su lado. Se diría que de pronto comenzaría a recitarle sus poemas con "el alma serena de amarillos".

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

Si este presente artículo sirve para dar a conocer, siquiera someramente, a esta gran poetisa granadina, que aún no ha recibido el reconocimiento que merece, me sentiré muy satisfecha de poner mi granito de arena y, en justicia, dar a conocer parte de su arte, de su obra y de su grandeza. Mujer extraordinaria, dejó una huella imperecedera a través de su poesía. Vivió "por y para la poesía":

La poesía es lo que yo he sentido, mi forma de hablar y de pensar, lo que ha llenado muchas soledades de mi vida.

Vuestra amiga Carmen Carrasco

Rincón Poético



Mesón Baena

LA HERRADURA (JUNTO A LA RAMBLA DEL ESPINAR)
18697 LA HERRADURA - ALMUÑÉCAR (GRANADA) - TLF: 958 82 78 71



HOTEL
AVENIDA
TROPICAL

H

AVDA. MEDITERRANEO, 35
SALOBREÑA (GRANADA)
TEL. +34 958 611 544
RESERVAS@HOTELAVENDATROPICAL.COM



Congelados
Campoy

LANGOSTINO CRUDO LANGOSTINO COCIDO
GAMBA BLANCA GAMBÓN GRUDO CIGALAS

PEDIDOS A DOMICILIO
958 83 41 71
618 58 11 48

f



KATENA-MOTRIL

Playa Poniente, s/n,
18600 Motril, Granada
Telf.: 958 60 18 10

RESTAURANTE EL PEÑON
SALOBREÑA

DESD E 1984

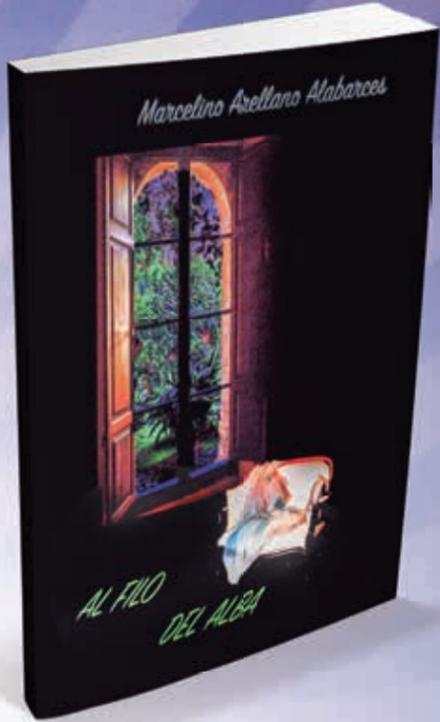
GASTRONOMIA SALOBREÑERA Y MARINERA
PESCADOS Y MARISCOS
PUERTO DE MOTRIL
ESPELOS DE SARDINAS
PULPO A LA BRASA
ARRDOCES
PAELLA DE MARISCO
PAELLA MIXTA

RESERVAS AL : 958610538

PRÓXIMA PRESENTACIÓN

AL FILO DEL ALBA

MARCELINO ARELLANO ALABARCES



Rincón Poético



J. Bosco
Faner Bagur
Menorca

L'esplendor de l'amistat no és la mà estesa ni el suau somriure ni l'alegria de la companyia: és la inspiració espiritual quan descobrim que algú creu en nosaltres i està disposat a confiar en nosaltres. (Ralph Waldo Emerson)

SI HI HA ALGÚ QUE EM DEMANI...

A Joan Barber i Margarita Marqués

*Si hi ha algú que em demani
on trobar una casa,
decidit li diré
que la vostra està oberta.*

*Si hi ha algú que em demani
on trobar plat i taula,
decidit li diré
que té un lloc a ca vostra.*

*Si hi ha algú que em demani
on anar per dormir,
decidit li diré
que teniu llits de sobra.*

*Si hi ha algú que em demani
on hi ha calçat i roba,
decidit li diré
que a ca vostra se'n troba.*

*Si hi ha algú que em demani
on trobar amics,
decidit li diré
que amb vosaltres els visc!*

*Observa si tens la porta de casa
oberta o tancada.*

Jutja qui sol entrar per ella.

*Fes-te amb la Paraula de Déu:
Dt 15,16-18; Sl 31,20-21.*

*Actua compartint el que ets i
tens.*



**Agustín
Hervás Cobo**
-Periodista, escritor
y poeta-
Marbella (Málaga)

¡PILI!

*Cuando el invierno anunció todas tus primaveras
dejé de besarte, y callabas, y tu silencio
orgánico y ortodoxo, cambió aquel sonido
de los pentagramas en un romance de versos
engarzados formando pregones de amor puro.
Detrás de nosotros el abismo
conteniendo el oscuro horizonte.*

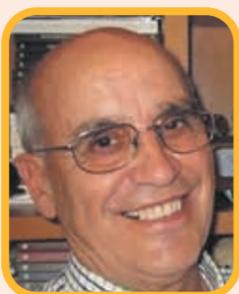
*Como las góndolas olvidan
el suave oleaje de los canales
que surcan, te olvidaré siempre.*

*Las gracias que formaban juntas
los odres de todas las borracheras,
hube de derramarlas
en los filos de tus fronteras.*

*Té adoré toda la noche
en un éxtasis de morfina blanca.
Al alba no pregunté por tu nombre,
ya te habías ido, huido,
y grabado quedó bajo mi lengua.*

*Del tránsito las grietas
en surcos terrenales
a mi corazón dan tierra
germinando en semilla.*

Del poemario *Las Noches en la Polaca*.



**Diego
Sabiote Navarro**
Palma de Mallorca

LA RUTA

*Innumerables son las rutas
del hombre a Dios,
pero la ruta más bella
la inició Agustín
desde su frágil corazón.*



**Menchi
Sanz Peluffo**
Madrid

DE PRÍNCIPES AZULES

(EN COPLA CASTELLANA)

*¿Del Príncipe Azul? Ni flores.
Nada, que no me aparece.
Pero yo seguí en mis trece
esperando sus favores.
Tirando a gris ceniciento
llegó alguno (Dios lo guarde).
Me caí del guindo tarde,
pues lo del "Príncipe"... ¡un cuento!*



**Jesús
Solano**
Marchena (Sevilla)

POÉTICA DE NOVIEMBRE

XL

*La tierra está enferma de tanto enterramiento,
de las bilis que recibe,
de los tuétanos sangrientos con tiros en la nuca
en tapias de cementerios.
La tierra está enferma en continuo lamento
de los fetos malogrados,
de grandes humedades y de caldos horrendos.
La tierra no tiene enemigos,
tiene un corazón para quien quiera beberlo.
La tierra no es todo lo que se ve,
es más que el paso del tiempo.
La tierra es libertad, escúchala y encontrarás
un amigo a tiempo.*



Rincón Poético



Toñy
Castillo Meléndez
Lleida

CANTO AL
POETA

Ayer me detuve cerca de un río
y junto a la orilla...
Una bella persona
creaba un verso.
Le pregunté por qué lo escribía
y mostrándome la pluma de su mano
habló susurrando al silencio:

Cuando escribes...
Buscas la verdad de las cosas,
ahondas en ellas
pero al comenzar a ahondar...
Te mueves por profundidades jamás exploradas,
entrando en un mundo subterráneo
solo conocido por propios.

Cuando escribes...
Te dejas llevar por emociones
que abandonan su timidez
para convertirse...
En líneas descaradas
que relatan hecho,
sin temor a que el viento
se lleve las palabras pronunciadas.

Cuando escribes...
Inventas fantasías
nunca soñadas en noches durmientes
inventas historias...
No explicadas en tardes de espera
y los personajes crean relatos
que toman vida para compartir sueños.

Cuando escribes...
Abandonas el mundo
conocido para conquistar otros,
inicias proyectos de mejoras...
De obra empezadas o futuras
sin temor a derribos.

Cuando escribes...
Desnudas el alma
abriendo el mundo a la fantasía...
De unir palabras
construyendo sentimientos.
De crear frases
Jugando con las emociones de los sueños.
De jugar con las líneas
enlazadas al vuelo...

Fantasia en un poema...
En una canción con sentimiento...

Dejando que la ilusión
alcance la magnitud de los deseos.
Creando versos...
Pintando lienzos...

Enhebrando el corazón
con el hilo de los anhelos.
Enhebrando la realidad
con los recuerdos.

La fantasía es la bondad de las palabras
en manos del poeta...
del rapsoda
capaz de compartir sus momentos.



Soledad
Martínez González
Madrid

EL SANTO
DEL AMOR

Es San Antonio bendito
un santo muy singular,
es el santo del amor,
busca la pareja ideal.
Y le piden, y le piden,
y no lo dejan en paz,
sobre todo, cuando llega
la fecha tradicional.
Son trece los alfileres
que en la pila se han de echar,
si no se pega ninguno,
solterona ha de quedar.
-San Antonio poderoso,
en ti pongo mi esperanza
no me dejes sin el gozo,
en ti pongo mi confianza.
Trece alfileres en mano,
clavo con fe en tu nombre,
para hallar a quien me quiera
y que sea un gentilhomme.
Con cada alfiler que pongo,
te pido con devoción,
que pongas en mi camino,
un amor revelación.
Quiero un novio, San Antonio,
para poderme casar,
un chico joven y guapo
que sea fuerte y peculiar,
elegante, distinguido,
que sepa muy bien hablar,
con carrera, con posibles,
con coche para viajar,
con una casa en la playa
y otra casa en la ciudad...-
Al pobre lo vuelven loco,
no lo dejan descansar,
siempre pidiendo un buen novio
un año y otro año más
por los siglos de los siglos.
San Antonio, San Antonio,
como tú no hay otro igual.



Inmaculada
González Mancera
Carmona (Sevilla)

LUCIÉRNAGAS

Dos luciérnagas son tus ojos,
brillando aun con la luz del día.
Luciérnagas que centellean
ilusionadas cuando todo miras.

La sinfonía de tu risa
es la más dulce de las melodías;
hasta el huidizo tiempo se detiene
para deleitarse al oírla.

Es tu alma inquieta, un torbellino
que revoluciona todo a su paso.
No hay persona, ser ni lugar
que no sucumban a tu encanto.



Marcelino
Arellano Alabarces
Palma de Mallorca

DE NUEVO EL RÍO DE LA
ESPERANZA

De nuevo el río de la esperanza,
que sereno y cantarino en su andar,
va dejando en sus orillas la añoranza
de manantiales cantos de amor y libertad.

Tú, me acompañas fuerte y altanero,
soliloquio de amores al pasar,
a mi lado fiel y ruidoso compañero
río que navegas flores hacia el mar.

Tú, río me dejarás un día
cuando mi barca, sin timón al pasar...
callarán las alondras tristes en mi agonía
y el ruido del agua, sobre las piedras chocarán.

Mi vida es como un río pequeño y solitario
que perdido, entre la maleza, suena su cantar,
va dejando escrito en las piedras su calvario
palabras que dicen historias, que nadie leerá.

Será mi recuerdo rocío sobre la hierba,
triste presagio de lo que se ha de acabar
pero, mientras haya amigos que me recuerden,
el río, no se seca, ni morirá jamás.

Mi vida es como un río
que nació en libertad.
En libertad,
en libertad,
mi vida es como un río.

Eres, primorosa criatura,
la insignia divina de la pureza.
Desde que emerges a la luz,
tú iluminas la existencia.

Latiendo fuerte, sin prisas ni miedo.
Tus lágrimas no conocen el llanto.
La vida nunca se te duerme
porque siempre estás jugando.

Mas efímera es tu naturaleza
porque velozmente se crece
y entonces añorarás que
la niña que fuiste... , despierte.

Rincón Poético



**Carmen
Bocanegra Montañés
Granada**

ENERO

*Y de la niebla viniste una mañana,
una mañana de enero,
como el viento frío en la cara
por despertarme del sueño.*

*Yo, que de ti estaba huida, y
o, que despertar no quiero;
pero mi alma me viste
y de niebla me hice un velo.*

*Descalza por las colinas,
descalza voy por los cerros,
descalza llego hasta el mar
y al aire suspiros llenos.*

*Mi pecho vuelve a latir
y mi corazón es viento,
y con mi velo de niebla,
yo te busco mar adentro.*

*Y las olas te delatan
y me cuentan tus secretos,
y la vida se ilumina
porque ya está amaneciendo.*

*Yo, en un velo de niebla,
tú, durmiendo en tu lecho.*

*La luz llega a tu ventana
una mañana de enero
y en silencio, cara a cara,
vemos pasar el invierno.*



**María
Vives Gomila
Mahón (Menorca)**

PASSAR PER LA VIDA

Passar per la vida
no és fer ratlles dins l'aigua.
Ni escriure sobre el vent
amb paraules llunyanes.

És deixar-se esculpir, en la ment
i en el cos,
el pas de la vida:
el que queda gravat com record
amb la lluita, el dolor,
la passió, la melangia.



**Ana
Martínez
Huércal-Overa
(Almería)**

QUIERO

*Quiero alcanzar la cima
de la montaña que habitas,
envolverme en las notas
de una música infantil,
que me aparte o me lleve
al lugar donde estás tú.*

*Duro castigo imprimió
tu ausencia a mi corazón.*

*Corre el tiempo y se mitiga
el dolor que apareció.
Pero la soledad atosiga,
ahoga y hasta oculta
lágrimas y sueños rotos
que me ofuscan la razón.
Y buscas... ¿dónde?
No se sabe,
simplemente ¡buscas!
Desafías y doblegas
la sensación de dolor
y limpias de un manotazo
lágrimas que ruedan
por las lívidas mejillas
abriendo un surco profundo,
cruel y abrupto,
como roca insolente,
y me rompió la esperanza,
dejándome un estigma
que en mi alma se labró.*

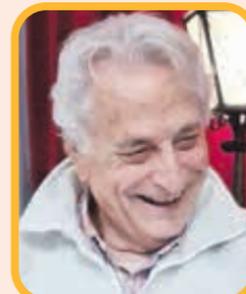
*Nada es igual,
todo gira tan normal,
pero nada es igual.*

*Los sentimientos dormitan,
las palabras se agotan,
las risas se fuerzan...
El marasmo de la ausencia
preña de dolor sombrío
la desolada pasión.*

*Y nada será lo mismo,
nada vuelve a ser igual,
la vida discurre ajena
a tanto y tanto dolor.*

*Suave viento refresca
mi ardiente corazón
que se consume de amor
por quien se fue y no volvió.*

*Lluvia suave acaricia
su ausencia en mi corazón
y da húmeda sensación
que mitiga, en parte,
la razón, la sinrazón
y la pasión
en que navega solo
mi sentimiento de amor.*



**Enrique
Mateo Fernández
Madrid**

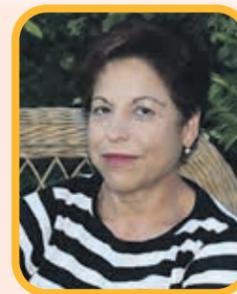
LAS CRUCES DE MI CAMINO

*A las cruces de mi camino
yo solito me las rezo,
que quizás sea mi destino,
como tantos peregrinos,
andar solo mucho tiempo.*

*No reniego de esas cruces
a las que voy venerando,
algunas me dieron luces
y otras no dieron disfrute
pero todas me enseñaron.*

*Ninguna cruz fue tan dura
que no la haya soportado,
siempre seguí mi andadura
con su peso a mi costado,
nunca hundido en amargura.*

*Cruces las tenemos todos
sin ser la vida un calvario,
así que, de cualquier modo,
echa tu madero al hombro
y no intentes esquivarlo.*



**Mª Isabel
Sanchez Gea
Vila Seca
(Tarragona)**

PASTORCILLO

*Tu cuerpo inerte cubierto de rocío,
Pastorcillo de mi alma, amor mío.
Cubierto de luna, estrellas y frío,
hermosa fragancia, pareces dormido.
Sólo tú, inerte, sabes que te has ido.
Pastor de mi alma, dame tu cariño.*

Sin ti estoy perdido.

*Cielo estrellado de otoño frío cubre su cuerpo,
¡Que no tenga frío! Está dormido.
Luna flamante alumbra su camino,
el cielo lo espera
sin escarcha ni rocío.
Ya no tiene frío, el ángel mío.*

Rincón Poético



Francisco M.
Morales
Granada

-LO QUE ES-

*El equilibrio,
de alma y corazón,
bueno encontrar.*

*Dice el sabio,
que nada nos importe,
es el camino.*

*Indiferencia,
no se debe entender,
es otra cuestión.*

*Dentro de uno,
aunque no lo parezca,
está la verdad.*

*Nada esperar,
desear esclaviza,
infelicidad.*

*Solo el amor,
el altruismo también,
te han de mover.*

*La motivación,
de entender lo que es,
imprescindible.*



Jesús
Martínez Martínez
Caravaca de la Cruz
(Murcia)

QUIZÁS

*Un torrente de bilis
pronuncia otoños
en la esperanza:
su andadura muta paisaje
y estaciones en la mirada.
Ya partir de aquí
todo es vagar por la vida,
serenar inútilmente un mundo atroz
que exaspera,
apartar a manotazos
las nubes engañosas
del tiempo,
saber, ciertamente,
que el equinoccio nos combate
con su lid de nieve
en el invierno de nuestros campos
y el mañana es un quizás
constantemente...*



María
Blázquez González
Alcalá de Henares
Madrid

AHOGANDO PENAS

Valla de Des-esperanza

He ahogado mi pena **sin piedad**
cabalgando por los siglos de dolor
y **engaño**, muda de rutina y cansancio.

Por mi cuerpo resbala el hambre,
envuelto en **mármol** el corazón,
curtidos de **miseria** y quinina
a **la puerta** de la sociedad moderna.

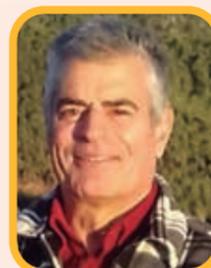
Al *traspasar la valla de la libertad*
nos vemos **condenadas** a esperar que
alguien sea el traductor.

Con telarañas en la garganta seca,
reprimos el ansia de grito y se **ahoga**
la queja en la laringe.

Tu día llegará, aguanta el dolor y
esconde las lágrimas
de la desgracia.

Ya comprendes que **las penas**
hay que guardarlas un tiempo indefinido,
este **dolor hondo** que estruja lágrimas
en un pañuelo sucio y viejo,
estás **condenado a la espera**,
a que alguien te de voz,
esa voz que no es la tuya y que
no reconoces.

Ahoga las penas,
no hay papeles, ni los habrá,
huyes de tu tierra,
de tu guerra, en **busca de pan**,
en **otra tierra**,
¡todavía no es momento de ser libre!
*/A las mujeres indigentes, abandonadas por
sus parejas, violencia económica, refugiadas
que huyen de la guerra/*



Benito
Mansilla
Checa -
Guadalajara

AL LEER QUE HABÍA FALLECIDO SORJUANA INÉS DE LA CRUZ

**Oh Dios mío Sor Juana Inés
al abrir un día un libro
y tu imagen divisar
era tal tu belleza
que de ti me enamoré
*Fue tal por ti mi locura
que la página arranqué
y te divisó cada noche
pues en mi almohada la bordé.
*Cada día al despertar
te ruego que me trasmitas
un poco de tu Gran Don
para escribir poesías.
*Reflejas bien el amor
el deseo, la locura
que todos llevamos dentro
de una forma tierna y pura.
*Amor unos hacia los padres
otros pureza de hermanos
como Felipe II a sus hijas
y como no al ser humano.
*Cómo gusta de leerte
de quererte en lo lejano
es ver una pintura tuya
y sigo enamorado.*

**Qué vida más sorprendente
si pudieras avivar
personas duras de mente
para hoy día arreglar
éste mal tan latente.*



**Tony
Rojas**
Almería

LAS MUSAS

*Las musas son
como hadas caídas del cielo,
son mariposas danzando
cortando con escarpelo,
cada letra
cada momento,
cada verso.*

*Y como sin quererlo
te inspiran,
te traen el verso
mueven el velo,
te dan un beso
rozan tu pelo,
y mueven tu universo.*

*Al verso persiguen
lo acosan, lo atan
y le dan lo que ellas quieren,
pues lo poseen
y lo extasían,
con su poder
y su belleza,
que te hacen el amor
a primera vista.*

*... Las musas son
no sé cómo explicarme,
pero a veces vienen
a visitarme.*



**Lola
García Jaramillo**
L'Hospitalet - Barcelona

TRES LETRAS

*Que pocas letras necesitamos
para escribir la palabra PAZ,
pero es difícil conseguirla
si los hombres no la saben aplicar.*

*Tres letras, solo tres
y el mundo estaría feliz.
Tres letras, solo tres letras
necesitamos para vivir.*

*La paz es la armonía
y la ausencia de conflictos,
desterrando la lucha armada
y que llegue a todo el mundo.*

*Esa guitarra que lanza
sus blancas notas al viento,
que vibren fuerte y se acallen
los cañones en su afrento.*

*Y esa flor que se engalana
pensando en salir al mundo,
que lluevan muchas del cielo
en vez de misiles profundos*

PAZ...

*Esas tres letras,
son una ventana abierta
para un mejor mundo.*



**Gonzalo
Lozano Curado**
Castelldefels
(Barcelona)

JAMYLL

(BELLEZA PLENA)

*Cruzar un desierto o escalar una montaña
para admirarte y escuchar tu sonrisa, poco
empeño es. Pues tú, la que por nombre
llevas título de princesa Nazarí, sin serlo,
que eres hija del gran sol caribeño y ese
lindo nombre te pusieron con empeño. Pero
por demás se descubre en ti, la esencia de la
más absoluta y pura hermosura, contemplar
tu rostro aniñado y jovial, tu sonrisa
alegre... enloquece corazones. Observar
tus lindos y profundos ojos, reflejan una
bondad única e infinita. Y tus cabellos que
caen como cascadas de estrellas en la noche
más oscura y que son como dulces melodías.
Admiración tus labios causan con pasión,
¡¡ Pero alto ahí descabellados!! Que jamás
los tendréis, más bien sabéis que tan solo
ella los entregará a quien por bien le fuera
menester. Tu piel de seda, tan delicada
como el vuelo de un colibrí, ese tu andar,
ordenado firme y despreocupado y esas
tus manos cálidas y placenteras. Quizás
digan, que niña eres, ¡¡Pues igual da!! La
verdad es única y se da que coexistes en
una verdadera mujer. Tienes tanta ternura
que hasta el aire se impregna de ella, eres
espíritu libre e invulnerable a la maldad.
Tu ser se tranquiliza al sentir tu silencio y
descubre la felicidad con tus palabras. La
simpatía enaltece tu encanto y muestra tu
maravilloso corazón, que como fiel escudero
debe defender el imposible llegar, para
no dañarlo. Se anhela el estar a tu lado,
aunque por poco sea, pues eres al día como
el amanecer; fresca y brillante. Se te da las
gracias y agradecimiento por dar a conocer
a tu persona y serenísima belleza, aún
mayor que el infinito cielo. Belleza hasta
lo imposible, plena, como da origen a tu
nombre y extraña como ver crecer una flor
en el desierto más seco. Más yo te agradezco
personalmente y aún con más fuerza, que
hicieras nacer las palabras que aquí escribí
para ti, Jamyll.*



**Fina
López Martínez**
Dúrcal (Granada)

CANCIÓN

*Nunca vi nada más bello
Que el sentir de una guitarra,
Un poema, una canción
Un jardín de flores blancas.*

*Nunca vi nada más tierno
Que una madre que amamanta,
Una canción a un anciano
Un perdón, una esperanza.*

*Nunca vi nada más sublime
Que el amor que da una madre,
Tener un amigo del alma
Morir por querer salvarle.*

*Nunca vi nada más triste
Que cuando acaba el amor,
Cuando pierdes la esperanza
Cuando no existe el perdón.*

*Nunca vi nada más humano
Que ayudar a los demás,
Tender tu mano a un hermano
Comprender y perdonar.*

Rincón Poético



**Ricardo
Campos Urbaneja**
Irún

LOS PROGRESISTAS Y LOS CONSERVADORES

*Los progresistas del pueblo,
y los conservadores de la derecha.
Se tiran y arrancan del pelo
por ver quién, tiene más corruptela.*

*La política en el Congreso
va consiguiendo menos audiencia.
Ante público con más seso,
que ve en ellos, a unos sinvergüenzas.*

*Con bocas sin ya un esfuerzo
en insultarse de forma académica.
Donde son muchos improperios
los que se oyen, y en paredes se quedan.*

*Los progresistas del pueblo,
y los conservadores de la derecha.
Dejan su horizonte tan lejos
que son la sombra, de lo que antes eran.*

*Los sirvientes de un suelo
y de pies, que lo pisan y cojean.
A cambio de poco sueldo
por mejorar las calzadas y aceras.*

*Ahora son un punto negro
en la historia de una España vieja.
Por la que estos grandes tipejos
con sacos llenos, a sus anchas campeon.*

*Estafando a este pueblo
robándoles la última inocencia.
Aquella donde voto honesto
se transformo en un atraco por la jeta.*

*Los progresistas del pueblo
y los conservadores de la derecha.
Jamás dejarán su asiento
ni privilegios que el cargo, conlleva.*

*Menuda faena,
por no decir:
¡MIERDA!*



**María J.
López Palomar**
Madrid

AMANECE UN NUEVO DÍA

*Hoy quiero agradecer
que amanece un nuevo día
escribiendo unos versos
que son un canto a la vida.*

*Hoy siento que la vida
es como una poesía
con sus ritmos y sus pausas
con sus noches y sus días.*

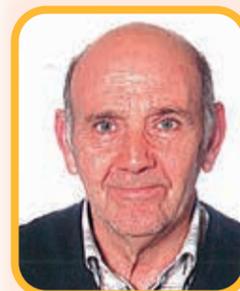
*Como la lluvia del cielo
besa la tierra al mojarla
y los últimos rayos de sol
se recogen hasta el alba.*

*Hoy que siento la nostalgia
de la vida que pasó,
con sus risas y sus llantos
su alegría y su dolor.*

*Hoy que guardo la Esperanza
que de nuevo salga el sol
y vestirme con sus rayos
con su luz y su esplendor.*

*Hoy que siento una presencia
que es dulzura y es amor
y le digo lo que siento
sin juicios y sin temor.*

*Amanece un nuevo día
con renacida ilusión
con la energía Divina
que es la esencia de Dios.*



**Juan Jesús
Díaz**
Palma de Mallorca

AMOREN MALA HORA

*El teléfono cómplice y testigo
desahogo, medicina y correo
con suelo de nuestros pesares
celestina de nuestro secreto
elixir de arrebatos puntuales.*

*Así eran, sin añadir una coma
sus quejas y sufridos mensajes,
harta y cansada estoy de fingir
cuando entre gentes estamos
y ni rozarte ni mandarte puedo
un beso o un guiño por el aire
ojalá no te hubiera conocido
ni amado nunca ni escucharlo
porque en lugar de tu dulzura
no vi lo imposible de lo nuestro
ya no te pido ser yo lo primero
ni la luna ni poemas ni regalos,
conformaría a mi roto corazón
simplemente coger tu mano.*

*Él, que me has hecho mi amor
que hasta del aire tengo celos
nunca querer fue tanto castigo
te amo como un quinceañero,
soy un peligro, en las calles
ni a coches ni a semáforo veo
soy de tus besos un poseído
que olvida deberes y amigos
no me atrae el lujo ni la fiesta,
ni la buena mesa ni el dinero
ni otra mujer, ni la primavera
todo es vacío si tú estás lejos.*



**María Teresa
Ayllón Trujillo**
Madrid

NO ME METAS PRISA

*No me metas prisa
que la prisa es una cizalla.*

*No me metas prisa
que mi voluntad arrastra
y a mi me pone mala.*

*Si me quieres bien,
si me respetas,
ven con tu alma desarmada.*

*y, así, con tiempo,
sin atropellar nada,
tus pretensiones desgrana.*

*Que yo me pondré a la escucha.
...Y ahora... y ahora...
Y ahora si quieres habla*

Rincón Poético



**Isabel
Pérez Fernández
Valencia**

*A CÉSAR EN EL DÍA MÁS
FELIZ DE SU VIDA*

Que te escribiera unos versos,
me hizo ese fino encargo.
Yo le dije, dime algo
con que me pueda inspirar,
que mi pobre inspiración
no iguala a mi voluntad.
Y con los ojos nublados
me dijo: ¡No soy capaz!
Hace ya más de seis meses
que me encuentro mareá,
los recuerdos se me esconden
y no los puedo encontrar,
las palabras no me salen,
ya solo puedo llorar.
Aquello me conmovió
y me puse a recordar
lo que ya sabia yo:
Que te quiere con delirio,
que eres su nieto mayor,
que te cuidó con esmero
y en sus brazos te durmió;
que goza en tus alegrías,
y si estas triste se apena.
Aún te lleva en sus entrañas
como si tu madre fuera;
que cuando nombran a Cesar,
sin ninguna explicación,
siento que con más frecuencia
palpita su corazón.

Y es que por ti siente
locura, amor y pasión,
mucho cariño y ternura
y hasta devoción.
Se inundó su alma
viéndote crecer,
admiró tu temple,
tu forma de ser.
Se llenó de orgullo
cuando estudiaste Farmacia
y disfrutó lo suyo
al conocer a tu amada.
Cuando le dijiste
que te ibas a casar,
afloró en su corazón
toda la felicidad.
Pero la vida sigue,
y llegaran tus hijos,
y los nietos
a los que adorarás,
porque tu siempre serás
una excelente persona;
pero eso y mucho más
serán motivos
para escribir otra historia,
donde tu abuela Milagros
estará en un lugar especial
de tu memoria.



**Damià
Vidal
Palma de Mallorca**

HUELLAS PETJADES

Tus pisadas
siguen ahí,
en la arena.
En el desierto
permanece tu huella.

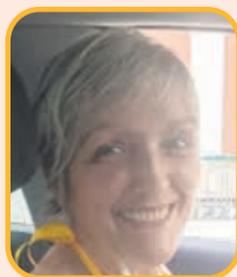
En el cielo, nubes s
obre azul intenso
acogen todavía
el último reflejo
de tu ausencia.

Mi esperanza
es tu regreso.

Les teves petjades s
egueixen aquí,
a l'arena.
Al desert
roman la teva empremta.

Al cel, núvols
sobre blau intens
acullen encara
l'últim reflex
de la teva absència.

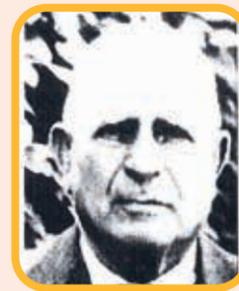
La meva esperança
és el teu retorn.



**María
Fernández Fernández
Madrid**

ASPIRACIÓN

Cuando mis pies, tercos y vacilantes
se paren a escuchar los pasos del camino,
cuando mi voluntad resista firme
los cantos de sirena,
cuando el andar ajeno solo inspire
mi más puro respeto,
habré emprendido el camino sublime
de los justos y buenos.
Cuando mi corazón resista el peso
de la íntima tristeza,
cuando a mi fe traicione la experiencia
y la virtud mantenga,
cuando el humano fallo ratifique
mi ascendencia divina,
habré emprendido la apacible senda
de los esperanzados.



**Antonio
Cañellas Rigo
De Sa Font
Marratxinet
(Mallorca)**

LA MADONA DE SA CABANA

Es sol quan sur tés Vermell
que tot el món il·lumina
o rafel na catalina
té ses Claus de tot remei!!

Afectat d'anar de vega
som en tenir companyo
un homo qui és nadador
en voure la mar s'alegra!!!

Una dona marinera
sempre mira d'on vé es vent
de llavant o de ponent
amb bon vent sempre l'espera!!!

Cunyada quan anireu vós
a besar mans a mumare
ella té per donar-vos
cara de clavel hermós
una manta d'endiana.

A sa cunyada la trob
guapa es darret claviquer
però aquestes dents que té
la descaracten un poc!!!

Plaça real de Sineu
quants de pics te atravesada
per anar a ca s'estimada
cariñosa d'el cor meu.

Dues peres a un brot,
no són de dues pereres...
jo m'en ric de ses guerreres
de s'enemorat i tot!!!

Sóu de Santa Margalida
Margalida sóu de nom
vós agradau a tothom
per causa que sou polida.

Una serp muda sa pell
no es raro si jo mud s'amor
per ventura es meu señor
m'obrirà qualque portell.

Tenc s'estimat Moliner
quan no tenc blat tenc farina
sempre me diu catalina
en a ver.me de mester!!!

Contiunará...

Rincón Poético



**Mª Dolores
Rivera Patiño
Madrid**

FUEGO

*Están quemando vidas
los desiertos mentales,
ignoran sufrimientos,
consecuencias letales.*

*En busca de equilibrio
geólogos responsables
estudian mecanismos
que a nuestra Tierra salven.*

*Si conseguimos superar
que al Planeta no ultrajen
quizás logremos otro Edén
y una vida laudable.*



**María Helena
de Val López
Valencia**

NEREIDA

*Primero, como un susurro quebrado
oigo tu voz lejos al amanecer,
después, como diapasón misterioso
que vuelve siempre a desaparecer.*

*Asomas tu cabeza de esfinge
atemporal en este amanecer,
te sacudes las algas en la orilla
y me sorprendes con tu cola de pez.*

*Veo brillar tus ojos en el rocío,
tu corazón vibra serenamente.
Sin cadenas realizas tus sueños
¿ser mujer humana a la vez puedes?*

*Las personas se agarran como moscas.
Son hermosas, pero también son crueles.
Cuentan sus grandes sueños por la noche
para malgastarlos al día siguiente.*

*Llegar a ser tú misma significa
alcanzar estrellas que se sumergen
en el Océano y no ahogarse.
Y el corazón sereno se mantiene.*



**Rosa M.
Saavedra Martínez
Almonte (Huelva)**

QUE BONITO

*Que bonito es...
Sentir la vida a cada instante,
sabiendo que mereces lo mejor.*

*Que bonito es...
Dejar que el viento despeine tus miedos
haciendo que florezca tu mejor versión.*

*Que bonito es...
Saber que cada día es un regalo,
así que hay que vivirlo y disfrutarlo.*

*Que bonito es...
Encontrar paz en tu interior,
sanando tus heridas con valentía.*

*Que bonito es...
Presentir que viene lo mejor porque
por fin conseguiste soltar el pasado.*

*Que bonito es...
Perdonar a quién te dañó, pero sobre todo,
perdonarte a ti por permitir lo que dolió.*

*Que bonito es...
Volar hacia tus sueños,
pero disfrutando del proceso.*

*Que bonito es...
Mirarte al espejo y sentirte orgulloso
de la persona que en él se reflejó.*

Que bonito...



**José Manuel
Gómez Hernández
Lleida**

TIERRA DE ENCANTO

*Torrefarrera, tierra de encanto,
donde el sol se pone y acaricia el manto
de flores que despiertan con suave canto,
y en cada esquina, un sueño levanto.
Rincones de historia, paredes pintadas,
donde la vida fluye sin prisa ni pausa,
el tiempo se detiene en tus miradas,
Torrefarrera, eres calma y causa.
Mi tierra querida,
donde el alma se abriga,
en tus calles la vida
canta alegre su balada.
Bajo tu cielo claro, niños jugando,
los ancianos cuentan leyendas al viento,
cada piedra guarda un beso, un aliento,
y en tus campos verdes, el amor callando.
Eres cuna de sueños, de esperanzas,
donde el trabajo es noble, la risa danza,
Torrefarrera, en tus brazos se alcanza,
la paz que en otros lugares no se alcanza.
Las fiestas resuenan con alegría,
el pueblo se une en dulce armonía,
Torrefarrera, faro en la lejanía,
en ti encuentro siempre mi poesía.
Bajo tu cielo, madre protectora,
me entrego a tu abrazo, mi fiel aurora,
en cada paso, tu amor implora,
Torrefarrera, eres mi eterna señora.*



**Francisca
Arco Pérez
Burjassot
(Valencia)**

YO QUISIERA

*Yo quisiera saber hacer poesía
Y así poder cantarte; tierra mía.
Cantar a tus hombres valerosos
A tus piedras y a tus rosales olorosos
A esos pájaros que te cruzan noche y día.*



**Argeme
García Lucas**
Colmenarejo
Madrid

¿BAILAS?

*Cambiar bailes por lágrimas
robarle una palabra
corazón de siete mares
en amaneceres confusos.*

*Valiente, si se puede
sacrificio del más fuerte
reflejo de corazón eterno
su cura saber olvidarlo.*

*Destino indicado
en vida pasajera
guerra larga y lenta
finalmente bailará sola.*

*Modales bailando
quítale horas a tu tiempo
déjate llevar
volverá a bailar.*

*Mañana será tarde
tiritas en el corazón
será mentira
volverá a extrañarte.*



**José María
Lopera**
(Spanish poet of
peace and
harmony.)

LA FLOR HUMANISTA SE AJA

*Una patera
y muerte son mellizas
en la esperanza triste de la hambruna.
La financiera
criminal venta de armas
propicia guerra y tiros en la nuca.*

*Avaros corruptos nos mandan;
la Flor Humanista se aja.*



**María Eloina
Bonet Sánchez**
Mislata
(Valencia)

SIEMPRE HAMBRIENTOS

*Miénteme a cada instante.
Y cuando tu cuerpo erice mi piel,
prisionera de tus brazos,
hazme sentir la libertad.*

*Luego, siempre hambrientos
y nunca saciados, arrúllame
y deshazte en mis manos.*

*Mas..., he de decirte que al amarte,
a través de tu cuerpo amé a otros
que fueron como tú una historia de amor
con fantasías de papel.*



**Germana
Fernández
Zurgena**
(Almería)

SOY MUJER

*Nacida del útero de mi madre
con los genes de mi padre.*

*Recuerda que soy una persona
sentada a una mesa redonda
donde no existe el género,
sólo el ser humano importa.*

*No tengo que responder
al traje con que me vistan
ni a la etiqueta que me pongan
quiero alcanzar mi sueño
y no cejaré en el empeño.*

*Un sabio esta sentencia lanzó
¿Que el niño quiere fregar?*

¡Pues que friegue, viva Dios!

¿He de impedirlo yo?

Soy mujer

Y si volvería a nacer, no lo dudes,

¡Volvería a ser mujer!



**Silvio
Rivas**
Almuñécar
(Granada)

DESVARÍOS

*Cuando la vida te lleva a empujones
lo más arduo no es empezar de nuevo,
más duro para el alma es decir adiós.
La vida corre como un rayo acelerado,
nunca es tiempo suficiente para vivir,
todo te pasa por encima, descontrolado,
Los años se van montados en suspiros,
sobrados vamos expuestos al posturo,
a la fatuidad, al engreimiento vacuo.
La emoción sometida a una pantalla,
el amor tele comandado y sin pellejo,
como perdido el norte, desnortados,
el eros exacerbado y es sólo piel.
El cielo no está tan lejos, me dijiste,
todo el cosmos está encima de mí,
el infierno justo aquí, bajo mis pies.
Próximo está el horizonte del ocaso,
quiero revivir en tus labios de remanso,
esa es la meta del milagro apetecido.*



**Antonio
Prima Manzano**
Valencia

CON EL ALMA DESGARRADA

*Con el alma desgarrada el mundo sigue,
las ilusiones y las personas mueren.
Y cuando la triste soledad te atenaza
solo la oscuridad tenaz te envuelve.*

*Necio sinsentido que hace derrumbarse
a tu paso lo soñado, lo anhelado,
todo lo forjado, todo lo alcanzado,
cual maldito fraude, que te han vendido.*

*Hoy tengo una daga clavada en mi costado
que atraviesa mi corazón de parte a parte,
que permanece constante en mi recuerdo
cuando tu ausencia se hace insoportable.*

*¿Por qué no, un mismo final para los dos?
Morir, como vivimos, ¡siempre unidos!
A Dios se lo pedí mil veces, amor mío,
sumar los años que te queden a los míos,
y divididos por dos, vivir lo que nos quede,
juntos y felices como hemos querido siempre.*

Rincón Poético



Ángeles
Martínez
Madrid

CAMPEONATO DEL MUNDO DE ESGRIMA

*Al campeonato del mundo en España
a mi nieta he acompañado,
ha ella la ha acogido su club
y yo sola me he quedado.*

*Yo llevaba los bocadillos
para compartirlos con mi nieta,
a ella la invitaron a comer
y yo me hice la puñeta.*

*En un parque cercano
a las tres de la tarde,
no había un alma por allí
ni perrito que ladre.*

*Me senté en un banco
a comerme el bocadillo,
y vinieron a mi
una paloma y un pajarillo.*

*Con gusto compartí con ellos
mi exquisita comida,
al momento acudieron
decenas de palomas, que por allí había.*

*Pasó un mendigo pidiendo
un bocadillo de jamón le ofrecí,
él me lo ha rechazado
dijo que era marroquí.*

*Ahora voy a recogerla
a ver que me prepara el destino,
pero yo no regreso a casa
sin mi nieta conmigo.*

*Cuando íbamos en el metro
una mujer iba pidiendo,
le ofrecí el bocadillo
y enseguida se lo fue comiendo.*

*Esto es un hecho señores
que me pasó de verdad,
y yo con mucho gusto
lo acabo de contar.*

Madrid 18 de mayo de 2024.



Loli
Molina
Málaga

COSTA TROPICAL, BELLEZA DE BELLEZAS

*En la Costa Tropical,
los soles son sentimientos
con aliento de belleza
que aspira la luz del cielo.*

*Escucho tu voz marina
en mi alma, flor de silencio,
donde relucen los besos
de la mar que hay en tu cuerpo.*

*La fecundidad del mundo
la concebiste en tu seno
acariciado por olas
que galopan por el tiempo.*

*La Costa Tropical ríe
para alegrar al viajero
que se entrega dulcemente
a tu ser siempre en progreso.*

*Sobre ti anhelo vivir
con tus hijos siempre en vuelo,
llevándote en los latidos
puros que riegan tus huertos.*

*Oh mi Costa Tropical,
loada eres en los versos
de poetas inmortales
que beben paz de tus pechos.*



María Dolores
Alabarcas Villa
Palma de Mallorca

CAPRICHOS DEL DESTINO

*Los caprichos del destino
no paran de sorprendernos,
lo que hoy es blanco platino,
mañana puede ser negro.*

*Nuestra vida y el destino
juegan al "ratón y al gato"
te tratan cual asesino
aunque no hayas roto un plato.*

*O te elevan a los altares
sin rezar ni un rosario
y sin visitar lugares
que se llamen santuarios.*

*Es pagado el bien con mal
y el mal, recompensado.
Quien forma este tribunal...
que al bien, lo ha postergado.*



Ana María
López Expósito
Madrid

A MI AMANTE

*Mensajera y quimera de guerras.
Eres mi atuendo más certero.
Savia del árbol milenario.
Don de Dios. ¡No estás a la venta!
A veces veo caer tus lágrimas de fuego
cuando hablas con tus enemigos.
La ignorancia envidia tu virtud, benevolencia,
confianza y justicia.
En noches de escarcha te cubro con estrellas
en los Jardines del Moro
y como Sherezade te acuno en mis brazos y
te leo relatos para para que tu existencia
sea eterna.
En esta noche cautiva y estrellada dónde la oscuridad
se confunde con las golondrinas.
Superemos el amor contra el poder.
Liberemos el miedo y la tierra se volverá cielo.
¡Hagámoslo realidad!*



Mari Carmen
Martín
Madrid

ANIMALES III

*Algarabía:
comunidad de gaviotas
el mar en calma.*

REFLEXIONES

I

*Luz de poeta
en bella fragua esculpe
sabio cincel.*

*Sentir el alma
eleva el pensamiento.
Aprendizaje.*

*El corazón
palabras de amor habla
sin escribirlas.*



**Antonia
Navarrete Lebrato
Valencia**

CUANDO UN HERMANO SE VA

*¡Qué triste se queda el alma!
cuando un hermano se va,
te quedan tantos recuerdos
difíciles de olvidar.*

*Te deja un sabor amargo
y hambre en el paladar,
con el corazón llorando
y añorando su amistad.*

*Te deja una gran herida
muy difícil de cerrar
por ser tu flor más querida
y que no has de oler jamás.*

*Dime... ¡mi querido hermano!
Di... ¿dónde fuiste a parar?
que quiero besar tus manos,
saciar me de tu bondad.*

*Te fuiste sin esperarlo
y me llegó la oscuridad,
tú fuiste mi gran tesoro
y mi aroma de azahar.*

*Muy pronto estaremos juntos,
bailaremos sin parar,
recordando nuestros pasos
en el jardín del hogar.*



**Francisco
Muñoz Pacheco
Lleida**

CONTIGO O CONTRA TI

*Si quieres que yo te apoye
en la lucha por la paz
me tendrás siempre a tu lado
como un amigo leal.*

*Si tu me pides que luche
por el bien de los demás
no lo dudes un instante
conmigo puedes contar.*

*Si piensas que la justicia
no es para todos igual
aquí tienes mis dos manos
para poderla cambiar.*

*Si tus actos mas sinceros
son de solidaridad
entonces seré tu hermano
y evitaré siempre el mal.*

*Si fuimos del egoísmo
y dejamos de pensar
en nuestros propios problemas
me entregaré a los demás.*

*Daré mi vida por ti.
Intentaré no fallar.
Pelearemos los dos
por ganar la libertad.*

*Solo estoy, con la honradez
que es hija de la humildad.
Quiero poder construir
nuestra vida en la verdad.*

*Aun pensando diferente
tenemos que decidir
respetar a todo el mundo
para aceptar su sentir.*

*Si me hablas en abstracto,
yo no lo puedo asumir.
Háblame con claridad
y no tendrás que mentir.*

*Mas, si buscas el poder
para intentar destruir
la convivencia futura,
no lo podré permitir.*

*Si eres tan intransigente
que nadie te quiere oír,
hablándome de violencia,
siempre estaré contra ti.*

*Si mi gente ha de llorar
y yo he de verles sufrir
entonces tendrás mi rabia,
aunque tenga que morir.*



**Francisco
Jiménez
Ballesteros
Madrid**

ENFRENTAMIENTO

*Cual brasero mi mente se calienta
en buscar para todo soluciones
para algunas las logra en ocasiones
y se pone entonces tan contenta.*

*Cuando no puede hallarlas se atormenta
y le llena a mi pecho de atriciones
bombardea con furia de cañones
porque quiere vengar la dura afrenta.*

*Él pretende quitarle esa manía
y le dice no tengas tanta entrega
porque puedes pecar de altanería.*

*No pretendas negar mi dura brega
ni me trates con esa hipocresía
porque sales perdiendo en la refriega.*



**Victoria
Expósito Conde
Huétor Tajar
(Granada)**

“REGÁLAME UN POEMA “

*Regálame el silencio de un poema,
déjame darle vida en mi existir;
déjame entre sueños presumir
que he sido inspiración para su tema.*

*Y así me quedaré sin decir nada,
él será mi secreto preferido;
el tesoro valioso y escondido
por si un día me siento desolada.*

*Y secará su tinta el tiempo lento,
pálida será la hoja que lo guarde;
será para mí un hermoso cuento.*

*Motivo de alegría y de contento
pues nunca su lectura será tarde;
poema de mi vida: mi sustento.*

Rincón Poético



**Francisco
Luque Bonilla**
Arganda del Rey
Madrid

HAN MATADO UN ÁNGEL

*Como una costumbre cruel
la prensa, televisión,
todos los días nos dicen,
hoy, han matado un ángel.*

*Aquí abajo, en la Tierra.
Es infierno la Tierra,
el cielo un cementerio.*

*Y la sangre inocente
es un dolor desmedido.*

*Matando ángeles están,
los demonios humanos.*

*Los malditos humanos,
con afán de venganza,
cortan lazos ya rotos.*

*¿Porqué matan un ángel?
¿quizás se han vuelto locos?
¿porqué matar una vida?
la sangre de su sangre.*



**Antonio
Cercós Esteve**
Palma de Mallorca

VIDA Y MUERTE

III

*Otro ser, que nada sabe
de tragedias infinitas,
sin comprender el escarnio,
le saluda: Buenos días...*



**Inocencia
Frisuelos**
Palma de Mallorca

LA ENREDADERA

*La frondosa enredadera
que le da sombra a mi casa
sobre todo, en el estío.
Cuando el sol más no abraza.*

*Y cuando llega septiembre,
entre racimos de flores,
construyen hermosos nidos
los pajaritos cantores.*

*Sus ramajes son tan finos,
que cuando los mueve el viento,
se mecen como las olas
tan felices y contentos.*

*Se pasa el día creciendo,
todo cubren sus redes,
abrazada está mi casa
subiendo por las paredes.*

*Sus verdes son variados,
en sus delicadas hojas
por eso mi enredadera
es tan linda y tan hermosa.*

*Ella sabe que la quiero
la riego con agua fina,
de la que sueltan las nieves
al bajar por la colina.*

*Me dicen que he de podarla,
para que no cubra el suelo
y que he de cortar sus ramas
me produce desconsuelo.*

*Pienso que ha de dolerle
cuando le corten los brazos
y cuando nadie me ve
voy a darle un gran abrazo.*

*Me acaricia dulcemente
Me perfuma con sus flores
por eso, esta enredadera
es uno de mis amores.*

*Otros amores yo tengo,
pero nunca me acarician
por eso mi enredadera
es, mi jardín de delicias.*



**Katy
Salobreña**
(Granada)

VENDRÁS EN PRIMAVERA

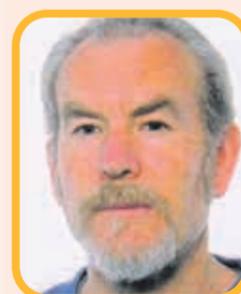
*Vendrás en primavera, con flores muy hermosas,
brindándome tú aroma de rosas y de jazmín,
te bordare un manto de bellas mariposas
y pétalos de rosas cubriendo mi jardín,*

*siento que tú aroma de hombre me atrae,
siento que tu cuerpo me llama
bajo, lentamente hasta tus labios
mientras mis manos rozan tu espalda
acariciando cada vértebra, cada hueco
mi nariz se apodera de tus efluvios
aspiro y me llega toda tu sensibilidad
en forma de aroma de hombre,*

*aromas de flores marchitas que pronto
se secan hasta que sus macetas
alguna las regara, el olor de los olmos
de los pinos también de las charcas los juncos,*

*todo el mundo ignora por qué huelo mis manos
o las miro a menudo con tanta suavidad,
o las alzo a la luna bajo las arboledas
como si fueran dignas de hundirse en tu cristal,*

*así hasta media noche cuando vuelvo rendida
pegada a las fachadas y me voy a acostar,
entonces tengo envidia del agua que las lava
y que, con tu perfume, da un suspiro y se va.*



**Antonio
Medina**
Almuñécar (Granada)

ESCLAVO

*Esclavo soy de los vicios:
del tabaco y del alcohol,
esclavo del consumismo
y del ego embaucador.*

*Esclavo de las mujeres,
de las drogas y el amor,
esclavo soy de la vida
y del dinero traidor.*

*...Esclavo soy de mí mismo,
no tengo perdón de Dios.*

Rincón Poético



**Puri
Guzmán Guzmán
Montefrío (Granada)**

DEDICADO A MI PERRO STEPHEN 1ª PARTE

Cuando con un hermano
O un amigo se lleva mal,
Siempre se ha dicho...
Se llevan como el perro y el
gato.

Pero pienso que eso no es verdad
Y yo lo puedo demostrar
Que, entre un perro y un gato,
También puede haber una hermosa amistad,
Porque mi perro
Y un gato callejero se querían de verdad.

Y es que hace muchos años
Un cachorrito me regalaban,
Era un perro mestizo y por mucho tiempo,
Fue el dueño de mi casa.

Era el perro más bueno que yo tuve jamás.
Era un poco feito y no tenía raza ni pedigrí,
Pero a mí eso me daba igual
Porque a todos nos quería con nobleza y libertad.

Era un perro muy listo y más
De la cuenta sabía,
A todos mis hijos los conocía,
A pesar de que ya entonces,
en mi casa no vivían.

Los coches de todos conocía,
Y cuando en navidad todos venían,
Y esperábamos que llegaran para la comida,
Él se tumbaba en la puerta
Y allí atento se quedaba
Hasta que el coche oía.

Y antes de que tocaran
Levantaba la cabeza,
Y muy contento
Su colita alegre se movía,
Y cuando llegaban se volvía
Loco de alegría.

El pobre dos nombres llevaba
Y por los dos entendía,
Yo le puse Stephen por el escritor,
Y yo diría que hasta le gustaba.

Porque cada vez que lo llamaba
Movía mucho su colita,
Y muy contento corría y saltaba
Como si estuviese dándome las gracias.



**Juana
Soto Baena
Castellón de la Plana**

DEJARÉ

Dejaré que cabalgues mi sendero
en la luz de la fría madrugada
cuando no quede espacio en el albero
tú serás quien habite mi morada

Donde crecen las flores de los sueños
los espejos de nieve nacarada
dibujando contornos en silencio
en el azul sutil de tu mirada

Y después del reflejo de la aurora
cuando el sol se recrea en el horizonte
esculpiré asteriscos en la roca

Volveré a acariciarte como ahora
cortando campanillas en el monte
muriendo con los besos de tu boca.



**Hermengildo
Frutos Callejas
Leganes -Madrid**

NUNCA SERÉ PROBETA

A su penumbra asido
el hombre que viaja en mi maleta
juega al escondite
con su voz de confianza.

La que hiere por dentro
y nos une
por lo que nos separa.

Ese hombre cohabita
con la lengua que decide
sembrada de sigilos
donde madura el engaño.

Ese hombre vive ciego.

Porque nunca seré probeta en un crisol
donde se funde la lluvia con el lodo.

La intención se desnuda
cuando crece
entre rumores desacordes.



**Paquita
Sayas Pastor
Palma de Mallorca**

TIEMPO DE PRIMERAS COMUNIONES DESDE AHORA QUE SOY NIÑO

.....
Cuando se tiene seda y cuando se necesita, se ofrece lo
que se precisa. Se seguirá dando hasta que todo quede
terminado. Haz esto y te sentirás mejor y tendrás el
pleno amor de Dios.
.....

Adivinanza
¿En que se parece la vida a una fruta?

Solución:
La vida es-pera

Oh Jesús del gran poder.
Yo quiero seguir tus pasos,
y quiero ser tu amigo
desde ahora que soy niño.
Yo siento mucha alegría
de recibirte en mi alma.
Yo quiero seguir tus pasos
porque Tú eres mi esperanza.
Todos debemos practicar,
las enseñanzas del cielo
y enseñar a los niños
para que sean muy buenos.
Oh Jesús que amas tanto
yo quiero seguir tus pasos,
y quiero ser tu amigo;
desde ahora que soy niño,
desde ahora que soy niño.

Rincón Poético



**Rafael
Rodríguez Palma**
"Fali"
La Zubia
(Granada)

SIN APRECIO

*Yo hice un barco de papel
y lo comparo contigo.*

*Ni el barco me sirve
para navegar,*

Ni tú para estar conmigo.



**Antonio
Gutiérrez Moreno**
Lleida

ESCALERA DE LA VIDA

*Hoy repasando la historia
de mi vida en el planeta,
me siento más que poeta
un cangilón de la noria,
que va sin pena ni gloria
caminando por la vida
con una profunda herida
que me causo la pandemia,
esa mortal epidemia
que va segando la vida.*

*He cumplido muchos años,
No tantos como quisiera
y he subido mil peldaños
de tan difícil escalera.*

*Escalera de la vida
que te marca la existencia
y vives por experiencia
que todo empieza y termina.*

*Hoy confinado en el piso,
por temor a la pandemia,
no puedo volver al pueblo
ni en mi pueblo tendrán fiesta.*

*Ese fiel trece de Junio
mi gente tendrá tristeza.
Para ver a su patrón
tendrán que ir a la iglesia.*

*Vélez estará en silencio,
tendrá sus calles desiertas,
no habrá coches de caballos,
ni carrozas, ni verbenas,*

*ni calles engalanadas,
ni balcones con banderas.
No habrá Moros y Cristianos,
que embellezcan nuestra fiesta.*

*No habrá música en las calles,
ni columpios en la feria,
ni veremos el castillo
como una gigante hoguera.*

*Pero pronto pasará
esta horrible pesadilla.
Si guardamos la distancia
con guantes y mascarilla.*



Simone Le Roy
Palma de Mallorca

LA LUNA

*En un cielo sin estrellas,
es el único faro que se enciende
en el firmamento.
Dama blanca silenciosa,
a la noche quiere enamorar y
con su luz bañar el paisaje.
Las estrellas brillan con más intensidad
sin luna llena.
¿Pero dónde está ella
que le pasa a esta dama
que oculta su cara plateada
en esta noche estrellada?
Una noche sin luna
es una noche sin recuerdos,
una noche de soledad.
Con luna llena
la noche parece hechizada y
eterna, acaricia el alma de los amantes.
Pero nunca lo olvides:
lo que sé promete a la luz de la luna,
hay que cumplirlo siempre al salir el sol.*

*Los científicos darán
con la soñada vacuna
y la humanidad tendrá
en salud una fortuna.*

*Pero nada será igual,
el virus nos ha cambiado.
No somos dueños de nada.
Vivimos equivocados.*

*Amigos,
Un adiós con la pluma del corazón.
Por aquellos que se fueron.
Por aquellos que no están.
Por aquellos que nos dieron
tanto amor hasta el final.
Debemos honrar su nombre
con un presente especial.*



**M. Carmen
Robledo Fores**
Madrid

SAN ANTONIO DE PADUA

*Nació en Portugal el 15 de agosto 1195
y murió el 13 junio 1231 en Padua (Italia).*

Por eso se celebra la festividad este día.

*También conocido como San Antonio de Lisboa,
sacerdote franciscano.*

*Predicador y teólogo la historia del milagro
que encuentra el amor a chicos y chicas que
rezan con devoción.*

*También tenemos otro
cuando pierdes algo
es el patrón de los objetos perdidos
quien nos ayuda a encontrar lo
perdido.*

*Yo tengo mucha fe en el
sé que ha hecho otros milagros.*

*Se celebran las fiestas patronales en muchos
lugares
el 13 de junio*

*Le sacan en procesión
con sus andas
engalanadas
con flores y guirnaldas.*

*Te cantan las jotas
los mozos las
bailan
y se hacen muchas fotos,
con los niños en sus andas.*

*Y le piden promesas
y todos contentos hasta que lo guardan.*

*Esperan un año
para volverlo hacer
y como son tan devotos
rezan con él.*

Rincón Poético



**Francelina
Robin
Villajoyosa (Alicante)**

CIUDAD LLENA DE ABUNDANCIA

Vivo en una ciudad llena de abundancia
donde corre el agua dulce en la presa
rica en comida y hermosa naturaleza.
¡Qué hermoso lugar! Hay muchos jardines
con diferentes colores:
rosas, claveles, begonias y jazmines.
¡Gran parque de flores!
Maravillosos paisajes
tanto de día como de noche,
veremos cascadas y presas.
¡Pero qué belleza!
Hay mucha pureza alrededor.
Que nos traiga paz y bienestar,
suerte que tengo al nacer
¡Al poder vivir en este lugar y al amanecer!
Escucho pájaros cantando, pronto es hora de despertar
¡Porque pronto llegará un nuevo día! Mi ciudad
Es muy ligera y pura.
Tiene varios atractivos como la feria de la luna.
¡Sean todos bienvenidos,
nuestra hermosa ciudad está llena!
El lugar donde vivo
es el más bello y hermoso.
Me gusta mucho vivir aquí
y aquí quiero quedarme para siempre.
Aquí hay una hermosa puesta de sol, una maravillosa presa,
enormes cadenas montañosas,
¡enorgullece, madre naturaleza!
Pues hay cada paisaje, ríos y cascadas,
¡Son una belleza! En mi ventana siempre veo
varias casas y personas, niños jugando.
¡Qué belleza de lugar! La ciudad es muy hermosa,
me gusta mucho vivir aquí
ciudad de gente hospitalaria y amable.
¡Eso nunca se ha visto en ningún otro lugar!
El lugar donde vivo, como dije.
Es hermoso y maravilloso, nada se compara,
es muy sabroso. El lugar donde vivo, como dije,
es muy ruidoso, me gusta aquí,
¡no me caliento en este ir y venir!



**Gloria
de Málaga
Málaga**

A SANTA ANA. PATRONA DE MOLVIZAR (GRANADA)

Dios le dio a Santa Ana
el honor y la alegría
de ser la madre sagrada
de nuestra Virgen María.

Esa gracia tan bonita
que Dios Padre le otorgó
a Santa Ana bendita...
Siendo abuela del Señor.

Del seno de Santa Ana
nació a la aurora del día
luz y amparo de los hombres.
El más casto y puro nombre
bautizándola, ... María.

En tu Templo que iluminas
cada Culto. Cada Misa,
acuden tus feligreses...
Y la tierra se engrandece
en tu pueblo de Molvizar.

Ante ti yo hoy me postro
y en tu inmaculado rostro
se detiene mi mirada.

Te doy gracias y te rezo.
Cubro tu imagen de besos
Santa madre. Santa Ana.



**Ana
Ortega Romanillos
Madrid**

CAMINOS TRASHUMANTES

Por encima de cerradas cancelas
aletean las aves.
Se van los rebaños.

Caminos vegetales
caminos nostálgicos,
caminos angostos,
bancales de piedra
que iluminan
a las reses trashumantes.

El viento peregrino
abrazo a la noche
la hiela, la descompone
acumulando recuerdos.
Disquisición de latidos
de bestias y hombres.

Silencios, mudanzas,
enigmas en éxtasis.
Se expulsan demonios
con hierbas y frutos.
Con gritos y miedos
de mártires, pintados en lienzos.

Huye la noche y entra la aurora
con vuelos y nuevos requiebros.



**Rosaura
de Andrea Crespo
Madrid**

FILOSOFIA PURA

La vida es una película,
que vuelve a empezar cada mañana al
despertarnos,
todos tenemos otra oportunidad.
Empezando por olvidar nuestros errores,
perdonar al que te ofendió
Y disfrutar de lo que tenemos.
Así triunfaremos y alcanzaremos la felicidad.

Rincón Poético



**María Jesús
Sarmiento
Lillo del Bierzo
León**

EN SILENCIO, TE LLAMÉ

*En las noches de silencio,
cuando yo adormecida,
acurrucada en un abrazo
ensimismada me dormía.*

*Yo, solo sentía,
el frío de mi cuerpo desnudo,
a lo lejos me parecía...
que se acercaba,
y en la garganta, sentía un nudo.*

*Me preguntaba... a menudo,
cuando levitaba,
si él sería mi mundo
y a veces... en silencio, me lo preguntaba.*

*Una realidad soñaba,
en momentos de incertidumbre,
cuando en silencio me abrazaba
y me llamaba por mi nombre.*

*En el entorno de la ausencia,
habita tu nombre,
el que tantas veces te llame.
Y nunca fuiste mi hombre.*



**Marisa
González del Burgo
Madrid**

NOSOTROS, NOSOTRAS, VAMOS BUSCANDO...

*Nosotras, nosotros,
vamos buscando
el azul del mar.
la transparencia del aire,
la frescura de la lluvia,
la fuerza del viento...*

*Nosotras, nosotros,
vamos buscando
la mirada penetrante,
la sonrisa encimorada,
la palabra sincera,
el grito incontable,
rebeldé, solidario...*



**Ana
López Cózar
Montefrío
(Granada)**

AMIGA VICKY LUCHA CON CORAJE

*Amiga Vicky lucha con coraje,
no te desanimas por nada
aunque está enfermedad sea salvaje,
tú dátela ya por ganada.*

*La vida nos pone a prueba
aunque la batalla sea dura,
el Señor siempre comprueba,
que llevemos una buena armadura.*

*El destino tiene muchos tropiezos,
y siempre tenemos que sobresalir
aunque sea con nuestros rezos,
adelante siempre hay que salir.*

*Vicky no estás sola amiga,
arriba ese ánimo siempre preciosa
deseamos que la felicidad siga,
y veamos la vida color de rosa.*

*Vamos ganaremos la dura batalla
sé que eres muy fuerte,
nunca nunca tires la toalla
qué te deseo mucha suerte.*

*A la Virgen de los Remedios,
y al señor del paño le he pedío
que por todos los medios,
te proteja de todo dios mío.*

*Vicky soy tu amiga Ana
la que te quiere de verdad,
la que reza cada mañana
por ver este sueño hecho realidad.*

*Nosotras, nosotros,
vamos buscando
la vida,
el amor,
el beso escondido,
la caricia retenida...*

*Nosotras, nosotros,
vamos buscando*



**Soledad
Durnes Casañal
Torremolinos
(Málaga)**

NIÑOS DE LAS GUERRAS

*Los niños que nacen
no piden venir al mundo
los crean sus padres
con sentimiento profundo.*

*Unos nacen más ricos que otros
pero en el fondo son iguales
son personitas divinas
que se asemejan a los ángeles.*

*Desean disfrutar de sus antojos
teniendo grandes aspiraciones
unos más listos que otros
pero todos aportando sus dones.*

*Son felices con sus amigos
cada uno tiene sus diversiones
y todos desean alcanzar metas
para ser algo de mayores.*

*Y cuando son más felices
a veces vienen las guerras
que tiran bombas y los matan
llevando sus risas a las laderas.*

*No podemos los mayores
consentir tales aberraciones
son pequeños inocentes
¿por qué no dejarles cumplir sus funciones?*

*Exijamos a los gobiernos
que haya Paz en estos Mundos
todos somos hermanos
evitemos hacer a los niños moribundos.*

*Los niños dan alegrías
nacieron para ser felices
¿cómo puede haber criminales
que no se acuerden de sus raíces?*

*Todos pasamos la niñez y adolescencia
¡limpiar malditos vuestras almas!
todos los que crean guerras
veremos si algún día ellos se salvan.*

*Ángeles de muertos en guerra
Dios os acogerá en su seno
vais al Cielo puros y limpios
los asesinos ¡que se vayan al infierno!*

*Y perdonar si soy dura
la perversión a mí me mata
sacar pronto una Ley a cumplir
retirando de las bombas a inocentes niños que cantan.*



PEPE SEGURA

OCIO Y CULTURA

30 DE JUNIO DE 2024

Contenidos

Entrevista a Antonio Fuentes, gerente Librería 1616

Ocio y Cultura en Granada Costa.....3-4

BOOKS 1-2

DESCUBRE LA HISTORIA Y TRADICIÓN DEL RESTAURANTE EL PEÑÓN DE SALOBREÑA: ENTREVISTA CON PACO PÉREZ GÓMEZ

Hoy tenemos el placer de sentarnos en el emblemático restaurante El Peñón de Salobreña con Paco Pérez Gómez, uno de los propietarios de tercera generación. Este icónico lugar, que comenzó como un humilde chiringuito para pescadores hace más de 70 años, ha evolucionado hasta convertirse en un punto de referencia en la Costa Tropical. Paco nos relata cómo su abuelo “El Azules” y su abuela Adriana transformaron una simple choza de cañaveras en el reconocido restaurante que es hoy. A lo largo de la entrevista, Paco comparte anécdotas entrañables, desde los inicios del negocio hasta los platos estrella que han definido su cocina, como el famoso “pulpo Salobreña”. Además, reflexiona sobre la evolución turística de la región, la importancia de mantener la esencia marinera de Salobreña y los desafíos y satisfacciones de gestionar un negocio familiar. Acompáñanos a descubrir la rica historia y el futuro prometedor de El Peñón de Salobreña.

Buenos Días Paco, nos gustaría que nos contaras a modo de introducción la historia de este restaurante.

Buenos días Carlos, a cargo de este restaurante nos encontramos varios familiares que integramos la tercera generación, después de nuestros padres y abuelos. El restaurante El Peñón

lo inauguró mi abuelo el *Azules* hace ya algo más de 70 años. En un principio era un chiringuito para pescadores que faenaban en esta zona, y a mi abuelo se le ocurrió la idea de darles unas bebidas frías, ellos cocinaban en la playa, pero en aquella época conseguir una bebida fría era algo difícil y pensó en tener neveras con hielo. Así empezó aquel pequeño negocio con un “chambao” de palos y cañaveras. Con el tiempo se hicieron varias reestructuraciones hasta llegar a lo que nos encontramos a día de hoy.

Acabas de hablarnos de tu abuelo *El Azules*, ¿estaba él sólo en sus comienzos?

No, se encontraba junto a mi abuela. Mi abuelo se llamaba José Antonio Gómez Pineda, le decían *el Azules* por sus ojos.

El inicio real fue en un negocio enfrente del lugar en el que nos encontramos ahora mismo. Se comenzó con una choza de palos y cañaveras, era lo que había en aquel tiempo. Ellos empezaron a ver que los labradores pasaban por la zona en sus tareas diarias al igual que los pescadores, y vieron que sería rentable tener unas bebidas frescas para ellos.

Hay muchas anécdotas de aquella época, una de ellas es muy conocida: la hora de la tapa. Salía mi abuela Adriana, le decía a mi abuelo que no había tapas, entonces se cogía un bote con una red, faenaba aquí cerca del restaurante y se



sacaban montones de salmónes que posteriormente se freían y esa era la tapa del día. Estamos hablando de casi los años 60.

En aquellos años ya empezaba a llegar algo de turismo y es cuando mis abuelos solicitaron al Ayuntamiento tener aquí el chiringuito porque realmente los permisos no llegaron hasta el año 68, todos estos negocios eran chambaos ilegales. El primer impuesto de actividades económicas se pagó en el año 68, época en la que empezaron a venir los primeros belgas. Tras la llegada de los reyes de Bélgica vino un boom de turismo, y ahí es cuando se dieron cuenta de la buena gastronomía de la zona.

Tengo entendido, que tu abuela Adriana anteriormente fue una mujer de negocios.

Mi abuela podríamos decir que era costurera y hacía sus pequeños diseños de moda. De hecho, hubo una firma muy importante en Francia que se la quería llevar en aquella época, pero estamos hablando de una época muy difícil donde existían muchos miedos y decidió quedarse donde estaba, que es lo que conocía.

Cuando ya empezó a estar el negocio en el lugar que nos encontramos hoy día, a mediados de los sesenta, ¿Cómo era aquella época por el chiringuito?

Era más pequeño de lo que hoy día vemos. Por las mañanas

muy temprano, los días festivos, la gente de los pueblos de alrededor se desplazaban a la playa de Salobreña y lo primero que hacían era venir al Peñón a tomar las primeras copas de anís. También venían diferentes trabajadores de la zona y cabe mencionar que los marineros que faenaban cerca hacían la venta directa debajo del local.

Podemos decir que lo fundamental del Peñón siempre ha sido su pescado, pero desde un principio hasta ahora tenéis un plato estrella que creo que es el pulpo.

En definitiva, es un restaurante de playa, un restaurante marinero, muchas de las elaboraciones que tenemos van en base al pescado.



Con el tiempo hemos tenido que ir desarrollándonos en la cocina y hemos tenido que hacer otro tipo de platos, pero realmente la base es el pescado, la paella y como bien has dicho, uno de los platos estrella es el pulpo.

El “pulpo Salobreña” es una receta en la que elaboramos el pulpo con una salsa muy específica de aquí, a la que no está todo el mundo acostumbrado. Es uno de los platos estrella de la Costa Tropical.

Tus abuelos, ¿Cuántos años han regentado este establecimiento?

Pues empezaron en el año 54, y han estado regentándolo unos 40 años aproximadamente, durante ese tiempo entró a formar parte del negocio la segunda generación, que convivía con la primera. Mi tío Antonio Gómez Villascusa, mi madre Adriana Gómez Villascusa y Jesús Gómez Villascusa, son la segunda generación y han estado conviviendo con la primera generación e incluso con la tercera, porque yo en esa época ya estaba trabajando.

Desde los años 70, hasta el año 2000 han sido los años más importantes de desarrollo del Peñón de Salobreña, durante tantos años de esa época, parte de la Dictadura y de los primeros años de la Democracia, por aquí habrán pasado infinidad de personajes muy importantes.

Efectivamente, por aquí ha pasado gente muy importante, desde Alfredo Kraus, Paloma Gómez Borrero, Alfredo Amestoy, Lolita Flores y su sastre el molviceño Tomás García, varios ministros, con el Ministro de Industria que era en su momento Montilla, y pasó también el Ministro de Defensa que era Alonso, en definitiva, hemos tenido numerosas personalidades aquí. El restaurante y su ubicación llama mucho la atención a todo tipo de personas.

Esta gran cantidad de historias y personajes daría para escribir unas memorias.

Es una idea muy interesante, El Peñón surgió antes de la llegada de la Democracia y aún sigue vigente y relevante, por lo que hay mucho que contar.

Cuando estas personalidades han llegado al restaurante, ¿qué les ha llamado la atención?

Siempre les ha impactado llegar a una terraza como esta y ver tan cerca el mar, y que tuviésemos esa cocina típica marinera sin perder la esencia de lo que es la gastronomía antigua



El reconocido Pulpo Salobreña, plato estrella de El Peñón

de esta zona, eso siempre les ha impactado.

Tus tíos aparte de tener este restaurante, han sido pioneros de otros negocios aquí en la Costa Tropical.

Por ejemplo, mi tío Antonio y mi prima Judith regentan el Hotel Avenida aquí en Salobreña, digamos que es un pequeño hotel con encanto, necesario en pueblos como este porque mantiene ese típico movimiento familiar que no es tan estricto como lo pueden ser los grandes resorts, y eso es importante para pueblos como Salo-

breña, que quieren mantener esa esencia.

Mi primo Daniel ha creado una línea de apartamentos turísticos frente al Peñón.

En los años 80 se hizo una gran inversión en lo que fue el complejo Mar Azul, allí teníamos una heladería, un restaurante y una marisquería, y mi tío Jesús estaba al cargo de la marisquería, traía el mejor marisco que había en toda la zona.

Podríamos decir que sois una familia que habéis estado aportando todo lo que habéis podido al desarrollo turístico

de aquí, de la Costa Tropical.

Podríamos decir que sí, porque mucha gente fuera de esta zona y fuera de esta provincia ha conocido Salobreña porque alguien le ha dicho que fuera a comer a un restaurante que estaba en tal sitio, en este caso es el Peñón. Cuando han llegado aquí a comer han visitado el pueblo y les ha encantado.

El boca a boca de nuestros negocios restauradores ha sido importante para el desarrollo turístico de Salobreña.

¿Cuándo os incorporáis de lleno la tercera generación en

este establecimiento, tú y tus dos primos?

Hace nueve años parte de lo que quedaba de la segunda generación decidió jubilarse, y dar paso a esta tercera generación, que la componemos mi prima Judith, mi primo Dani y yo.

¿Cómo es la relación de tres primos en un negocio tan importante como este?

La relación es muy buena, porque como ha sido una sociedad familiar en la cual desde pequeños hemos estado siempre en contacto, tenemos una relación

LUNA LLENA, POEMA DE MARCELINO ARELLANO ALABARCES

Esta noche habrá luna llena, sobre los almeces,
y será la hora propicia para las vestales.
Habrá azogue sobre la yerba candente
y los hados fecundarán a las mozas.

Las mozas de la aldea preparan sus enaguas
y recolectan bayas desconocidas para los profanos.
Se lavan con gasas de algodón perfumados
la piel candeval de sus núbiles pechos.

Las hechiceras de la aldea vestidas de negro
van al bosque a buscar enebros y ortigas secas,
que mesturarán con lluvia de primavera
para lavar el pubis de las muchachas.

Esperan que pase el verano y llegue otoño,
tiempo propicio de fecundaciones,
las mozas casaderas de la aldea esperan
con ansiedad de costumbres ser fecundadas.

Esa noche sí, ya es otoño y las cornejas
lanzan sus graznidos avisando del momento.
Es la hora aciaga de que las muchachas estén preparadas
y empiecen como un rito a depilar sus pubis.

Todo está preparado. Una de las hechiceras de cara arrugada
sostiene en sus manos el símbolo de la virginidad,
con la que penetrará a las mozas para comprobar
que son vírgenes y no han sido violadas por los faunos.

El vino de moras correrá sin descanso en la noche,
Y danzarán desnudas sobre las primeras nieves de otoño.
Las parejas se han retirado a sus aposentos de luces
y gritos de placer corren por toda la aldea.

Las viejas del lugar arrimadas al fuego
sonríen entre ellas mientras beben vino de moras.
Al final de la primavera, crecerán frutos nuevos
y habrá que preparar nuevas vestales para otoño.



Las mozas penetradas por la hechicera arrugada
guarda como un símbolo de virginidad la sangre,
mientras las viejas van contando los equinoccios
una pareja de jóvenes se pierde entre los madroños.

El poema “Luna Llena” de Marcelino Arellano Alabarcas ofrece una evocación intensa y mística de ritos antiguos y paganos, celebrando la fecundidad y la naturaleza cíclica de la vida. A través de una narrativa rica en simbolismo, Arellano nos transporta a una aldea donde la luna llena y las estaciones marcan el ritmo de rituales arcaicos, con un profundo respeto por la tradición y la fertilidad.

El poema abre con la promesa de una noche especial bajo la luna llena, un tiempo propicio para las vestales y los hechizos, donde las jóvenes de la aldea se preparan con esmero para ser parte de un rito de fertilidad. La descripción de las mozas y su preparación resalta la pureza y la expectación, mientras que las hechiceras, vestidas de negro, representan el conocimiento ancestral y la conexión con la naturaleza y sus secretos.

El tono del poema se oscurece ligeramente al detallar los rituales que las hechiceras llevan a cabo, simbolizando la inspección de la virginidad y la preparación de las jóvenes para ser fecundadas. Este pasaje, aunque puede parecer crudo, resalta la importancia de la pureza y el paso de las jóvenes hacia la madurez dentro de la comunidad.

El vino de moras y las danzas desnudas bajo la nieve añaden un toque de celebración y liberación, un contraste con la solemnidad de los rituales previos. Las viejas del lugar, sabias y experimentadas, observan y sonríen, simbolizando la continuidad de la vida y el ciclo de las estaciones. La referencia a los frutos nuevos al final de la primavera refuerza la idea de renovación y perpetuidad.

El poema concluye con una imagen potente de las jóvenes que han pasado por el rito,



conservando la sangre como símbolo de su transición, mientras las viejas cuentan los equinoccios, recordándonos la eterna repetición de los ciclos naturales y humanos.

“Luna Llena” es una obra que fusiona lo místico con lo terrenal, celebrando la fertilidad y la tradición a través de imágenes vívidas y un lenguaje cargado de simbolismo. Es

un tributo a los antiguos rituales de fecundidad y al poder cíclico de la naturaleza, narrado con una sensibilidad que mezcla lo sagrado y lo profano en una danza eterna.

CIRCUITO CULTURAL DEL 20 AL 23 DE MARZO DE 2025: HOMENAJE A MIGUEL DE CERVANTES

¡VEN Y SUMÉRGETE EN UN VIAJE CULTURAL INOLVIDABLE EN LA HERMOSA COSTA TROPICAL DE GRANADA!

Te invitamos a unirte a nosotros en un evento especial que promete ser una **celebración** única y enriquecedora del gran **Miguel de Cervantes y la poesía**. Este circuito cultural se llevará a cabo en la **Casa de la Cultura de Molvizar (Granada)** y está diseñado para resaltar la figura del más insigne escritor español de todos los tiempos, Miguel de Cervantes. Aquí tienes todos los detalles de este evento que no te puedes perder:

Fechas del Evento:

- **Entrada:** 20 de marzo de 2025
- **Salida:** 23 de marzo de 2025

PROGRAMA DEL CIRCUITO CULTURAL:

- 20 de marzo:

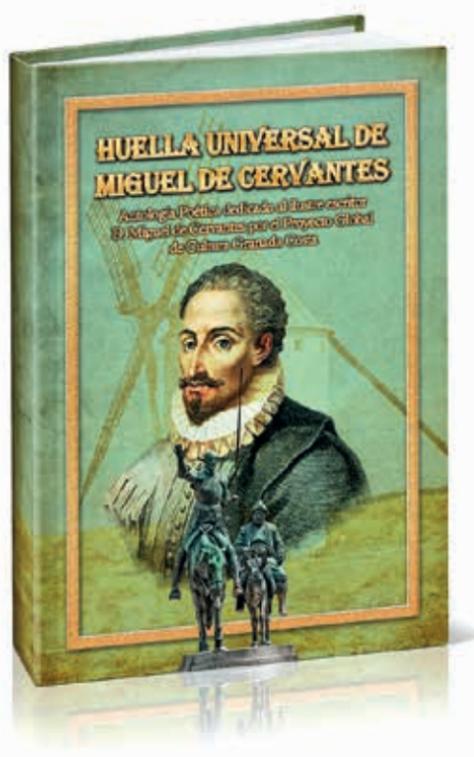
- Llegada y Bienvenida
- Cena de Inauguración: La primera noche disfrutaremos de una deliciosa cena de bienvenida, perfecta para una primera toma de contacto y establecer el tono cultural y festivo del evento.

- 21 de marzo: Día Internacional de la Poesía

- Celebraciones Matutinas y Vespertinas: Todo el día estará dedicado a la poesía, con un recital especial en honor a Miguel de Cervantes.
- Recital Poético: Los poetas participantes recitarán sus obras, inspiradas en Cervantes, creando un ambiente literario y emotivo.

- 22 de marzo: Presentación del Libro “Huella Universal de Miguel de Cervantes y Entrega de Galardones

- Un libro que ofrece una biografía completa de Miguel de Cervantes, acompañado de colaboraciones de los socios de Granada Costa. Una oportunidad única para profundizar en la vida y obra del célebre escritor.
- Entrega de Premios: Por la tarde se el Proyecto de Cultura Granada Costa entregará los galardones y diplomas a los ganadores de los certámenes culturales convocados para el año 2024.
- Clausura del evento con la entrega de regalos sorpresa a todos los participantes



- 23 de marzo: Desayuno y despedida



ACTIVIDADES PERMANENTES DURANTE EL CIRCUITO:

- **Exposición de Pinturas:** Artistas plásticos exhibirán sus obras inspiradas en Miguel de Cervantes y su legado literario, creando un ambiente visualmente impresionante.
- **Reproducciones de Gran Tamaño del Quijote:** Podrás disfrutar de reproducciones a gran escala de las escenas más icónicas del Quijote.
- **Disfraces de Época:** Los asistentes tendrán la oportunidad de vestir trajes de época, añadiendo un toque histórico y festivo al evento.
- **Gastronomía Local:** Durante todas las jornadas, degustaremos productos típicos de la Costa Tropical de Granada, deleitando nuestros paladares con los sabores locales.
- **Grabación y Emisión en el Canal de Ocio y Cultura Granada Costa:** Todos los eventos serán grabados y posteriormente emitidos, permitiendo que esta celebración trascienda más allá de los asistentes presentes.

INFORMACIÓN ADICIONAL:

- **Coste por Persona:** 300 € (en habitación compartida)
- **Pensión completa con desayuno, almuerzo y cena.**
- **Objetivo del Evento:** Realzar y celebrar la figura de Miguel de Cervantes, fomentando el conocimiento y la admiración por su obra y su influencia en la literatura universal.

¡No te pierdas esta oportunidad única de rendir homenaje a uno de los grandes genios de la literatura!

Reserva tu lugar y sé parte de esta experiencia cultural extraordinaria. ¡Te esperamos en Molvizar, Granada, para vivir juntos la magia de Cervantes y la poesía!

Para más información y reservas, puede contactar a través del teléfono 696962681 o el WhatsApp con el mismo número.