

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León



Lo mejor y lo peor de San Ramón 2023

FRANCISCO VALDÉS

CARPINTERÍA Y CERRAJERÍA DE FORJA

PEÑABLANCA

www.forjavaldes.com

Plg. Peñablanca, Nave 12 - NIGÜELAS (Granada)

info@forjavaldes.com

Tlf: 958 953 120 / 699 056 880

CARPINTERÍA METÁLICA
EN GENERAL
PUERTAS SECCIONALES
MAMPARAS
MOSQUITERAS
ALUMINIO
FORJA
ETC.

PERCRISAL 2014

ALUMINIO - PVC - CRISTALES - MALLORQUINAS - PERSIANAS
MAMPARAS DE BAÑO - MOSQUITERAS - CORTINAS - ESTORES
PUERTAS DE CALLE Y GARAJE - ROTURA PUENTE TÉRMICO

FABRICA DE VENTANAS
PVC ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO
MOSQUITERAS

www.percrisal.com
958 780 242 670 245 331

OFICINAS
EXPOSICIÓN

Aluminio PVC
Puertas Seccionales
Cristalería

REHAU

P.I. El Romeral · Avda. El Romeral, 1 · 18650 DÚRCAL (Granada) · Tel. 958 780 242 · Mov. 617 348 512 · 670 245 331
www.percrisal.com · info@percrisal.com · [percrisal 2014](https://www.facebook.com/percrisal2014)

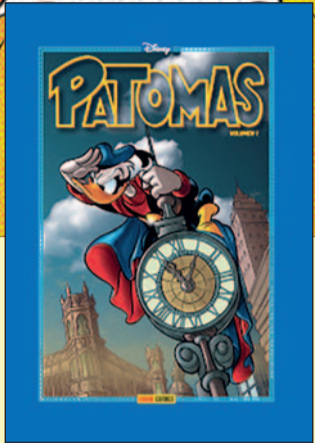
VENDEMOS SU FINCA, CASA O CORTIJO CON RAPIDEZ Y SEGURIDAD LEGAL

- TENEMOS AGENTES COLABORADORES EN INGLATERRA, FRANCIA, ALEMANIA Y HOLANDA
- PUBLICAMOS SU PROPIEDAD HASTA EN 29 PORTALES INTERNACIONALES
- SERVICIO LEGAL ESPECIALIZADO PARA REVISAR Y PONER EN ORDEN LA DOCUMENTACIÓN DE SU PROPIEDAD
- NO EXIGIMOS COMPROMISO DE EXCLUSIVIDAD

NettValley.com

Dúrcal
C/Comandante Lázaro, 1-1A 665 163 141

COMICS PARA "PURETAS"



Patomas

Por petición popular aquí está de nuevo el superhéroe Patomas, alter ego del Pato Donald y azote de los malhechores! El más audaz vengador de la noche vuelve para deleitar a sus fans de toda la vida y para darse a conocer a los nuevos y jóvenes lectores! El otro yo de Donald cabalga de nuevo en estas palpitantes aventuras, incluyendo su primera hazaña, en la que descubriremos todo sobre sus orígenes secretos. Y esto es solo el principio de la publicación de forma cronológica de sus aventuras!.

Se empezó a publicar hace años en la revista Don Miki

- ✓ TRANSPORTE ADAPTADO
- ✓ ATENCIÓN PSICOLÓGICA
- ✓ TERAPIA OCUPACIONAL
- ✓ FISIOTERAPEUTA
- ✓ ENFERMERÍA
- ✓ PODOLOGÍA
- ✓ PELUQUERÍA
- ✓ SERVICIO DE DUCHA



CENTRO DE DÍA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

C/ SAN JOSÉ, 63 (entrada por C/ Estación)

TLF. 601620203



Teléfonos útiles Municipios del Valle de Lecrín



PADUL

Alcalde

Celia Villena De Francisco

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 00 12

Teléfono consultorio Padul:
958 77 95 37

VILLAMENA

Alcalde

Manuel Luis Vilchez

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 03 01

DÚRCAL

Alcalde

Julio Prieto Machado

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 00 13

Centro de salud:

958 77 95 53

Centro de salud

Tel. cita: 958 78 02 79

Centro de salud

Tel. urgencias: 902 50 50 61

NIGÜELAS

Alcaldesa

Olga Gómez Ortega

Teléfono del ayuntamiento:
958 77 76 36

LECRÍN

Alcalde

Pedro Titos Martos

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 50 02

EL VALLE

Alcaldesa

Antonio Ruiz Garrido

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 30 03

EL PINAR

Alcalde

Francisco Titos Martos

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 31 01

ALBUÑUELAS

Alcalde

José Díaz Alcántara

Teléfono del ayuntamiento:
958 77 60 31

R GRUPO RECESTUR, S.L.

MÁS DE
200 ARTÍCULOS
EN REBAJAS

PLANTA DE
RECICLAJE
DÚRCAL



Planta de tratamiento de residuos de construcción y demolición

Camino de la Sierra (junto a las Arenillas)

Tlf.: 958 780 243 - 678 617 211

DÚRCAL



FERRETERÍA DÚRCAL



C/. Pilarillo, 5 • 18650 DÚRCAL (Granada) • Tlfno. Oficina: 958 78 02 43 - Fax: 958 78 21 54

FUNERARIA VALLE DE LECRÍN NATALIO

Servicio de atención al cliente 24 h.



LECRÍN Tlfn.: 958 79 52 41
Tlf. móvil: 667 79 52 41



Antonio Gil de Carrasco

En los últimos meses la redacción del periódico El Valle de Lecrín ha sido bombardeada por numerosísimos lectores buscando información sobre las aguas del Valle de Lecrín y su explotación. Por un lado tenemos noticias de que por ejemplo, la embotelladora de Dúrcal ha creado al menos media docena de puestos de trabajos a tiempo completo, más otra serie de puestos temporales o a tiempo parcial. Sin embargo, también hemos escuchado comentarios de que las personas contratadas a tiempo completo no son de Dúrcal y por tanto, no ha habido beneficio alguno para nuestros trabajadores.

Por otro lado la Asociación Benéfica La Esperanza, recibe anualmente varios miles de euros por estar la embotelladora situada en terrenos de la Sociedad, lo cual de alguna forma, revierte en la economía del pueblo.

Hay una serie de personas y grupos que se oponen frontalmente a la explotación de las aguas de Dúrcal, así como a la explotación de otros acuíferos situados en el Valle de Lecrín. Llevan años de lo que ellos denominan "lucha" para

que no se explote un bien que es de todos y no sólo de unos cuantos negociantes.

Estos grupos se han organizado bien y han llevado su lucha a una serie de manifestaciones contra estas explotaciones. Así en Agosto Varios centenares de personas se manifestaron por las calles de Dúrcal mostrando su desacuerdo y exigiendo a la Junta de Andalucía paralizar una nueva embotelladora de agua proyectada en el Valle de Lecrín. Al grito de "El agua no se vende, el agua se defiende", recorrieron las principales calles de la localidad para luchar contra lo que consideran "un atentado medioambiental" que, sin duda, comprometerá, la sostenibilidad de nuestro Valle".

En septiembre, una nueva manifestación multitudinaria de vecinos de los distintos pueblos del Valle se concentró en la puerta la Delegación de Minas en Granada, pidiendo que se paralizase el proyecto de la embotelladora de agua en Villamena, autorizada en plena sequía extrema y que comercializará agua mineral junto a la autovía A-44, muy cerca de las turberas y humedal de Padul, un paraje que cuenta con la máxima protec-

ción ambiental europea.

Investigando, he descubierto que el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, tiene reconocidas oficialmente en España 167 marcas de aguas minerales naturales, entre las que se encuentra las aguas de Lanjarón, o marcas tan conocidas como Fontvella, Solan de Cabras, Vichy, etc... En todos los casos estas explotaciones de aguas minerales son una fuente de riqueza para las poblaciones cercanas a las mismas y una publicidad para vender la marca de cada una de estas ciudades y regiones.

En contra de esto, podría decir que la explotación de las aguas en el Valle de Lecrín, en unos momentos de sequía extrema, agotaría rápidamente la capa freática y en un futuro cercano, si continúa esta pertinaz sequía, podríamos vernos abocados a cortes regulares en el suministro de agua corriente. Por no hablar del desastre que causaría en nuestra flora y fauna. Este problema podría paliarse en parte, si logramos contar con una buena depuradora de agua.

No quiero en este artículo posicionarme ni a favor ni en contra de la explotación de las aguas de nuestro Valle de

Lecrín. Estoy seguro de que hay muchos pros y muchos contras, pero si echo de menos la información necesaria para tomar partido de una forma objetiva.

Cabe suponer que si la embotelladora de aguas de Dúrcal ha sido aprobada, contará con todos los análisis de impactos medioambientales necesarios para una explotación de ese calibre. Cabe suponer también que el Ayuntamiento de Dúrcal, habrá estudiado esos análisis medioambientales, para que la explotación de esas aguas no destruya el equilibrio medioambiental de nuestro valle. Si esto es así deberían explicárnoslo clara y meridianamente.

Tanto las plataformas en contra del agua, que ya lo están haciendo, como los ayuntamientos del Valle de Lecrín, cuyas explicaciones brillan por su ausencia, tendrían que organizar debates, mesas redondas, conferencias, simposios, etc..., en los que expertos en la materia, explicaran con claridad y rigor, todo lo que pueda ser positivo o negativo de estas explotaciones. Esta información haría que estuviéramos concienciados de lo que ganamos o per-

demus, y tuviésemos una idea clara de lo que está ocurriendo.

Deberían también los ayuntamientos arbitrar las medidas necesarias para clausurar todos los pozos ilegales que existen diseminados por las distintas fincas que, además de no tener los permisos necesarios, y contribuir al empobrecimiento de la capa freática de la zona, venden sus aguas para el riego de las fincas colindantes.

Los representantes municipales tendrían que relacionarse más con el pueblo llano y no encerrarse en sus despachos para ver los trending topics que marcan las distintas redes sociales. De esta forma conocerían de primera mano las inquietudes de sus ciudadanos.

Poco a poco estamos agotando los recursos de nuestro planeta y la herencia que vamos a dejar a nuestros descendientes no es nada halagüeña. No todo vale escudándose en la creación de riqueza y de puestos de trabajo. Hay que velar por el equilibrio sostenible de nuestro Valle.

Como dijo Kofi Anan, ex secretario general de Naciones Unidas: "La información es liberadora."



Embotelladora de agua de Dúrcal.

RINCÓN DE LA POESÍA

Fina López Martínez

Culto al Agua

*Dios creó este paraíso
Con el agua del planeta,
En una tierra azul cielo
Sin ninguna competencia.*

*El culto al agua es sagrado
Los celtíberos asentados,
En la orilla de los ríos
Hacían pozos y guardaban.
Tan valiosa mercancía*

*El culto al agua es sagrado,
Los romanos asentados
En la Península Ibérica.
La llenaron de acueductos
Regando la árida tierra,*

*El culto al agua es sagrado
Los árabes llegaron al-ándalus.
Y lo llenaron de aljibes*

*Para sus necesidades,
Acequias donde corría
El agua a limpiar raudales.*

*El culto al agua es sagrado
Nuestros abuelos supieron,
Aprender de otra culturas
Celtíberos, árabes, romanos.
Creando canales de riego
Las presas y los pantanos,*

*España en el sur es árida
El agua en nuestra fortuna.
El futuro de nuestros hijos
En un valle de luz de luna,*

*Donde los cielos estrellados
Son un milagro de amor,
Ser sembradores de agua
Es la voluntad de Dios.*



Recordando El Valle de Lecrín

Abril de 2002 – Aleida Guevara: “lo que conocemos por izquierda ha defraudado al mundo”.

Aleida Guevara, la hija del revolucionario Ernesto Ché Guevara, visitó la provincia de Granada y dio una entrevista para el periódico Valle de Lecrín a través de Vitaliano Fortunio.

De mirada honesta, profunda y humana, nos cuenta su perspectiva del mundo político y nos habla desde el corazón lo que fue el ver por última vez a su papá con tan sólo seis años. Con gran emoción nos cuenta que se enteró a través de una carta se su papá donde decía que si recibía la carta era porque ya no estaría con ellos.

Ella cogió fuerzas con las palabras de su “tito” Fidel Castro, que no llorasen por él porque había muerto como quería y cuando un hombre muere haciendo lo que quiere no se debe sufrir por él y si esto ocurriese le diese su palabra de que no iban a llorar.



Julio de 2003 – El avispero: crónicas de un viejo lobo

Confieso que nunca leí sus crónicas, pero cayó en mis manos un libro con la recopilación de sus artículos publicados en el Valle de Lecrín y me quedé perplejo. Por su modo de escribir que encanta, franco, sincero y peculiar, nos hace ver los problemas desde una perspectiva diferente.

Entiendo que molestará a muchas personas pero antes de abrir el libro, el título ya nos da una idea de que va. Me divertí con sus artículos y me hizo ver las cosas con un prisma diferente.

Hoy ya no está entre nosotros. La verdad, yo no le conocía, sólo de vista. Pero si un libro, dicen, nos descubre el alma de su autor, este nos da una idea de un hombre sincero, sin importarle las críticas. Expone sus ideas sin tapujos, desde el punto de vista político y personal.

¡ NOVEDAD PARA LA CONSTRUCCIÓN !

BOVEDILLAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO

**¡ SOMOS
FABRICANTES !**



VENTAJAS DEL SISTEMA

- Reducción del peso del forjado.
- Aumento de los rendimientos.
- Mayor seguridad en la obra.
- Adaptable a cualquier forma del forjado.
- Mejora el fraguado del hormigón.
- Fácil aplicación del yeso.
- Gran poder aislante.
- Material autoextinguible.

**Prefabricados
LECRIN**

Ctra. GRANADA - MOTRIL km149
18640 PADUL (GRANADA)
Tlf: 958 790 201 Fax: 958 773 230
www.prefabricados-lecrin.com
lecrin@prefabricados-lecrin.com

www.elvalledelecrin.com



**También puedes leer ediciones anteriores
de El Valle de Lecrín a través de ISSUU**

Búscala en www.issuu.com

Rie y gana en salud, amigos y productividad



**J o s e
Antonio
Jimenez
Puertas**

**¿ T e
RIES lo
suficien-
te?**

La RISA y la diversión son una buena herramienta laboral.

Por lo general, pensamos en la diversión como algo que solo podemos tener cuando las cosas van bien, o en momentos muy concretos. Una fiesta, una reunión de amigos, etc., pero una investigación nos muestra que es todo lo contrario. En realidad, la diversión puede aumentar nuestra resiliencia y nuestro espíritu de una manera que nos facilita hacer frente a cualquier cosa que la vida nos presente, ya sea ante un desastre en tu entorno o ante un problema sencillo.

Dos profesores de la universidad de Stanford en los EEUU, explican por qué necesitamos más humor en el trabajo:

Jennifer Aaker y Naomi Bagdonas, profesores en esa universidad han publicado un libro sobre el humor titulado:

“EN SERIO. EL HUMOR ES UN ARMA SECRETA EN LOS NEGOCIOS Y LA VIDA”, Basándose en años de investigación de campo y talleres en el aula, los autores explican la teoría del humor. Qué es, cómo funciona y por qué los líderes empresariales la necesitan.

¿Qué problema estaban tratando de resolver con este libro?

Afirman que las personas que trabajan han caído por un precipicio del humor. Esta conclusión se basa en una investigación con más de 1,4 millones de personas, en 166 países, a quienes se les hizo una pregunta simple:

“¿Sonreíste o reíste mucho ayer?”

- A los 16, 18 o 20 años, la mayoría de la gente dice que sí.

- A los 23 años, la respuesta rápidamente se convierte en no,

- No comenzamos a reírnos nuevamente hasta que

nos jubilamos. Ja, ja, ja. Como yo.

- Vamos a trabajar y dejamos de reír. Nos preguntamos: “¿Cómo mejorarían nuestros negocios y nuestras vidas si tuviéramos más alegría en el trabajo?”.

Como conclusión nos dicen que necesitamos replantearnos

cómo vemos la diversión. Que no debemos verla como un regalo que tenemos solo si todo va bien, o si es el día de San Ramon. Debemos verla como una herramienta que podemos aprovechar para ayudarnos a superar los desafíos que la vida nos plantea, y afirma que los líderes con sentido

del humor, son un taitantos por ciento más motivadores e inspiradores. Sus empleados están un mucho por ciento más comprometidos, y su departamento de innovación el doble de creativos.

ASI QUE RIE, DIVIERTETE Y COMPARTE TU ALEGRIA..., TAMBIEN EN EL TRABAJO.



COMPRAMOS TU COCHE

**Compramos tu coche directamente sin intermediarios.
El precio de venta es válido durante 7 días, tú decides.
Transferencia bancaria inmediata del importe de venta.
Gestionamos el cambio de titularidad de manera gratuita y te enviamos la confirmación.
Servicio 100% gratuito.**

¿Qué documentación necesito?

- Permiso de circulación
- DNI o NIE
- Carnet de conducir
- Tarjeta de la Inspección Técnica del Vehículo
- Todas las llaves del coche
- Datos bancarios.
- Impuesto municipal del año en curso.
- Carpeta con manuales del vehículo.

**Teléfonos de contacto:
958 780 267 · 607 746 401 · 681 644 664**

**Personas de contacto:
Manuel Melguizo y Luis Villena.**

(Llama antes de venir y te damos cita)

**Horario: 9.00h a 13.30h y de 16.30h a 19.00h · SÁBADOS CERRADO
Carretera nacional 323 Km 157 · 18650 DÚRCAL (Granada)**



Las carocas del agua

"Dionisio y Jorge son profesores de instituto. Uno de "dibujo, aunque lo llamen Educación Plástica y Visual". El otro dice que de "alfabetización, aunque lo llamen Lengua castellana y Literatura". Son amigos y allá por el mes de Julio decidieron colaborar para denunciar con sus carocas lo que ellos llaman "el robo del agua". En verso, nos cuentan que el origen de su asociación empezó en el WhatsApp y se desarrolló, más o menos, así:

- Oye, amigo. ¿No te animas?
 Con tu pluma y mi pincel, mis dibujos y tus rimas difundamos en papel nuestras denuncias legítimas.
 - ¿Me lo dices como amigo?
 - Lo digo.
 - ¿Y que en la causa inter-venga?
 - Sí. ¡Venga!
 - ¿Junto al valle militante?
 - ¡Delante!
 - Si mi amigo dibujante me solicita quintillas al pie de sus maravillas digo que... ¡Venga, pa'lante!

Ahora, tras el éxito de sus carocas en Padul y en Dúrcal, amenazan con prolongar tan feliz colaboración. ¡Está más claro que el agua!"



Periódico mensual fundado en 1912



NOTA DE PRENSA

La Plataforma para la Defensa del Agua del Valle de Lecrín en sierra nevada manifiesta su firme oposición a la planta embotelladora “Aguas del Manar”, en Cijancos y al expolio del Valle de Lecrín

En el mes de Abril de 2023 los vecinos del Valle de Lecrín y la Plataforma para la Defensa del Agua tuvimos conocimiento de que en el Ayuntamiento de Villamena se estaba gestionando la tramitación del proyecto “Aguas del Manar” por parte de la empresa “Aguas Bellavista SL”, para su uso como agua embotellada para un caudal de 8 litros por segundo. Este proyecto:

- Pone en grave riesgo un acuífero fundamental para la biodiversidad del entorno, en el que se ubica uno de los ecosistemas más importantes del sur de Europa: Humedales y Turberas de Padul.

- La única finalidad del proyecto es especulativa y carece de cualquier interés público o social para un entorno en el que el agua es fundamental en su forma de vida.

- En la comarca, a escasos kilómetros, ya existe una planta embotelladora, con una concesión activa de 10 litros por segundo, ampliable a 31, que afecta al mismo acuífero.

La planta de embotellado de agua mineral pretende ubicarse

en el pago de Cijancos, término municipal de Villamena, muy cerca del humedal y turberas de Padul, cuyas 327 hectáreas forman parte del Parque Natural de Sierra Nevada. Se encuentra en la Lista de Humedales de Importancia Internacional desde 2006, siendo parte del Convenio Ramsar, y está catalogado como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), por lo que pertenece a la red europea de espacios naturales Red Natura 2000. El espacio protegido alberga la mayor extensión de carrizal de Andalucía después del Parque Nacional de Doñana y es considerado el mayor humedal natural de la provincia de Granada. La concesión de extracción de agua, cuya única finalidad es la especulación económica, afecta a los términos municipales de Villamena, Padul y Albuñuelas, pero pone en grave riesgo a todo el Valle de Lecrín. Se trata de un entorno donde abundan numerosos manantiales, nacimientos y acequias de riego que son la base del desarrollo de la comarca. El Valle de Lecrín mira

hacia el futuro promoviendo el turismo asociado a la ecología y al medioambiente, poniendo en valor las rutas entre ríos, cascadas, barrancos y lagunas.

La privatización y



Imágenes de la manifestación.

explotación de un patrimonio público para su venta embotellada supone el incremento de residuos, la contaminación en el entorno, genera tráfico de gran tonelaje y, lo más grave, condiciona el uso de este bien por parte de los habitantes de la zona, empobreciéndola.

Además, queremos señalar que el consumo de agua embotellada no deja de ser un invento comercial con un gran aparato de marketing que ofrece una imagen totalmente distorsionada. No podemos permitir que intereses particulares o privados y lobbies económicos expolien nuestro recurso más valioso. Especialmente grave nos parece el hecho de que la administración no exija al proyecto la pertinente Autorización Ambiental Unificada, un requisito que consideramos imprescindible. Máxime teniendo en cuenta que en pruebas realizadas por esta plataforma en pozos próximos al entorno de

la embotelladora de Dúrcal se han comprobado descensos de 6 y 7 metros.

El rechazo por parte de la población ha quedado patente en las distintas movilizaciones y concentraciones que hasta la fecha se han realizado, y que han contado con una gran afluencia de los habitantes de las localidades afectadas. Hacer oídos sordos a este clamor solo va a acarrear más tensión social en la zona ante un proyecto que los vecinos no estamos dispuestos a permitir en el territorio que habitamos, respaldados además por la gran mayoría de sus concejales y alcaldes que se han sumado a estas movilizaciones desde el primer momento.

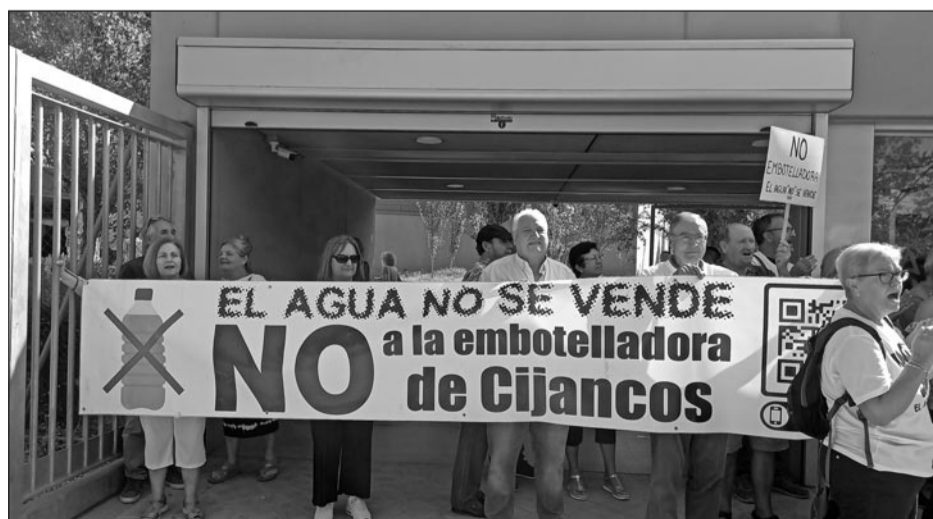
El 7 de septiembre tuvo lugar la última Concentración para defender las aguas del Valle de Lecrín y gritar “No a la Embotelladora”. Alrededor de 300 personas se citaron ante la Delegación de Minas de

Granada, donde se leyó un manifiesto denunciando la dificultad para el acceso a la documentación por parte de la ciudadanía, falta de procedimiento participativo de los habitantes de la comarca y sus asociaciones. En esta ocasión, 3 autobuses se pusieron a disposición de la población gracias a la colaboración de los ayuntamientos de Padul, Villamena, El Valle y Nigüelas que facilitaron la organización y desplazamiento hasta la capital. Desde la Plataforma para la Defensa del Agua del Valle de Lecrín queremos agradecer a los Ayuntamientos participantes su esfuerzo y su buena disposición.

Desde la Plataforma para la Defensa del Agua del Valle de Lecrín apostamos por realizar un planteamiento a nivel comarcal sobre la gestión del agua, en la que todos los términos municipales colaboren para trazar una estrategia inteligente, ya que la supervivencia de toda la región depende de ello. El momento de actuar e impedir la lenta agonía de nuestra riqueza ha llegado.

No podemos permitir que intereses particulares o privados y lobbies económicos expolien nuestro recurso más valioso. El agua no se vende, el agua se defiende.

@: plataformaaguavallelecrin@riseup.net
https://www.facebook.com/search/top?q=paralizacion%20de%20la%20embotelladora%20de%20cijancos&locale=es_ES



Gente de todas las edades se manifiesta en contra de la planta embotelladora.



Gabriel Padial

Hacia el pensamiento único

Vivimos en una sociedad que censura el pensamiento crítico en favor del pensamiento único y dirigido.

He querido compartir con vosotros una reflexión, desde el convencimiento de que las personas que mantienen una línea propia de opinión somos una menguante minoría.

Desde una reunión de taberna a un parlamento político, es cada vez más fácil identificar la tendencia de los contetulios a opinar de manera sectaria, única y sincronizada sobre cualquier tema de actualidad. Al mismo tiempo es cada vez más difícil que una persona en una conversación sea permeable a cambiar el sentido de su pensamiento o de su opinión.

Por otro lado, desde los medios de comunicación se trabaja, en términos generales en líneas de opinión homogéneas, dirigidas y sincronizadas. Hubo un tiempo, en que si leías periódicos de distinta tendencia política o distinta línea editorial podías hacerte una composición propia de la noticia o de los acontecimientos, pero esto se va convirtiendo en una tarea titánica o casi imposible, ya que cada vez más, el pensamiento único o sincronizado va dirigiendo nuestras opiniones hasta un extremo en el que si opinas de

forma diferente a los demás (aunque te equivoques) estás condenado a la ignominia y a la crítica contraria del resto de la sociedad.

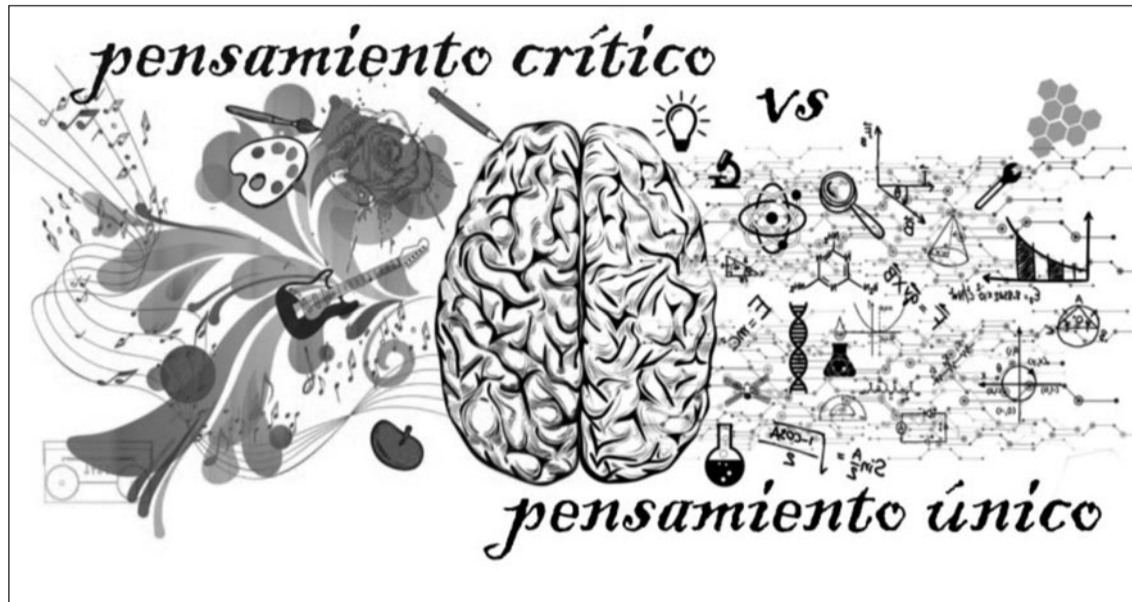
Entiéndase este modesto artículo como un alegato a favor del pensamiento crítico, actualmente en manifiesto desuso y en contra del pensamiento único, en vertiginoso ascenso y convertido tristemente en tendencia armonizada.

Podéis identificar en qué fase de autocracia se encuentra nuestra sociedad analizando cómo se comporta el poder político con las personas discordantes, a saber:

En una primera fase el autócrata criticará, rozando la ofensa a su adversario, ya sea este político, comunicador o incluso detractor dentro de su partido.

En una segunda fase, veremos como se combina la crítica al contrario con una absoluta falta de autocrítica, de tal suerte que, desde el punto de vista del autócrata, todos los problemas están ocasionados por los demás.

En la tercera, ya entramos en el terreno de las purgas internas, los críticos dentro del mismo partido son menospreciados, criticados y cesados de sus cargos o militancia, de



esto tenemos algunos ejemplos en estos meses en el partido en el poder.

La cuarta fase, resulta de manual, el partido en el gobierno comenzará a hacer oposición a la oposición, difuminando su autoridad con la crítica a los disidentes.

Esta quinta fase, ya es para nota. El autócrata maniobra para cerrar medios de comunicación contrarios a su régimen, a hacer maniobras en los poderes públicos para apartar a los que no comulgan con su ideario y a perseguirlos de una u otra forma, llegando al acoso del contrario.

La última fase ya es la eliminación del contrario, por medios legales al principio e ilegales después, de momento sólo unos pocos dictadores de verdad llegan a esta fase, como Putin con sus envenenamientos a disidentes, o accidentes aéreos.

Es un caso extremo, pero está en manos de los votantes el hecho de identificar las tendencias autocráticas y tendentes al pensamiento uniforme para evitarlas, ya que corremos el riesgo de que se extiendan y evolucionen sin medida tan pronto como se encuentren sin límites a su dictado.

En una verdadera democracia, la coexistencia de distintas corrientes de opinión es una garantía de continuidad de la propia democracia, de la paz social y de la riqueza de los ciudadanos, en definitiva. El respeto al adversario nos permite aprender su punto de vista y por tanto aprender también el modo en el que podemos convivir junto con personas que no piensan como nosotros.

¿Conservas aún tu pensamiento crítico o te dejas llevar por la opinión sincronizada de los medios y de los dirigentes políticos?



Dr. Justo E. Cabrera Iboleón

Disfonía

Es la pérdida del timbre normal de la voz por trastorno funcional u orgánico de la laringe. La afonía es la alteración máxima de la disfonía, la pérdida total de la voz.

¿Quién no ha tenido alguna vez una ronquera? Al hablar nuestras cuerdas vocales, que están en la laringe, vibran.

Existe una disfonía normal, es la que se produce en los varones entre los 14 y 19 años aproximadamente.

Ante una disfonía que dura varios días, mas de 15, o que se repite de forma periódica, es necesario acudir a la consulta del médico para que realice la correspondiente exploración e instaure tratamiento, y si no hay respuesta derivará al Otorrinolaringólogo, para valorar la existencia de alguna

patología subyacente y la proponga del tratamiento que proceda.

Las personas que utilizan la voz como instrumento de trabajo son más vulnerables y padecen una tendencia mayor a padecer disfonía (docentes, cantantes, locutores,...)

La disfonía es un síntoma, el diagnóstico es clínico, cualquier alteración de la producción vocal, de la calidad del tono o volumen de la voz, afecta a la calidad de vida, laboral o social. Se produce una alteración de la voz en su tono, timbre o intensidad por un mal uso o abuso o por un trastorno orgánico. Existen dis-



fonías orgánicas (con lesión anatómica, como nódulos en las cuerdas vocales, pólipos, edema, incluso cáncer) y funcionales (sin lesión orgánica).

Entre las causas y factores que favorecen la disfonía destacan:

- Las profesionales (ya mencionadas), si no disminu-

yen la utilización de la voz puede llegar a entrar en afonía.

- Psicológicas, personas nerviosas, emotivas, con tendencia a la ansiedad,...

- Alcohol y tabaco, irritan la mucosa laríngea, dificultando la movilidad de las cuerdas vocales

- Infecciones crónicas rinofaríngeas o pulmonares, por extensión del proceso a laringe.

- Hipoacusia grave porque fuerzan al no oírse bien.

En un próximo número seguiremos hablando de la disfonía, prevención, valoración y tratamiento.

Justo Enrique Cabrera Iboleón
Dúrcal Granada
Teléfono 663 379 593

Proverbios

Allá por febrero de 1.979 fue creada la llamada Escuela de Proverbios, apareciendo algunos de ellos tanto en la revista "El Pe-ñón", publicada por el Club Juvenil Mahina, como en "Valle de Lección" (3ª época).

Domingo Fernández Jiménez

Aquí recojo algunos de los que se dijeron, podrían haberse dicho, se dicen o se dirán en el futuro:

Egoísta es toda aquella persona que no piensa en mí.

Erased una flor tan natural que parecía de plástico.

Cuanto más grande es el león más difícil le resulta pillar moscas.

Todo el que pone sus pies sobre la tierra corre el peligro de que otro se los pise.

La cultura con fiesta entra.

Si yo fuera el amo del mundo inmediatamente dimitiría.

Todo el mundo es mío, pero no tengo donde guardarlo.

No hay mayor amor que privar al bribón de lo que no es suyo.

A menudo, el déficit público arroja superávit de bribones.

Todos somos esclavos del tirano, y el tirano es esclavo de su locura.

Olas de Motril no llegarán a Madrid.

No te pares a vigilar la escarada del vecino mientras el bledo crece en tu bancale.

Aguas del Valle de Lección ya se venden en Pekín.

El necio baile del borracho es alegría para el tabernero.

Cuando el dictador sonrío todos los necios aplauden.

Si el bribón pudiera enterarse con su dinero, mejor para todos.

Donde hay cultura no cabe la dictadura.

Las necedades del tirano son hazañas en boca de sus súbditos.

Si el bribón pega en tu puerta, hazte el sordo.

Quien destruye la palabra destruye la libertad.

Después de haber pecado, nadie podrá negarnos el placer de recordarlo.

Aunque perdonen los peca-

dos capitales, no perdonarán la siesta los curas.

Ojo por ojo, dijo cien-ojos.

Si todas las puertas estuvieran abiertas nadie pasaría hambre.

Cada uno en su madriguera que obre conforme quiera.

Lo malo de un saco roto es que no puede romper la avaricia.

Es fácil enseñar al que no sabe, lo difícil es que éste quiera aprender.

La imbecilidad argumenta injuriando.

En el país de los ciegos tratan por loco al tuerto.

El dinero es como un falso dios, no sirve para nada si la gente no cree en él.

Ley que no obliga al rey deja de ser ley.

Cuanto más bello es el nombre del producto más

grande puede ser el desengaño.

Nunca podrás ir más deprisa que el tiempo.

Dios hizo el mundo en un ataque de locura.

Dios hizo el cielo y los hombres el templo.

Las campanas que doblan por los muertos sólo las escuchan los vivos.

Hay más gente baja en la clase alta que gente alta en la clase baja.

Un poco de locura es la chispa de la cordura.

Casi todos los placeres fueron inventados para que moriéramos al-gún anzuelo.

El que cae en la miseria también puede perder el alma.

La miseria hace esclavos, la abundancia autómatas.

Cambiad la felicidad por la necesidad y obtendréis el "pro-

greso".

Nadie ama a la flor más que la espina.

El vencedor quedó tuerto y el perdedor ciego.

Los necios prefieren escuchar al tirano antes que al sabio.

Al enterrar al bribón se corrompe la paz de los muertos.

La ignorancia del pueblo es el trono del tirano.

Cuanto más da el sabio, tanto más posee.

Cuanto más viejo soy más loca se vuelve la juventud.

La tertulia es una orgía de palabras.

El ser es uno y el parecer son muchos.

Si existe vida inteligente, seguramente será en otro planeta.

Hace más la paciencia que

la contundencia.

Todos los niños quieren la luna, por eso sale cuando los niños duermen.

Las hormigas practican entre ella el comunismo y son capitalistas para la cigarra.

No confundáis el reloj del tiempo con el tiempo del reloj.

Cultura y acción, esto es la revolución.

No es utopía que algo cambie cada día.

Sabiduría y bondad aportan felicidad.

Hay más opiniones que acciones.

Pies en el suelo, cabeza en el cielo.

Goza de lo que te rodea por poco que sea.

Hacer lo posible facilita lo imposible.

Salió de rey el gato, con el voto de los ratones.



Clínica Dental

ODONTOLOGÍA INTEGRAL
INFANTIL Y ADULTOS
ORTODONCIA
IMPLANTES

Gloria Villena Reinoso

Colegiada nº 18/00-2064

C/. Granada, 22 - Portal 1-1°C
Teléfono 958 78 80 08
TALARÁ - LECRÍN
(Granada)

www.elvalledelección.com

También puedes
leer El Valle de
Lección a través de
ISSUU
Búscala en
www.issuu.com



Espectacular concurso de Charangas en Padul

Isidoro Villena

De Éxito Rotundo podemos llamarle al Tercer Festival de Charangas "Villa de Padul"

De una jornada repleta de música, diversión y un ambiente festivo inigualable, el III Festival de Charangas "Villa de Padul" llegó a su apoteósico final. Con la participación de talentosas charangas de todo el

país, el evento celebrado el 2 de septiembre en la antigua parada del Tranvía junto al Centro Cultural Federico García Lorca dejó huella en la comunidad.

El jurado, compuesto por expertos del ámbito musical de charanga a nivel nacional, provincial y local, tuvo la difícil tarea de elegir a los ganadores entre las destacadas actuaciones

de las 5 charangas participantes.

Los premios otorgados en esta edición son un testimonio del extraordinario talento presente en el festival:

****1º Premio**:** Charanga Los Mataos, quienes cautivaron al público con su energía pasión por la música latina. ****2º Premio**:** La vibrante actuación de Vaso Largo Band les valió el

merecido segundo lugar, demostrando su excepcional destreza musical. ****3º Premio**:** Queloque's Band, originarios de Salamanca, conquistaron al jurado y al con su carisma yes tilo único.

Además de los premios a las mejores charangas en su conjunto, se reconocieron a destacados músicos individuales:

-Mejor Solista**:** Gonzalo Albiol, brillando en el bajo con Charanga Los Mataos, demostrando su virtuosismo musical.

-Mejor Percusión**:** Vaso Largo Band, destacando por su excepcional habilidad en esta categoría.

****Premio del Público**** también fue para Vaso Largo Band, demostrando su popularidad entre los asistentes.

El evento contó con la presencia de Charanga Ponte una Mihlno como invitada especial, brindando un

arranque lleno de ritmo y alegría.

Para culminar la noche en un inolvidable, la carismática Charanga Los Fugitivos de Madrid, junto a Txuanky DJ, hicieron vibrar al público presente con su espectacular actuación.

El III Festival de Charangas "Villa de Padul" se consolida como un evento musical de referencia, reafirmando el amor por la música de charanga y la unión de comunidades a través de la música.

Felicidades a todos los participantes y ganadores por hacer de este festival un evento inolvidable!

Todas las charangas participantes hicieron un pasacalles por el pueblo como si fuera una llamada al público para que asistieran y allí estuvimos siendo una satisfacción para nuestro periódico El Valle de Lecrín.

Colabora la Charanga los 500 del Padul en este artículo.



SALGUERO
AUTOMOCIÓN

Mecánica y Electricidad

Neumáticos

Aire acondicionado

Ganchos Remolque

NUEVO SERVICIO

DUPLICADO DE LLAVES DE COCHE

Vía de servicio, 568 · DÚRCAL · Tfno.: 687 747 496

Restaurante MASCARÓN

ESPECIALIDAD EN ARROCES Y ASADOS

José Antonio Morales

Comandante Lázaro, 54
18650 DÚRCAL (Granada)

Síguenos en

Tlf.: 677 16 55 65

José Antonio Morales, gerente y Fidel Machado, cocinero del Restaurante Mascarón

La Esperanza reabre su local social, tras la reforma

Fue un acto exclusivo para socios, con actuación de la Banda de Amigos de la Música de Dúrcal, un ágape para los asistentes y un saludo del presidente, que anunció la intención de llenarlo de contenido social y cultural

Fina López

Unos 200 socios de La Esperanza acudieron el pasado martes 29 de agosto al acto de inauguración del nuevo local social de La Esperanza, tras las obras de reforma llevadas a cabo. Fue un acto entrañable, exclusivo para los socios de La Esperanza pues, como dijo su presidente, Juan José Prieto, ha sido voluntad de la Junta Directiva que sean los socios los primeros en conocer el nuevo local. El acto, en el que hubo un ágape para los asistentes, actuó la Banda de Amigos de la Música de Dúrcal y los arquitectos que han dirigido el proyecto explicaron la reforma llevada a cabo, que incluye, entre otras cosas, adaptabilidad, más luminosidad y mayores espacios.

En su alocución a los socios Juan José Prieto recordó los orígenes de La Esperanza, fundada hace casi 124 años, que tiene -dijo- tres pilares esenciales: "don Juan y doña María, el matrimonio que donó sus bienes al pueblo; los

300 durqueños fundadores y los socios que desde entonces, con sus juntas directivas y sus presidentes a la cabeza han venido dando vida y contenido a La Esperanza durante más de cien años, casi un siglo y cuarto de Historia del que podemos estar orgullosos".

Contenido cultural y social, y defensa del patrimonio

Recordó el Presidente que uno de los objetivos de la actual Junta Directiva es llenar de contenido cultural y social la sede de La Esperanza, sin olvidar el objetivo principal, "que es la administración de nuestro valioso patrimonio agrícola y forestal". Para lo que invitó a los socios a participar "bien mediante grupos de trabajo, como voluntarios o formando parte de la Junta directiva".

Camino a la Sierra y recuperar el Barranco de los Lobos

Prieto repasó brevemente los objetivos prioritarios que tiene marcados La Esperanza, y que pasan por la recuperación del Barranco de los Lobos, abrir un nuevo camino de acceso a la Sierra por la

Chaja, promocionar el sendero de montaña de La Esperanza y continuar con las repoblaciones de árboles ya iniciadas, con la participación de los colegios de Dúrcal. Proyectos, estos y otros, de los que se irá informando a los socios a través de la web y del correo electrónico.

Reconocimiento a los mayores

Con posterioridad anunció que la Junta Directiva tiene intención de hacer un reconocimiento público a los socios más antiguos, para lo cual pidió que se pongan en contacto con la oficina de La Esperanza, bien ellos o bien sus familiares. También tuvo

palabras de agradecimiento al resto de miembros de la Junta Directiva "por dedicar a esta Sociedad esfuerzo, trabajo y tiempo, del que todos andamos siempre tan escasos", antes de dar la palabra a María Elena Rodríguez, vicesecretaria de la Junta Directiva, la primera en la historia de La Esperanza.



Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228



SPOTICAR

MÁS VALIOSO
PROFESIONAL
DEL TALLER 2021

La Comunidad
de Andalucía



ANTONIO JAVIER CASARES

CAMPEÓN

Barriada de Marchena, s/n · 18650 DÚRCAL (Granada) · Tfno.: 958 781 228 Fax: 958 782 242
peugeotdurcal@gmail.com



Participación de las mujeres

María Elena Rodríguez recordó cómo cuando se fundó La Esperanza, de la que, según sus estatutos, podían ser socios todos los vecinos de Dúrcal, incluía sólo a los cabezas de familia, porque las mujeres “no tenían derecho a voto y tenían una visibilidad escasa o nula”. “Con el paso de los años -dijo- la Sociedad se ha ido adaptando a los tiempos, y ha realizado sucesivas reformas de sus Estatutos, “lo que ha permitido que la mujer se incorpore con plenitud de derechos a la sociedad, y también La Esperanza, aunque su participación hasta ahora ha sido menor de lo deseable”

La vicesecretaria animó a todos los socios a participar en las actividades de La Esperanza, especialmente a las mujeres , a las que invitó a

integrarse en la Junta Directiva: “Este es un proyecto de todos y la tarea a desarrollar, como ha dicho antes Juanjo, es enorme”.

Terminó dando la bienvenida a los asistentes al nuevo local “en el que como en tantas otras cosas, hemos trabajado durante los últimos meses, poniendo todo nuestro empeño y cariño para que hoy podamos tener a disposición de todos esta sede, que esperamos sea de gran provecho para todos”.

Proyecto técnico: más espacio y adaptabilidad

A continuación intervinieron los arquitectos que han dirigido el proyecto de reforma, Juan Francisco Palacios y Héctor Haro, quienes explicaron las dificultades encontradas y las soluciones adopta-

das, para dar mayor amplitud, tanto al salón como a la cocina, mayor luminosidad al local y adaptación a la normativa vigente, que incluye permitir la accesibilidad a las personas con minusvalía.

Concierto de la Banda de Amigos de la Música

El acto se cerró con un concierto de la Banda de Amigos de la Música de Dúrcal, una de las bandas más antiguas de España, fundada en 1880 por el durqueño Juan Antonio de todos los Santos Megías Terrón, y que ha destacado siempre por su bien hacer musical, como lo corrobora, entre otros, el segundo premio que obtuvo en el encuentro de bandas con motivo de las fiestas de coro-

nación del poeta José Zorrilla como poeta nacional, que tuvo lugar en Granada en 1889. Hoy la banda está plena de gente joven y calidad musical, bajo la dirección de Alberto Vallejo. Sus piezas deleitaron a los socios de la Esperanza, que después pudieron disfrutar de un ágape y unas cuantas horas de amistad y compañía.

El acto estuvo presentado por el periodista y vocal de la Junta Directiva Francisco Terrón, quien recordó que es socio desde su infancia, como lo era toda su familia. “Por entonces se decía, y así lo creíamos -dijo- que el Monte era propiedad de los menores, lo que viene a recoger el verdadero espíritu de quienes fundaron la Sociedad: La Esperanza, su monte y todos sus bienes son patrimonio y esencia de Dúrcal”. El acto fue cubierto informativamente por Durcatel, la TV local de Dúrcal.



CURSO DE RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS



Imagina tus muebles antiguos restaurados y modernizados ¿Te animas a darle una segunda vida?

COMIENZO DEL CURSO EN SEPTIEMBRE
 INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN DURANTE TODO EL AÑO
 GRUPOS MAÑANA Y TARDE



FOTO & ARTE

TELÉFONO 667870066
 AVENIDA ANDALUCÍA, 88 PADUL



CAÑADAS DEL PARQUE
COMPLEJO RESIDENCIAL



CONSTRUYA SU VIVIENDA EN UN LUGAR PRIVILEGIADO

Venta de parcelas a partir de 650 m² a precios excepcionales



POR SU SITUACIÓN
Con acceso directo a Autovía
A 10 minutos de Granada
25 minutos de la Costa
50 minutos de Sierra Nevada



POR SUS SERVICIOS
Amplias zonas verdes
Campo de Fútbol
Pistas de Tenis



POR SUS COMODIDADES
Junto al Club de Golf Santa Clara
y el Colegio Internacional de Granada



POR SU AIRE PURO
Junto al Parque Natural
de Sierra Nevada

+ info | 649 811 999
www.residencialcañadasdelparque.com

PARAVISA

DIGITAL

FIBRA ÓPTICA - TELEVISIÓN - INTERNET - FUJO - MÓVIL



Pastelería
Tartas de frutas
Merengues
Bollería
Semifríos
Helados

Alicia

Avda. Andalucía, s/n (esquina Avda. de los Descubrimientos)
Tel. 958 77 40 53 - 18640 PADUL (Granada)

BOLILOLSY

Parque Infantil

Avda. Andalucía, 289
PADUL (Granada)
695 86 95 95






Pastelería Heladería

Desde 1980

Elaboración propia

C/ Rocío Dúrcal, 16 · Telf.: 958 78 08 02
DÚRCAL (Granada)



Desde la Casa Grande del Padul por Isidoro



La Feria y las fiestas del Padul, siempre llegan juntas

Isidoro Villena

Como viene siendo habitual, llegado el mes de Septiembre comienza a oler a feria de ganados y a fiestas, para divertirnos, todos los que deseemos hacerlo, antes o después de la madrugada. Pero aquí nos han cambiado las antiguas costumbres de ir a la Carpa y reservar una mesa en la que ya existía la botella del Wiski y la caja de cocacolas y así podíamos los mayores disfrutar de Verbena con nuestras esposas y, aguantando el frío nos divertíamos pero helados de frío.

Cuando se decidió construir la Karpa, las cosas fueron cambiando, ya que entre el pregón de la Feria, la elección de las damas de Honor, se nos iba un tiempo en el que no podíamos bailar porque la juventud se agrupaba delante del escenario y los que estaban sentados, veían y no veían y a partir de esos cambios tan fuertes, la juventud tomó la carta y los mayores íbamos pensando en disfrutar de la feria yéndonos a dar paseos por la carretera, después un café con churros y esto comenzaba a dejar muy claro el ferial, jóvenes y más jóvenes.

También pienso junto a esta pérdida los mayores nos íbamos retirando y al día siguiente estábamos preparados para salir a ver las actividades que desde el ayuntamiento se organizaban a través de los concejales de fiestas y los colaboradores, como los trianeros, los deportistas con sus carreras a pie o en bicicleta. Después ese iban organizado por sectores en los que

estaban los cazadores, los aficionadas a las cartas, levantar pesas y una cantidad de juegos que se fueron perdiendo en función de los cambios que los nuevos tiempos imponían.

Hubo unos años en los que la feria se celebraba en Agosto, para que lo que habían ido al Extranjero a la vendimia, por ejemplo, pudieran disfrutar de la feria con sus familias. Pero entonces se lió el follón, teníamos dos ferias, la de las bestias venía en su tiempo y se llegó a comentar que otros pueblos reclamaban la feria de ganados si Padul renunciaba a realizarla según la costumbre. Decían que podíamos perder este evento, ya que dependía de la Diputación de Granada. Pero si que pasó algo. La Antonia de los Pérez, que tenía mas cojones que los patos del solarillo de gracia, se movilizó y aquello siguió para adelante. Padul no podía perder su Feria de

Ganados y durante un tiempo tuvimos dos

Hoy en día, los tiempos también han cambiado y queda una sola Feria con la

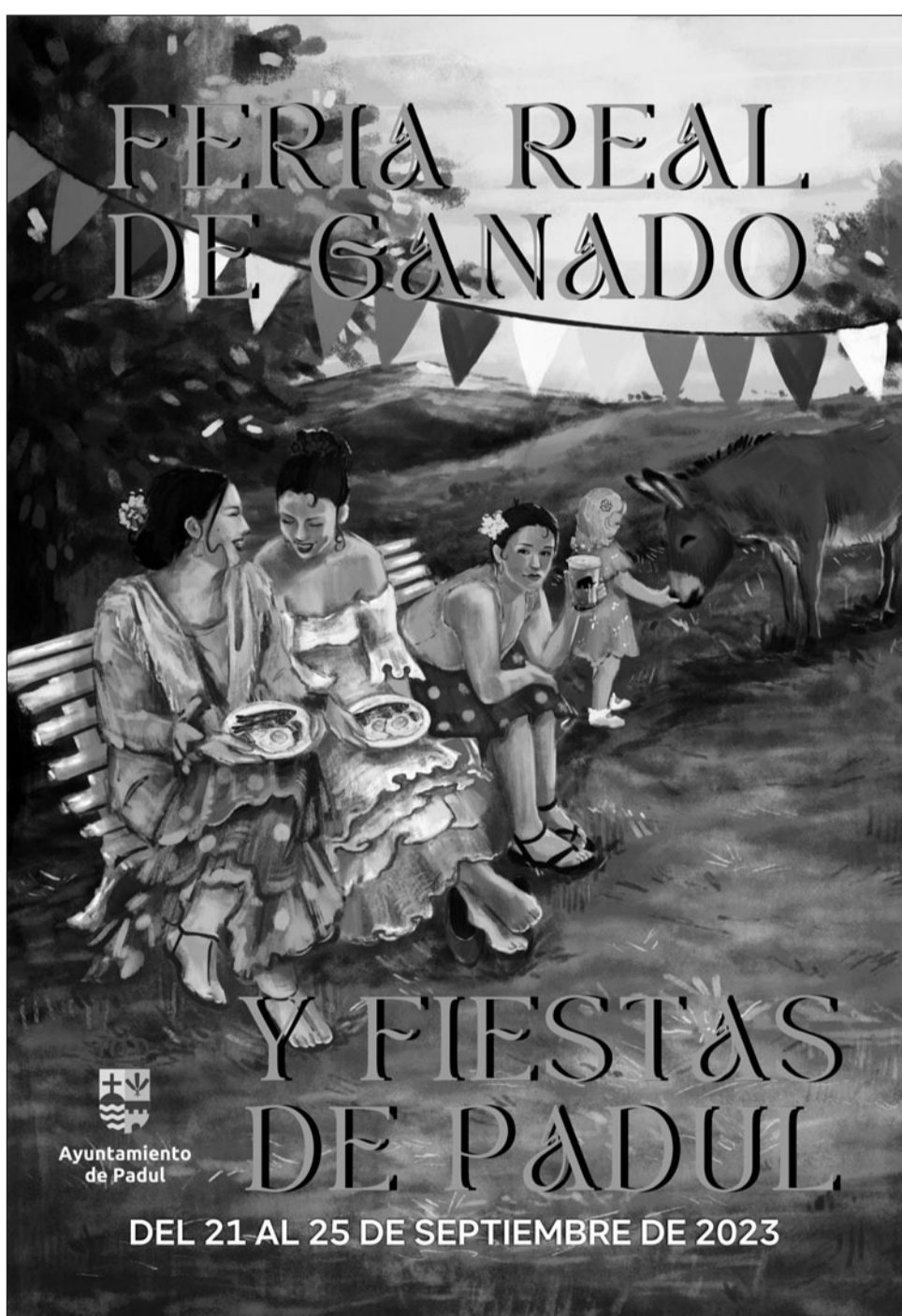
que nos tenemos que apañar. Vamos a ver lo "MALO" que nos hemos encontrado con unos tiempos muy modernos y ya los Bares ha decidido no

abrir durante esos días. Si se desea comer, hay que estar con unas tres horas para coger un lugar, comer y salirnos porque están esperando otros grupos. Esto no puede ser, tener una feria descafeinada es como no tener ninguna. He oído que como los bares no abren, no vayamos después a ellos...para mí esto es impropcedente ya que existe un refrán que dice "Todas las cosas se hacen en su tiempo, Pero los nabos se cogen en su tiempo. Y tendremos que aceptar las cosas como vienen.

Una gran Estrella de nuestra feria son "Las espichas", llamadas también sardinas, que buenas están y dan ganas de repetir y una cosa muy curiosa es que si nos ponemos en la fila para recoger nuestra ración, vemos que no conocemos ni al de delante ni al de atrás porque bienvenidos son todos aquellas persona que se acerque al Padul para degustar tan rica especialidad, donde destacan nuestros amigos los TRIANEROS. Yo me pregunto ¿Y que pasaría si no estuvieran ellos aquí, o después en el Rotavator de Pepe árias salen como se fueran ellos los que "querían Matar la Sardina".

Creo que lo importante es que "no se pierdan viejas tradiciones!, dijo un día un Concejal, las cosas de siempre no las debemos olvidar. Si la actuación es mala más mala será la paga.

Ojalá todos los años las tengamos y que se puedan realizar, con más o menos dinero, pero que vengan hombre que vengan.



Talleres Casares

Barriada de Marchena, s/n · 18650 DÚRCAL (Granada)

Tfno.: 958 781 228 Fax: 958 782 242

peugeotdurcal@gmail.com

EURO REPAR
CAR SERVICE

SPOTICAR

NEUMATICOS

IGLESIAS

IGLESIAS MOLINA

Vicente: 687 932 357

José María: 687 932 358

neumaticos.iglesias@hotmail.com

Ctra. Bailén - Motril (Bda. Marchena)

Tel. y Fax: 958 780 009

18650 DÚRCAL (Granada)

Cuatro palabras de agradecimiento a Rafael Ballesteros, músico

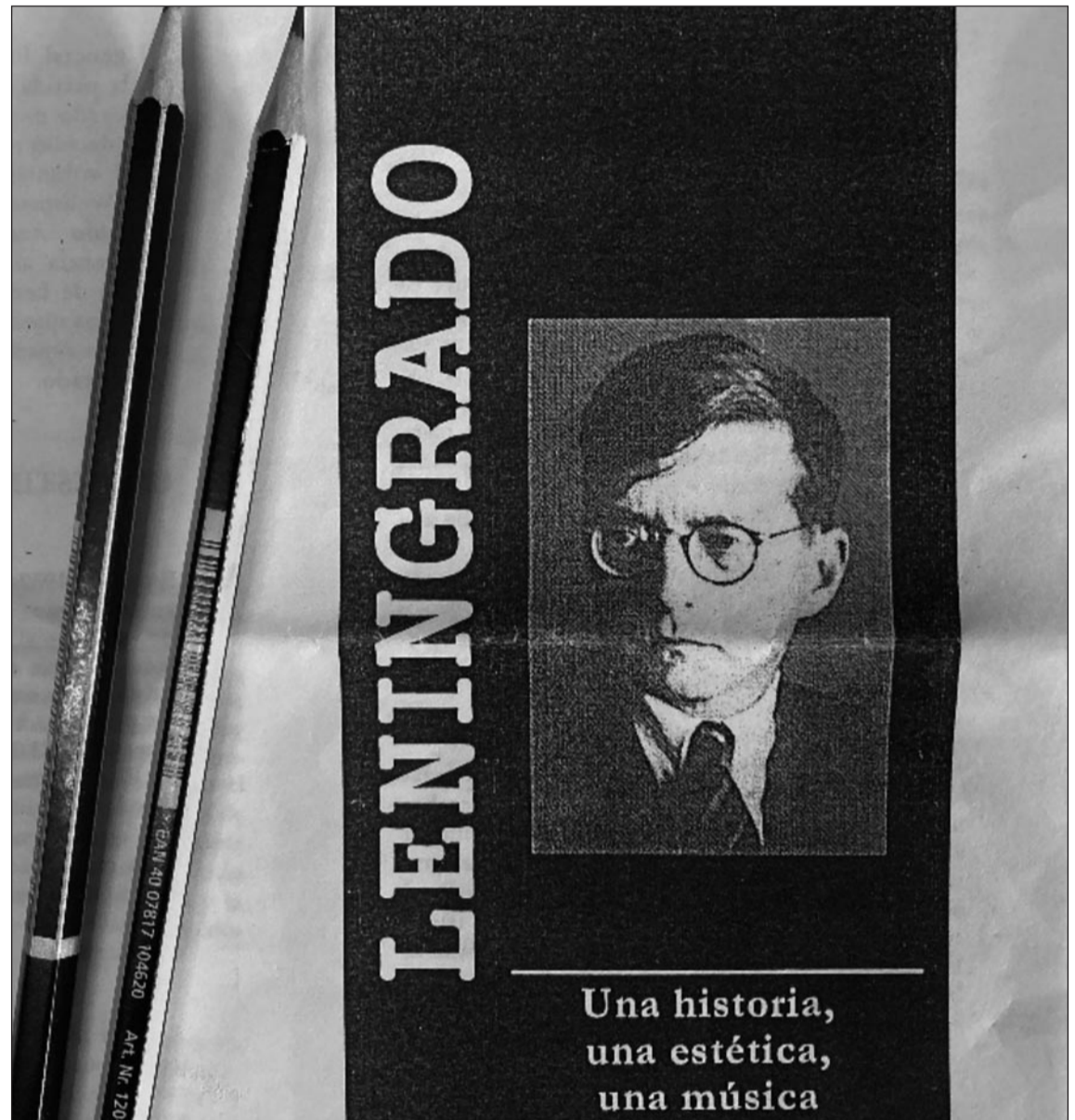
Isidoro Villena Reinoso.
Trompetista aficionado.

Contaba Charles Rosen que un musicólogo es para un músico lo que un ornitólogo para un pájaro. No pude evitar reírme. Cuando yo tocaba a Shostakovich, Falla o Stravinsky, pensaba en fútbol, amigos o salidas. Quizás la única preocupación era no fallar si había algún pasaje complicado. ¿Qué pensaba Rafael Ballesteros cuando preparaba esas partituras? En las conversaciones que tuve con él en aquellos tiempos, nunca me dio explicación alguna histórica ni musicológica de lo que tocábamos, de lo que él había decidido arreglar para banda. En el autobús los músicos votábamos por el más guapo, se hacían cánones con aquellos primeros móviles con sonido de Atari, se hablaba de fútbol.

Rafa, y sus hermanos, tuvieron un pensamiento diferente desde bien jóvenes. ¿Cómo es posible que se permitieran pensar de forma distinta a la de la comunidad, en aquellos lejanos años 90? En lo que son mis recuerdos como trompetista, la creación de la banda de música Maestro Falla es el momento en el que como músico empiezo a pensar en lo que estoy tocando, a ver que se pueden hacer cosas diferentes, que existe un repertorio muchísimo más amplio del que yo pensaba, y que a lo mejor tengo algo que decir sobre música, no sólo tocar la trompeta. Todo esto está lleno de nostalgia, por supuesto, una mezcla de pena de no tener ya esos 18 años, con esas resacas con que se llegaba al ensayo de los domingos, pero no sólo tener 25 años más; también admiración por haber pertenecido a ese grupo que tuvo el privilegio de que le enseñaran las cosas de otra forma, otros espacios musicales, al alcance de poca gente, y menos en un pueblo.

Rafa movilizó a un grupo de 50 o 60 músicos del Padul y Nigüelas para enseñarles música como no se la habían enseñado en el conservatorio, para enseñarles pensamiento en torno a la música, para sacarlos del hastío de los ritmos caribeños en el verano y de las bandas sonoras con olor a naftalina. Pero lo hizo siempre de forma soterrada, sin discursos ni enseñanzas previas. Sólo con partituras, ganas de trabajar, una buena

dosis de cachondeo y pasión desmesurada por su trabajo. Aquellos años de la Maestro Falla han quedado para mí como un recuerdo glorioso, idealizado (sabemos las trampas que hace la memoria), pero lo más importante es que fueron mi auténtico viaje iniciático a la "música seria". Sí, compraré el concepto de George Steiner, "música seria" (Aunque ¿habrá algo más serio que un pasodoble en la plaza del pueblo?). Para muchos de nosotros tocar en la banda no consistió sólo en crear música para otra gente. Consistió en crear música para nosotros mismos. Recuerdo un glorioso concierto en el Conservatorio de Granada, el Victoria Eugenia, donde tocamos Short ride in a fast machine, de John Adams, una obra donde los trompetistas nos cubríamos de placer; Diego el francés, mi maestro, tocó un solo importante, ya ni me acuerdo de la obra... El recuerdo con el que me quedo de aquella tarde es las felicitaciones que nos dábamos entre nosotros, a nosotros mismos. Tocábamos para nosotros. Esa era mi sensación. Nunca he vivido otra cosa igual. En aquellos años avanzamos hacia un estadio diferente como músicos. Allí nos llevó Rafa Ballesteros, y eso creo que no se le ha reconocido convenientemente. ¿Habría leído mi amigo Juan Almendros el libro de M.T. Anderson, Sinfonía para la ciudad de los muertos: Dmitri Shostakovich y el asedio de Leningrado sin aquellas experiencias musicales? ¿O mi amigo Boro, la biografía de Shostakovich de Krzysztof Meyer?, ¿O mi amigo Manuel Moreno la biografía de Beethoven de Jan Swafford? ¿O yo, El ruido del tiempo, de Julian Barnes? Cosas de este tipo le llevan a uno a preguntarse de qué sirvió todo esto. Rafa nos enseñó un mundo de pensamiento, de preguntas sobre la música, nos convirtió en musicólogos, nos dio una herramienta para no sucumbir. Y todo eso siempre con risas, sin formalismos y sin insistencia. La ganancia venía de la absoluta involucración del capital, precioso, humano que allí se reunió, y que tuvo la suerte de poder ver la música de otra forma, sólo por estar cerca de Rafael Ballesteros en aquellos años. Se ganaron muchos premios esos años, premios importantes. Pero ninguno tanto como la formación



y experiencia que vivimos los propios músicos.

Llevaba años pensando en escribir algo así, con una sola motivación: decirlo, que se sepa que en El Padul hubo un grupo de músicos del valle de

Lecrín que le pidieron más a la música, que muchos de ellos eran muy talentosos, con muchas inquietudes, que se creó un nuevo espacio de experiencia en torno a la música en el que muchísimos cha-

vales nos formamos, llevándonos en la mochila una formación humanística inmarcesible, y que el creador y dinamizador de este milagro pueblerino fue Rafael Ballesteros.

PREFADUR S.L.

Polg. Peña Blanca - Parcela, 1 · 18657 NIGÜELAS (Granada)
Tlf.: 958 780 640 · www.prefadur.com

El otoño y el dejar caer nuestras hojas

Septiembre es un mes que nos mueve mucho emocionalmente porque es cuando iniciamos el camino hacia la oscuridad. Como la tierra tiene sus estaciones, así nosotros, que formamos parte de ella, también pasamos por las mismas fases.

Araceli Serrano

El otoño y el invierno son épocas de recogimiento, de conexión con lo que hay dentro de nosotros (emociones, creencias y esencia), es tiempo de procesar, sanar y transmutar para en primavera florecer y así dar nuestros frutos al mundo. Si no te has dado cuenta, el síndrome del nido lo sentimos en estas fechas. La gente empieza a pintar la casa, a hacer cambios para sentirla más acogedora y es que inconscientemente están buscando acomodarla para pasar más tiempo dentro de ella durante las estaciones de menos luz.

A mí particularmente, septiembre me ha traído tristeza y miedo. Cuando no las bloqueo y permito que estén, en un espacio tranquilo, puedo descubrir imágenes asociadas a estas emociones. No es de sorprender que el otoño le traiga conexión con el miedo a un eneatipo 6. Ni tampoco es algo nuevo para mí que estuviera vinculado a la enfermedad y a las cosas que se escapan, en cierto modo, a mi control (la muerte y el futuro). Son miedos propios de mi personalidad, de la estructura defensiva que forma mi ego.

Lo más importante del proceso es lo que podemos expresar y transmutar de todo esto. En primer lugar, recordar que si dejas las emociones aflorar sin miedo ni juicio, te darás cuenta de los pensamientos que las acompañan y por consiguiente, la desidentificación de ellos se

hace real porque puedes observarlos. No sé si te has parado alguna vez a reflexionar acerca de esta conciencia que tienes de ti mismo. Es una característica propia del ser humano y que ningún otro animal posee. En mi caso, suelo reírme de los pensamientos y esto me ayuda a volver a mí, pero esta última vez el mensaje que me llegó me gustó y quiero compartirlo a continuación, ya que me sirvió para soltar la mochila que estaba cargando y también puede ayudar a soltar pesos a otros:

Los recuerdos están sesgados y distorsionados. Lo negativo parece abundar más que lo positivo pero existen muchos recuerdos positivos también, solo que al ego no le interesan.

El miedo a la enfermedad lo transformé en coraje y mi pensamiento se volvió valiente y optimista, entonces decidí recordar momentos de mi vida (y eran muchos) en los que había superado con creces adversidades y miedos. Es verdad que soy fuerte, que soy valiente y que puedo porque yo lo creo y cuando crees, creas.

Bañarse en el lodo es normal sin embargo, quedarse en él o salir siendo otra es mi decisión.

Las emociones que procesamos y todo el diálogo interno positivo que generamos, en el trabajo diario de peregrinar hacia dentro de nosotros, hacen que cada célula de nuestro cuerpo cambie. Así, la química del cerebro además de el estado de nuestro cuerpo se

modifican, por consiguiente nuestra salud y resiliencia ante las adversidades aumentan.

La epigenética ha demostrado que las emociones pueden hacer cambios en nuestro ADN en el sentido de que la química que generan provocará que se activen unos genes y no otros. De esto ya existen numerosos libros, artículos, estudios e investigaciones. Bruce Lipton es un doctor con mucha experiencia en este campo y ha escrito libros al respecto, al igual que Joe Dispensa (autor con el que resueno mucho). Estos autores muestran ejemplos como el de los nietos de las víctimas del holocausto, estos, ya al nacer, presentaban un nivel de cortisol (hormona del estrés) mayor que otros niños. Consciente o inconscientemente, intentaremos resolver estas emociones de nuestros familiares fallecidos porque ellos siguen viviendo en nosotros y en las futuras generaciones.

Yo misma veo a diario que los duelos no resueltos de las generaciones anteriores, provocan depresiones, esquizofrenia y otros trastornos mentales en hijos y nietos posteriormente. He comprobado el duelo no resuelto de una mujer cuya hermana y sobrina habían fallecido, estas emociones las cargaría su propia hija sufriendo depresiones, disociación y trastorno de la personalidad desde joven. También he visto una nieta

que se sentía culpable de la muerte de un abuelo, desarrollar una esquizofrenia en la adolescencia. Otra mujer con depresiones recurrentes e indagando en su historia, su madre tenía el duelo no resuelto de su hermana. El inconsciente, que es más del 95% de nuestra mente, siempre va a intentar reparar este dolor enquistado en el ADN familiar. Una pista importante es que en los dos casos anteriores de madres con duelos no resueltos, ambas les pusieron los nombres de las familiares fallecidas a sus hijas cuando nacieron. Otro indicio puede ser el que las fechas de nacimiento o defunción coincidan. Tampoco es algo que deba sorprendernos. La mente es capaz de cosas tan increíbles como, por ejemplo, crear un embarazo psicológico.

Como he explicado en otros artículos, una emoción es e (energía) moción (movimiento), es decir, una energía que está pidiendo movimiento, cuando lo conseguimos, nuestro cerebro comienza a integrar.

Me gusta mi trabajo de psicoterapeuta emocional porque ayuda a sanar las heridas del alma. A veces muchas personas despiertan y empiezan un trabajo de desarrollo que dejará un legado diferente, se abre el camino hacia una humanidad más consciente.

Hay algo que me gustaría

aclarar y que una vez me preguntaron: - ¿Por qué das información de tus procesos? Yo le respondí que si solamente adquiero información y técnicas para desde ahí trabajar, nunca sabré si lo que estoy llevando a cabo es válido realmente. Solamente cuando he podido verificar en mí misma los resultados, se convierte en sabiduría y esta es la que me hace ser coherente con lo que hago. También porque hay muchos tabúes con respecto a la salud mental y emocional, pareciera que podemos enfermar de cualquier cosa pero cuando necesitamos ayuda con nuestro estado emocional, tendemos a ser más reacios. Cuando te duele algo o encuentras alguna anomalía física en tu cuerpo acudes al médico especialista sin embargo cuando estás pasando por una separación, por un duelo, por una depresión o simplemente te das cuenta de que tienes comportamientos que no te gustan, miramos hacia otro lado o nos decimos que el tiempo todo lo cura, desde luego el que inventó esta frase no sabía cómo funciona el cerebro humano; el tiempo lo esconde pero sigue ahí.

Suelo incluir en algunos artículos con una práctica sencilla que puedas ejercitar por tí mismo. Esta es para una ocasión en la que te sientas desbordado. Intenta buscar un lugar y un momento tranquilo donde nadie pueda interrumpirte. Prepara una lista de situaciones similares a la que estás transitando y en las que encuentres una fuerza increíble que emergió de ti para superarlas. Date cuenta de las sensaciones que tienes en el cuerpo, déjatelas sentir y que se expandan. Ahora ya no te estás dejando sabotear por el ego ni olvidando lo que eres realmente.

De una conciencia superior como Dios o La Fuente solo puede crearse lo perfecto, lo divino, la sabiduría y el amor infinito. Todo eso somos nosotros, porque nos creó a su imagen y semejanza. Lo demás es el ego. Si te levantaste con tristeza o miedo, no lo escondas, deja que aflore y desenmáscalo. Saca a la luz aquello de lo que procedes.



PREFABRICADOS SAN BLAS

TUBERÍA ENCHUFE CAMPANA ADOQUINES BLOQUES BORDILLOS CELOSÍAS TUBERÍAS TODOS LOS DIÁMETROS BOVEDILLAS VIGAS ARMADAS

San Blas 80 • 18650 DÚRCAL (Granada)
Tels.: 958 780 304 - 958 781 072 • Fax: 958 780 304
E-mail: info@prefabricadossanblas.com • www.prefabricadossanblas.com





Antuan

MUNDO ConCiencia 003

¿Existen de verdad los (¿mal?) llamados superalimentos?

« El creciente consumo de determinados productos "gourmet" en los países más industrializados lleva a la deforestación de los países en vías de desarrollo para ampliar los cultivos y así satisfacer la demanda creciente.»

Estamos ya acostumbrados a que casi cada año –mes arriba, mes abajo– surja un nuevo superalimento. Esa exótica y completamente desconocida fuente inagotable de nutrientes que nos provee de una salud inquebrantable y que nos promete vivir mínimo 100 años sin hacer ningún esfuerzo. Esos artículos pseudocientíficos ponen en la novedad una razón para ser leídos y, por supuesto, compartidos para que todo el mundo reclame dicho alimento como si –de pronto– no hubiésemos sabido nutrirnos hasta este momento y, peor aún, darnos la falsa idea de que puedan actuar a modo de alimentos compensatorios de los malos hábitos alimenticios que casi todos –en mayor o menor medida– tenemos. ¿Son entonces ciertas las tan maravillosas propiedades atribuidas a dichos superalimentos? La respuesta corta, respaldada por la comunidad científica a lo largo de todo el mundo, es no. Hay matices, por supuesto. Por ejemplo, las acerolas –otoñales ellas– contienen mucha más vitamina C que las naranjas, pero no podemos vivir a base de vitamina C, ni a base de hierro, ni de magnesio, ni de cualquier otro micronutriente presente en este o aquel alimento. Lo esencial es una dieta variada en vegetales, tal y como recomienda la OMS (Organización Mundial de la Salud). Luego hay razones prácticas. Las acerolas están presentes brevemente en el mercado, las naranjas en cambio están disponibles casi todo el año. Al otro lado de la balanza se encuentra el aceite de coco, redescubierto –según parece (¿por los productores de aceite de coco?)– con múltiples propiedades supuestamente beneficiosas pero que solo aporta al organismo inflamación y obesidad. Lamentablemente, siempre han existido modas y también en esto de los superalimentos que generan –dicho sea de paso– grandes beneficios económicos; pero un vestido es mucho más inocuo que lo que nos llevamos a la boca: el polen, la jalea real, la lecitina de soja, el vinagre de manzana... y más recientemente, el aguacate, las semillas de chía, la espirulina, el kale, la quinoa, las bayas de goji, y también la cúrcuma... Todos ellos ofrecen beneficios que pueden ser perfectamente aportados por una saludable dieta mediterránea, dieta que aporta –además– una inestimable ventaja en la que

nunca se suele pensar; y es que cuando uno trae productos exóticos, la huella ambiental dejada es muy grande por dos grandes razones: la primera es que esos productos han de ser transportados desde muy lejos para satisfacer el ansia de novedad de personas que no saben que los garbanzos son tan saludables como la quinoa, si no más (¡y mucho más ricos!), con el consiguiente aumento del tráfico aéreo o marítimo, consumo de combustible, y todo lo que ello conlleva. Y en segundo lugar, y más importante, el creciente consumo de determinados productos "gourmet" en los países más industrializados lleva a la deforestación de los países en vías de desarrollo para ampliar los cultivos y así satisfacer la demanda creciente. Dicha ampliación supone –adicionalmente– el empleo de mayores recursos hídricos, fertilizantes y productos fitosanitarios, para que la explotación sea más rentable para los propietarios y menos para el planeta en el que todos vivimos (y tendrán que vivir nuestros hijos). Resulta curioso que ciertas personas no compren col, brócoli o coliflor, y sí kale (variedad de col rizada) porque el nombre es más atractivo o menos conocido. Igual que sucede con el edamame, que suena mejor dicho en japonés que vainas inmaduras (verdes) de soja, e infinitamente mejor que guisantes, habas y judías verdes. Más aún, las bayas de goji pueden contener cantidades elevadas de pesticidas y de metales pesados, precisamente para mantenerse inmaculadas durante el transporte, logrando así el efecto contrario para la salud que el que se pretende. Y las harinas, a cuál más rara (ya solo falta la de alpiste), nos lleva a dejarnos llevar por los nombres más que por sus cualidades reales (que son muy similares entre sí). La de almortas, por ejemplo, es tóxica. Tuvo su momento en la



posguerra porque era peor morir de hambre.

Marina Villalón Mir, directora del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada nos responde de una forma muy clara a nuestras cuestiones acerca de los superalimentos.

A– ¿Existen realmente los superalimentos, en el sentido de ofrecernos casi la inmortalidad?

MV– El término superalimento no se encuentra definido en la normativa europea nacional sobre seguridad alimentaria. No obstante, es preciso aclarar que el término superalimento se considera una declaración en el marco del Reglamento (CE) N° 1924/2006 en tanto que afirma, sugiere o da a entender que un alimento tiene unas características específicas. Sin embargo, no es una declaración nutricional ni de propiedades saludables autorizada, por lo que se considera que su empleo en el etiquetado, presentación y publicidad de un alimento no se ajustaría a la normativa vigente. Es decir, no existen superalimentos ya que no hay ningún alimento que por sí solo cubra todas las necesidades en energía, macronutrientes y micronutrientes que

una persona necesita para llevar una vida plena, saludable y satisfactoria, en términos de alimentación. De lo que se debería hablar no es del consumo de un alimento concreto sino del hecho de llevar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, de acuerdo con las recomendaciones establecidas por organismos como la Organización Mundial de la Salud, que nos ayuden a retrasar los efectos que el proceso de envejecimiento natural conlleva. Con respecto a ello, la idea que la comunidad científica viene planteando se relaciona con una dieta moderadamente restrictiva pero equilibrada unida al desarrollo de una actividad física diaria.

A– Hay cierta tendencia a llamar superalimentos a ciertos alimentos exóticos poco conocidos en Europa como estrategia de marketing. ¿Pueden algunos de ellos ser no solo inocuos sino perjudiciales para nuestra salud?

MV– Efectivamente el marketing es una poderosa herramienta utilizada por las empresas del sector para promocionar y vender sus productos a los que acompañan con el adjetivo de "exóticos" para atraer y enganchar a un consumidor

snob que demanda productos exclusivos y caros donde el precio y la procedencia geográfica determinan la calidad del alimento. Nuestro aceite de oliva virgen extra (AOVE) podríamos considerarlo como un superalimento ya que nos aporta grasa cardiosaludable y compuestos antioxidantes que ayudan a retrasar el envejecimiento celular. Sin embargo, por sí solo, el consumo diario de AOVE, si no va acompañado de una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, pescado azul, y pobre en alcohol, grasas saturadas, azúcares y colesterol, no va a prevenir los efectos adversos que sobre nuestra salud tendría esa dieta inadecuada.

A– ¿Qué alimentos ofrecen verdaderamente unas cantidades significativamente elevadas de nutrientes que nos aporten salud y no sean alergénicos (o lo sean a un muy bajo nivel)?

MV– Diariamente nuestra dieta debería estar conformada en su gran mayoría por alimentos densos en nutrientes. Es decir, alimentos que tienen gran cantidad de nutrientes en comparación con las calorías. Dicho de otra forma, nos aportan muchos nutrientes y pocas calorías por tamaño de ración. Lo habitual es que se consideren más importantes los nutrientes más necesarios. Es decir, los que contienen nutrientes esenciales. Ejemplos de alimentos ricos en nutrientes son los lácteos, las frutas, verduras y hortalizas (las de hoja verde) siempre de temporada, los cereales integrales, los mariscos, las carnes magras, los pescados azules, los huevos y legumbres. Todos ellos están considerados alimentos de alta densidad nutritiva porque tienen un alto contenido en aminoácidos esenciales, proteínas y ácidos grasos esenciales, así como en vitaminas, minerales y fibra.

En cuanto a las alergias alimentarias no podemos generalizar ya que por ejemplo el huevo es el alimento con mayor densidad de nutrientes de entre los que habitualmente consumimos, pero tiene una proteína altamente alergénica para ciertas personas. El huevo podríamos considerarlo como un superalimento ya que nos apor-

Continúa en la pág. siguiente...

... viene de la pág. anterior.

ta la mejor proteína y de más alto valor biológico. Sin embargo, carece de fibra, almidón, ciertas vitaminas y oligoelementos esenciales, como el yodo, que es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestra glándula tiroidea.

A- Parfraseando al poeta romano Juvenal con la cono-

cida 'mens sana in corpore sano', ¿crees que una supermente (en el sentido de centrada y en paz) podría ser nuestro primer y más básico superalimento?

MV- En mi opinión no podemos separar una mente sana de un cuerpo sano. Sin duda una mente centrada, en paz y bien formada contribuirá a que llevemos un estilo de vida salu-

dable y ahí entraría en juego el tener una dieta equilibrada, sana y variada basada en la pirámide de la dieta mediterránea donde los alimentos se clasifican de acuerdo a la función que van a realizar en el organismo dependiendo de los nutrientes que contengan. La buena alimentación unida al ejercicio físico mantiene nuestro cuerpo en forma. Pero para tener una

buena alimentación es imprescindible tener salud mental y no dejarnos llevar por modas pasajeras, ni en cuanto a superalimentos ni en cuanto a "dietas milagro".

Las nuevas generaciones, huyendo probablemente de las recetas de la abuela, han encontrado un nicho atractivo en los productos exóticos, que no son sino un engaño para

pagar más caro y con peor calidad lo que siempre hemos disfrutado en nuestra fantástica y admirada- dieta mediterránea. Tenemos que reeducarnos y entender que también en la alimentación, lo sencillo suele ser lo mejor y más conveniente. De hecho, y ya que estamos, el mejor superalimento de todos los tiempos es, sin duda, la miel. Qué pena no ser abeja.

Recordando El Valle de Lecrín

Marzo de 2005 - Recorrido por la historia de Padul

La antigüedad de un pueblo viene marcada por sus orígenes, cuando aparecieron los primeros asentamientos humanos. Fue la época de las grandes migraciones, cuando los hombres primitivos en su comunidad nómada seguían a los grandes animales que les garantizaban su alimento. Se encontraron con un valle que era muy adaptado para la caza.

La laguna, mucho más extensa, fue para ellos un lugar para abatir piezas que seguro calmaban su sed en ella. Hay una laguna histórica, hasta los tartesios que se asentaron en estos lugares. Los romanos conquistaron Hispania y establecieron en Padul una colonia fija. De hecho, el nombre Padul viene del latín Palus (laguna). Los árabes le llamaron Al-Badul y fueron sus dueños por espacio de 800 años hasta la reconquista de los Reyes

Católicos.

El Padul fue escenario de cruentos enfrentamientos entre Boabdil y su tío el Zagal, incorporando Padul al reino castellano. Fue repoblado por gente venida de fuera. Después, bajo el reinado de las Austrias y los Borbones, fueron unas etapas tranquilas hasta la Guerra de la Independencia, en la que El Padul llegó a proclamarse Cantón Independiente por el año 1873. En la Guerra Civil se volvió otra vez al miedo y al terror, después el hambre, más tarde la emigración, el bienestar de una pujante industria y ahora la crisis.



Septiembre de 2006 - La Casa de las Conchas de Albuñuelas. Una obra maestra de arte poco conocida en el Valle de Lecrín

La casa de las Conchas, situada en el barrio de Albuñuelas, merece la pena ir a verla. Su dueño, Francisco Palma Jiménez, ha dedicado más de 30 años en construirla con gran paciencia y esmero. Ha hecho de esta casa una obra de arte. La fachada, los almenes, hasta el suelo está formado por miles de conchas marinas de diferentes colores y tamaños, colocadas entre sí.

Dentro de la casa, con las distintas estancias, el que entra se queda prendado por los diferentes museos de objetos hechos y recogidos por Francisco. Al principio sus paisanos lo tomaban por loco,

pero con el tiempo, han reconocido sus trabajos con gran admiración, por su gran paciencia y esmero ya que en España hay muy pocas obras como la suya.

Julio de 2000 - El molino hidráulico restaurado en Acequias, sede del museo del agua

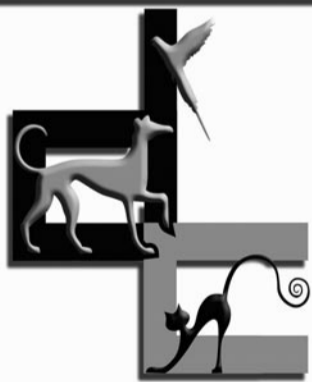
Una de nuestras joyas arquitectónicas árabes del Valle está en Acequias, municipio que ha representado a

España en el proyecto Aramis, donde se ha rehabilitado un molino hidráulico que se ha convertido en sede del Museo del Agua. Ha habido una profunda transformación que inicialmente se utilizaba como corral para animales y se encontraba en un estado de absoluto abandono.

Se ha respetado la planta estructural y distribución del edificio, todas las características y espacios. Incluso el mismo color de la pintura que tenía antaño. Sólo se ha reconstruido partes de la maquinaria para que este viejo molino pueda volver a funcionar y volver a moler granos como antes para gozo de los visitantes.



CLÍNICA VETERINARIA



DUR-CAN

www.veterinariadurcan.com

Teléfonos:

958 78 02 13

605 45 50 89 (solo urgencias)

DISPONEMOS DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS PARA SU MASCOTA

- Medicina preventiva
- Medicina interna
- Radiodiagnóstico
- Cirugía
- Hospitalización
- Consulta de animales exóticos
- Peluquería y accesorios
- Alimentación
- Planes generales de higiene
- Informes técnico-sanitarios
- Cursos de manipuladores de alimentos
- Servicio a domicilio
- Entre otros...

Nueva Clínica DUR-CAN en ÓRGIVA en C/. Real de Órgiva Tlf.: 958 78 50 66

C/ Comandante Lázaro, n.65 - DÚRCAL (Granada)

m.salaberry@hotmail.com

ARIAS

**CRISTALERÍA - MARQUETERÍA
CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
DISEÑO GRÁFICO
PUBLICIDAD COMERCIAL**



PADUL: C/ Nuevo Mercado, s/n. Telf.: 958 782 079

DÚRCAL : C/ Enebro, 4 - Telf.: 958 773 728

publiconn@hotmail.com

RAÍCES DEL VALLE

El apellido Callejas de Las Albuñuelas



Carmelo A. García Campoy

Como bien se comentó en el número anterior,

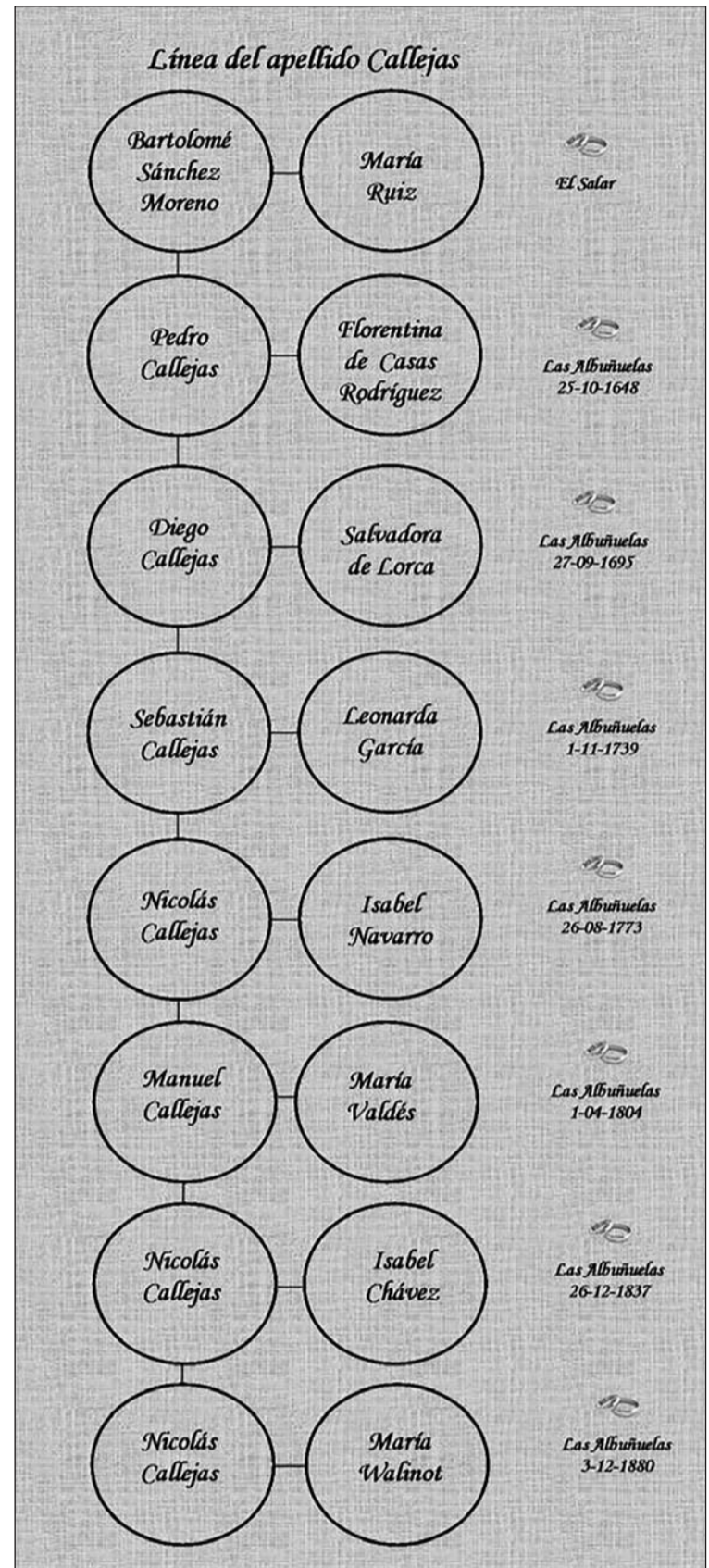
muchos de los apellidos del valle están emparentados entre sí en los diferentes pueblos que lo conforman, creándose así una red genealógica muy densa en nuestra comarca. Lo vemos en el apellido Molina, el de Morales, Melguizo, Luis, Alfambra, etc. En esta ocasión veremos el apellido Callejas, el cual se radicó en Las Albuñuelas en el siglo XVII.

Esta línea de Callejas apareció concretamente con Pedro Callejas, que era natural de El Salar, junto a Loja, y que contrajo matrimonio con Florentina de las Casas Rodríguez, que fue natural de Las Albuñuelas e hija de Juan de las Casas y María Rodríguez. El enlace se celebró en Las Albuñuelas el 25 de octubre de 1648, siendo Pedro Callejas hijo de Bartolomé Sánchez Romero y María Ruiz, ambos de El Salar. Puede resultar curioso el hecho de que ninguno de los progenitores lleven el apellido Callejas, pero es que en aquella época no existía una normativa que regulase los apellidos, por lo que se podía poner cualquiera de los apellidos de sus padres, abuelos e incluso líneas más alejadas de su propia familia. De este matrimonio se conocen al menos siete hijos llamados Juan, que fue bautizado en 1649, Francisco que se bautizó en 1651, otro niño llamado Juan, bautizado en 1653, María en 1655, Diego en 1658, Isabel en 1661, y por último José que fue bautizado en 1663. Una de las líneas que llegarían a la actualidad sería la que descendería de

Diego, manteniendo el apellido desde entonces.

Si revisamos el Catastro del Marqués de la Ensenada de Las Albuñuelas en 1752 nos encontraremos a varias personas apellidadas Callejas que son descendientes de Pedro Callejas. Así pues veremos a Francisca Callejas, una mujer viuda de 54 años que vivía junto a sus hijos Diego Gómez de 24 años, María de 21 e Isabel de 17 años. Esta familia vivía en la calle Real, en una casa que tenía planta alta, baja y patio, de ocho varas de frente por once de fondo (6'7 por 9'2 metros). Además de la casa tenía una viña de secano de un celemin de tercera calidad. Por otra parte nos encontramos a Sebastián Callejas, que era arriero y tenía 40 años, la misma edad que tenía su mujer Leonarda García, y que lo cuales vivían con sus hijos María, de 12 años, Nicolás, de 10 años, y Josefa de 7 años. Vivían en una casa en la calle del camino alto que va al barrio bajo, de la que eran propietarios de la mitad de la misma, siendo la otra propietaria Ana Barroso. Tenía un cuarto alto y otro bajo, teniendo unas dimensiones en su conjunto de ocho varas de frente y seis de fondo (7 por 5 metros aproximadamente). A su vez tenían una pieza de tierra de huerto, con medio celemin de tercera calidad, y una pieza de tierra de secano de una fanega de tercera calidad, esta última en el pago de los Hundideros. Otra familia fue la de María Callejas, de 24 años, la cual estaba casada con José de Chávez, de 40. En el momento de realizar el catastro tenían dos hijas llamadas María, de 5 años, e Isabel de 1 año. Otra de las casas de aquel momento estaba habitada por Luis Callejas, que era pobre, y que vivía con sus hijas María, de 16 años, e Isabel de 14. Habitaban

una casa en el barrio de la iglesia con un cuarto alto y dos bajos, teniendo seis varas de frente y once de fondo (5 por 9 metros). A su vez tenía una pieza de tierra de secano en el pago de los secanos con un celemin de tercera calidad. En este caso no se dice si Luis Callejas era o no viudo, siendo lo más probable puesto que la mujer no aparece en la propia relación del catastro. También nos encontramos a Manuel Callejas que tenía 62 años y era viudo y jornalero, el cual vivía solo en su casa. De Manuel Callejas no dice nada de su casa pero sabemos que lindaba con Francisca Callejas tal y como está reflejado en los linderos de esta última. Manuel Callejas tenía además una pieza de tierra de secano en los altos con un celemin de tercera calidad. Tenía otra pieza de tierra de secano de cinco fanegas en el pago de la Sartenilla y una viña de secano también de un celemin de tercera calidad. Para finalizar vemos a Mariana Callejas, de 15 años, que vivía junto a su madre Catalina Valdés, que era viuda pobre de 60 años. Como se puede comprobar son pocas las personas con este apellido que vivían por aquel entonces en Las Albuñuelas, pero fueron las suficientes para que este apellido prosperase y llegase a la actualidad. Si volvemos a los padres del primer Callejas, es decir, Pedro, vemos que su madre, María Ruiz, podría ser descendiente de Alonso Ruiz Callejas, que estuvo casado con Catalina Ruiz, y que fueron vecinos de El Salar por el año 1592. A su vez, según una escritura de 1566 o 1576, Alonso Ruiz Callejas podría ser hijo de Bartolomé Ruiz Callejas, estrechándose aún más los lazos de este apellido con El Salar. Este apellido salió de Las Albuñuelas



www.elvalledelecrin.com

También puedes leer El Valle de Lecrín a través de ISSUU
Búscala en www.issuu.com



Grupo *Los Linos*

Producimos Materias Primas Esenciales...

Comprometidos con el Progreso de Andalucía

...para el Desarrollo y el Progreso de la Sociedad

Cl. Aguadero, s/n.
Telf 958 79 01 26
Fax 958 79 60 30
18640 EL PADUL (Granada)
www.loslinos.es
aridos@loslinos.es



Quino Muñoz Arias

El silo también será protagonista en El Padul

Estimado lector, ¿no sería maravilloso tener un pueblo con un amplio abanico de atractivos turísticos?

Todo surgió en abril de 2021, cuando como Concejal de Ciudadanos en el Ayuntamiento del Padul y desde la oposición, presenté una moción en la que proponía decorar las cuatro caras del Silo con grafitis.

Soy de los que piensa que hay que saber aprovechar nuestros recursos y ponerlos en valor. Aposté por empezar una nueva etapa en la que pudiésemos regenerar la economía de nuestro pueblo con reclamos de cara al exterior, conseguir un mejor bienestar para los paduleños y que la marca Padul fuese signo de emprendimiento y orgullo.

Para llevar a cabo esta empresa, pensé en un artista del grafiti granadino de renombre mundial. Sus obras se cuentan por decenas, siendo una persona que, además, ha creado escuela y ha conseguido hacer de los grafitis un arte, no solamente en Granada y en su barrio del Realejo, su pintura ya forma parte de la historia del mismo y hay turistas que vienen buscando sus obras; que reivindican más justicia social, sensibilidad hacia la tercera edad y a la infancia o respeto por la naturaleza. Además, ciudades tan conocidas como Madrid, Valencia, Granada, Sevilla, Bilbao, Palma, Almería, Nueva York, Londres, Monterrey, etc, cuentan con obras suyas.

Tenemos la gran oportunidad de que Raúl Ruíz, (El niño de las pinturas), pueda decorar nuestro Silo con motivos de nuestro pueblo, nuestra historia, tradiciones, monumentos, cultura paduleña, naturaleza, etc.

La garantía de que tendremos un edificio que será referente en el mundo del arte

callejero en nuestro pueblo, viene avalada por la extensa trayectoria de este artista.

Como decía al principio, El Padul contará con un amplio abanico de ocio para agasajar a sus visitantes, desde su propia naturaleza, junto con la famosa Ruta del Mamut, sus fabulosas rutas de senderismo, su Semana Santa, única en España, su Laguna que es la segunda más grande de Andalucía en carrizal después de Doñana. Su castillo de los Condes del Padul del siglo XVI, etc. Y ahora su Silo, decorado con grafitis.

La moción fue aprobada por mayoría, los demás concejales del Ayuntamiento tuvieron esa visión de futuro y supieron ver la repercusión turística y económica que tendría ese proyecto como para realizar la inversión. Eso sin lugar a dudas, supondría un incremento del turismo; tener un edificio de esa envergadura decorado con grafitis y, además, por El niño de las pinturas, supondría arrastrar a cientos y miles de turistas que a nivel mundial visitan las obras de estos artistas de la calle.

Dicen "que las cosas de palacio van despacio", y en esta ocasión no podía ser menos. Después de un amago de inicio en septiembre de 2022, en el que por unos contratiempos administrativos se tuvo que posponer la ejecución de la pintura, por fin, este mes de octubre dará inicio la decoración pictórica del Silo.

Se estima que el proceso se prolongue en el tiempo entre mes y medio y dos meses. Para las navidades de 2023, si el tiempo no lo impide, nuestro Silo estará terminado. Y sin duda será la envidia de

muchos pueblos y ciudades, ya que Padul contará con el edificio más alto pintado por Raúl Ruiz en España.

Como muchos sabéis, ya no estoy en política, pero creo que, a pesar de todo, puedo decir muy orgulloso que gracias a la propuesta que hice, los paduleños se beneficiarán. Solo hay que esforzarse y tener el empeño suficiente para mejorar tu entorno y ver cuáles pueden ser las necesidades más ventajosas para tu pueblo o ciudad. Cuando te dedicas a innovar o buscar nuevas alternativas para mejorar la vida de tus conciudadanos, no siempre eres capaz de transmitir tus ideas o no siempre los ciudadanos son capaces de entenderlas. En esta ocasión sí puedo decir que estoy satisfecho.

Me quedo con lo bueno y me quedo con que algo que parecía una utopía ya es una realidad y sobre todo me quedo con la satisfacción de haber contribuido con este proyecto a poner al Padul en el mapa internacional de los grafitis. A veces no es necesario gobernar un Ayuntamiento para hacer grandes cosas, solo con interés, persistencia, buenas ideas y la comprensión de buenos compañeros en las concejalías se pueden conseguir grandes logros.



m á r m o l e s
EsturStone
Todo en piedra

Realizamos cualquier trabajo en piedra:
ENCIMERAS DE COCINA Y BAÑO, SOLERÍAS, VIERTEGUAS,
ESCALERAS, APLACADOS DE PARED, LÁPIDAS Y TODO EN
ACCESORIOS DE CEMENTERIO

MÁRMOL, GRANITOS Y COMPACTOS (SILESTONE, COMPAQ, QUARTZ...)

POLÍGONO PEÑABLANCA - C/Tinajuela 36 · Nigüelas (Granada)

Telfs: 958 193 518 - 699 919 956 - 690 080 577

marmolesesturstone@gmail.com

ALGO MÁS QUE PALABRAS

LO ARMÓNICO COMIENZA POR UNO MISMO



Víctor Corcoba Herrero

El mejor partido existencial es el que uno juega consigo mismo. Todos deseamos la paz, pero apenas trabajamos la justicia para defender la vida, ni tampoco abrazamos lo armónico que germina de lo auténtico y se desarrolla con un ánimo autónomo, despojado de intereses mundanos. Sin duda, el cambio tiene que producirse desde el propio ser de cada cual. Hemos de salir de este caos de enormes desigualdades e injusticias, para entrar en concordia con todo lo que nos rodea, despojados del virus egoísta, que todo lo enferma de inútiles batallas. Es un deber de toda la comunidad humana, por consiguiente, huir de comportamientos contaminados por el vasallaje. El respeto es esencial, ya no solo para movernos y cohabitar, también para entrar en relación y poder convivir.

Hay que tomar el pulso al mundo. Es evidente que la sociedad actual no hallará una solución al problema si no revisa seriamente sus modos y maneras de latir, el valor estético de la creación, el contacto con sus semejantes, la comunión de pulsos y latidos en pro de un mundo más pacífico. Sabemos que juntos podemos contribuir a hacer un planeta más de todos y de nadie en particular. El futuro nos pertenece y ha de ser más ecológico, equitativo, justo y seguro. Desfallecer en este objetivo es comenzar a morir en cada

aurora. El odio no es una opción. Hoy más que nunca hace falta poner fin a todas las contiendas, incluida la guerra contra la naturaleza, con sus malvados efectos en las diversas crisis que representan el cambio climático, la contaminación y la pérdida de biodiversidad.

Ante esta compleja situación, quizás el mejor propósito sea llenar nuestras miradas con espacios de luz y sosiego, para no caer en la desolación. Los espacios terrícolas, con sus moradores en humanitarios vínculos, tienen que dejar de enfrentarse y han de marchar hacia la quietud posible y deseable. La historia es nuestra, y a poco que hagamos un repaso por ella, percibiremos que el ruido de las contiendas nos ha dominado. Considero, pues, que ha llegado el momento de injertarnos en las entretelas una tregua ilimitada, de activar los gestos sistémicos, comenzando por abordar el hambre que viola de manera flagrante los derechos humanos. Desde luego, si nos consta que todos perdemos en una corporación en la que cohabita la desconfianza, la intolerancia y el rencor, lo justo es combatir unidos, corazón a corazón esta tremenda catástrofe.

Indudablemente, el tema de lo integral como valor que nos hermana, nos exige lealtad de miras y conciencia responsable consigo mismo. Necesitamos, en consecuencia, que esta interrelación se motive con imperativos éticos.

En este sentido, el camino de la solidaridad y del diálogo, cuando menos para aminorar tensiones y poder avanzar hacia otros horizontes más cooperantes, es fundamental para que progrese el soplo fraterno, procurando asegurar la asistencia, con la convicción de que el verdadero amor es el único motor que puede hacer un mundo más habitable para todos. Quizás antes tengamos que escuchar el grito de esas gentes martirizadas, para poder despertar a la plena correspondencia entre nosotros, bajo el lenguaje de la conciliación reconciliada.

Lo que no concuerda es la falsedad. Estamos necesitados del resplandor de la verdad, de hacer la paz en las pequeñas cosas de cada día, con espíritu renovado y con la fortaleza necesaria para poner fin a ese legado destructivo de armas que nos enturbian los caminos, con una prohibición jurídicamente vinculante de los ensayos nucleares y con el impulso de otros modelos de prevención como la diplomacia preventiva, que aborde todas las formas de violencia. Puede que tengamos que reforzar, además, las operaciones solidarias y abordar la imposición del acuerdo, mediante el cultivo de la palabra, del arte o de la ciencia. Lo importante es no desfallecer en el acercamiento, libre de todo aislamiento, porque el esfuerzo por juntarse no conoce de fronteras ni tampoco de la necedad de los frentes.

“Es evidente que la sociedad actual no hallará una solución al problema si no revisa seriamente sus modos y maneras de latir, el valor estético de la creación, el contacto con sus semejantes, la comunión de pulsos y latidos en pro de un mundo más pacífico”.

COMPARTIENDO DIÁLOGOS CONMIGO MISMO

Víctor Corcoba Herrero

LA HORA DEL PERDÓN, NO VIENE A DESHORA JAMÁS

(Nunca es tarde para envolvernos en el recogimiento, porque sentir la caricia de Dios en el alma nos purga y transfigura, para poder salir despojado de mundo y entrar en el cielo como cristal de fuente. Es cuestión de hacer silencio cada día, junto a la glorificada soledad. Sólo así podremos discernir el mal del bien, dándonos gozos en vida a raudales y donándonos vida en júbilo renaciente)

I.- LA CAÍDA DEL HOMBRE Y LA GRANDEZA DE DIOS

Por la caída venimos al mundo, pecador me concibió mi madre, y en la culpa nos conmovemos, a la espera de conciliar andares, retirar cruces e incluir abrazos.

El mejor halago es el de Jesús, el Salvador que nos acompaña, y que nos aproxima al Creador, a través de su brisa vivificante, infundiendo un corazón nuevo.

Bajo una conciencia renovada, la nube no quiere ser penumbra, el fulgor despoja las estrecheces, despeja y repara con la bondad, para que la maldad se volatilice.

II.- LA COMPASIÓN DEL CREADOR Y LA NOBLEZA DE DIOS

Perdónate para lograr perdonar, y quíete para poder trascender, que el perdón ofrecido y tomado, es signo indispensable para ser, un ser en quietud consigo mismo.

Expresa el duelo con la plegaria, lleva las rogativas con el corazón, extirpa de ti la conducta perversa, no prosigas con el aire del rencor, y unirás la compasión con pasión.

Seamos penitentes en penitencia, abramos paso para ganar camino, elevemos la mirada arrepentidos, activemos la oración cada aurora, hacia quien conoce tu vida entera.





Dúrcal te quiere La paella

Antonio Rodríguez

El pasado mes de agosto tuvieron lugar las deseadas fiestas de San Ramón en Dúrcal, donde pudimos volver a disfrutar de nuestro tradicional concurso de paellas. Este plato es uno de los más icónicos de la gastronomía española.

Tiene su origen en la Comunidad Valenciana, siendo sus primeros registros escritos del siglo XVIII, aunque su origen podría ser más antiguo. Los principales ingredientes que se usaban además del arroz eran pollo, conejo, judiones verdes y garrofón (una variedad de alubia). Hay quién dice que el garrofón es el alimento diferenciador para que la paella sea una buena paella.

La paella se creó como un plato campechano y humilde, que se cocinaba en una sartén ancha y plana lla-



mada paellera, sobre fuego de leña y al aire libre. La principal función de este plato además

de nutrir a sus comensales es unir a la familia y los amigos en torno a la mesa.

Comenzó siendo un plato rural y con el tiempo se extendió a las ciudades, convirtién-

dose poco a poco el plato típico de la Región Valenciana, siendo protagonista en fiestas populares y fiestas.

Sus principales ingredientes básicos se “criaban” en la vega valenciana: arroz, aceite de oliva, agua, conejo, caracoles y judías verdes. Con el paso de los años la paella se transformó y se añadieron ingredientes como pollo, mariscos, verduras y especias.

Además, es un plato que cumple con los estándares nutricionales saludables. Un plato medio nos aporta 400 kcal procedentes de 34,7 gramos de hidratos de carbono, 13,9 gramos de proteínas y 6.5 gramos de grasas.

¡Disfruta de la paella y recuerda que no se te pase el arroz!

NutritiÓN

**COME SALUDABLE, ADELGAZA, ELIMINA ESTRÉS
Y AUMENTA TU AUTOESTIMA**

TALLER GRATUITO



**ÚNETE A NUESTRO
PRÓXIMO TALLER
DE NUTRICIÓN**



610 091 360

**PRÓXIMO EVENTO
ÓRGIVA
6 DE OCTUBRE
19:00 H**

**info@nutritionsalud.es
www.nutritionsalud.es
CALLE LEPANTO 5 DÚRCAL**

El Valle de Lecrín

Periódico mensual fundado en 1912

EL VALLE DE LECRÍN
Librería Povedano
Plaza de España. 18650 DÚRCAL (Granada)
Avda Andalucía 79, Bajo. PADUL
Depósito Legal: GR. 841-1994

IMPRIME:
Comercial Impresores, S.L.U.
C/ Haití, 1 - 18600 MOTRIL (Granada)
Tlf.: 958 602 817

EDICIÓN DE PERIÓDICO Y REVISTA
DIRECTORA: Fabienne Fortunio
DIRECTORA ADJUNTA: Fina López
Telf.: 666 647 824 • elvalledelecrin@yahoo.es
www.elvalledelecrin.com
REDACTORA JEFA: Ada Raya Terrón
ASESOR DE EDICIÓN: Miguel L. Hurtado
DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Miguel L. Hurtado
www.estudiohurtado.es
HUMOR: Ernesto

COLABORADORES:
DÚRCAL: Rosa Esturillo, Antonio Serrano, Antonio Gil, Paco López, Gabriel Padial, Paco Rodríguez, David Esturillo Ibáñez
PADUL: Isidoro Villena, Antonio José Medina, José Antonio Morales, Carmelo García Campoy
ALBUÑUELAS Y EL VALLE: María Gracia
NIGÜELAS: Ada Raya Terrón
GRANADA: Eduardo Ortega, Víctor Corcoba
MADRID: Ramón Sánchez, Luís Miguel González

El Valle de Lecrín no se responsabiliza ni comparte necesariamente las ideas o manifestaciones expresadas por sus colaboradores. La discrepancia y la disparidad de puntos de vista serán siempre bienvenidos mientras no ataquen, amenacen o insulten a una persona, empresa, institución o colectivo, revelen información privada de los mismos, incluyan publicidad comercial o autopromoción y contengan obscenidades u otros contenidos de mal gusto.

Todos los colaboradores de El Valle de Lecrín, lo hacen sin compensación alguna y sin ánimo de lucro, salvo por la satisfacción de contribuir al crecimiento de este periódico.



Calle Comandante Lázaro, 57. 1D
18650 Durcal

www.clinicadentaldurcal.es
bautista@clinicadentaldurcal.es

958 782 541
626 826 331



10º
ANIVERSARIO
10%
DESCUENTO

“Tú clínica de confianza”



CLINICADENTAL
DÚRCAL

¡Queremos verte sonreír!



[clinicadentaldurcal](https://www.facebook.com/clinicadentaldurcal)

www.clinicadentaldurcal.es

626 826 331 958 782 541

