



Nº 333  
4ª Época

# El Valle de Lecrín



DICIEMBRE 2023  
Aportación voluntaria 1,20€

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León



Los que hacemos este periódico junto a las empresas que colaboran con nosotros, os deseamos que reine la PAZ, EDUCACIÓN y el RESPETO para todas las familias.  
El Valle de Lecrín

## Felices Fiestas

Foto Cano

## FRANCISCO VALDÉS

CARPINTERÍA Y CERRAJERÍA DE FORJA

## PEÑABLANCA

[www.forjavaldes.com](http://www.forjavaldes.com)

Plg. Peñablanca, Nave 12 - NIGÜELAS (Granada)

[info@forjavaldes.com](mailto: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

**PERCRISAL 2014**

[www.percrisal.com](http://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](http://www.percrisal.com) · [info@percrisal.com](mailto:info@percrisal.com) · [percrisal 2014](https://www.facebook.com/percrisal2014)



**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

**COMICS PARA "PURETAS"**



Número 5 de la colección «Magos del humor». Mortadelo y Filemón se tendrán que ver las caras con un enorme toro bravo en cuyos cuernos se esconde lo que necesitan encontrar. Mortadelo y Filemón deberán recuperar los planos del proyecto Bartolo. Esos planos han sido robados del centro de investigaciones agronómicas del cosmos por la banda del Rata, compuesta por El Rata, Tapia e Higo Chumbo y su líder, El Doctor Apolonio. Esta banda intentará abandonar la Ciudad a bordo del transatlántico Ile du Soria. Mortadelo y Filemón embarcarán en el transatlántico para intentar recuperar esos planos. Lo que no saben es que los planos han sido escondidos en el cuerno de un enorme toro bravo que dará problemas durante toda la aventura.

- ✓ 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 Tlfno.: 958 79 52 41  
Tlf. móvil: 667 79 52 41

## - El mundo al revés -

# Los puntos sobre las ies: Israel/Palestina, un conflicto mundial



**Antonio Gil de Carrasco**

En el actual estado de guerra que se vive entre Israel y Palestina, el mensaje de los medios de comunicación es claro: Hamás es un grupo terrorista, los israelíes son un pueblo masacrado por un grupo de rebeldes anti sistema, que deben ser borrados de la faz de la tierra. Quien no conozca la historia, dará por válidas estas afirmaciones, pero si escarbamos un poquito veremos que el problema tiene ya más de tres mil años y todos tienen su parte de culpa

15 de mayo de 1948 Gran Bretaña abandona Palestina, de acuerdo con el Plan de Partición de la ONU. El día anterior David Ben Gurion, había proclamado unilateralmente la Independencia de Israel. Ese mismo día comienza la 1ª guerra entre judíos, de un lado y palestinos y una coalición de estados árabes, de otro. Los árabes se niegan a reconocer a Israel y a firmar un tratado de paz y esto supone el inicio de una serie de guerras: 1967, 1973, 1982-2000 (Líbano), que llegan hasta el actual conflicto entre Israel y Hamás.

Pero hagamos un poco de historia y repasemos una serie de fechas claves en la reciente historia de Oriente Medio, que llevan a la creación de un Estado, basándose en los textos bíblicos, que termina reproduciendo un conflicto que se inició en el siglo XI A.C.

Siglo XIII A.C: salida de los hebreos de Egipto, dirigidos por Moisés. Este hecho junto con los cuarenta años de travesía del desierto que le siguen, constituye el momento fundamental en la creación de la identidad y la religión judías.

Siglo XI A.C: los hebreos, que habían salido de Egipto dirigidos por Moisés al mando de Josué, invaden parte de la tierra de Canaan habitada por los filisteos, los actuales palestinos, hostilidades que han permanecido en el tiempo, hasta nuestros días.

Tras la caída del Imperio Romano de Occidente, y entre los años 636 y 640 los árabes conquistan Palestina, y salvo en la etapa de los Reinos Cruzados de Jerusalén y San Juan de Acre, entre los años

1099 y 1291, van a ser los árabes y los turcos los que tengan el control absoluto de Palestina, hasta 1917 en que el control pasa de Turquía al Reino Unido. Ese mismo año se publica la Declaración Balfour en la que el gobierno británico declara su apoyo a la creación de un hogar nacional judío en Palestina. Estas veleidades británicas para con los judíos, dan como resultado en 1929, una violenta revuelta árabe, obligando a los británicos, a la publicación en 1939 de un Libro Blanco, que restringe la inmigración judía a Palestina iniciada en 1882. Asimismo se restringen las posibilidades de adquisición de tierras por la Agencia Judía y se propone la creación en Palestina de un estado binacional.

Tras la II Guerra Mundial se recrudece la lucha en Palestina, recurriendo ambas partes al sabotaje y al terrorismo, organizando auténticos ejércitos, que van a dar como resultado una progresiva pérdida de control por parte británica. Por ello en 1947 las Naciones Unidas, con el apoyo prácticamente unánime de las Naciones Iberoamericanas aprueban un plan de partición de Palestina en dos estados, uno árabe y otro judío, en tanto que Jerusalén sería una ciudad internacionalizada dividida en dos partes, la occidental para Israel y la oriental para Palestina.

En un primer momento la partición de Palestina entre árabes y judíos, trató de ser lo más ecuánime posible dejando para el nuevo estado de Israel las zonas donde se agrupaban las mayores concentraciones de judíos. Sin embargo, debido a la guerra de la Independencia del 48 y a los atentados terroristas judíos, muchos palestinos huyeron a Jordania abandonando sus tierras y sus viviendas, tratando de salvar la vida. Tras la proclamación del Estado de Israel les fue imposible volver ya que el nuevo gobierno cerró las fronteras y decretó que en dos años, si sus propietarios no volvían, perderían sus propiedades para siempre.

Los árabes que no se marcharon lograron un status de ciudadanos árabes-israelíes, pero el nuevo estado les eximió de ir al ejército, lo cual les cerró de hecho muchísimas puertas para acceder a puestos de res-

ponsabilidad, ya que para determinados trabajos o para cursar determinadas carreras universitarias era requisito ineludible el haber realizado el servicio militar. Esto dio lugar a la existencia de ciudadanos de primera y de segunda en el Estado de Israel.

Tras las guerras del 67 y 73 la situación se complicó, pues a las conquistas militares de territorios palestinos, se unió el fenómeno de los asentamientos de millares de colonos judíos en las mismas, que llegaron desde todos los lugares del mundo para ocupar "La Tierra Prometida"

Los asentamientos en territorios palestinos, consentidos unos por el gobierno israelí y otros por la fuerza de los colonos, sin respetar en ningún caso el hecho de que esa tierra no era suya, produjo el desmembramiento de lo que podía ser el Estado Palestino, convirtiendo sus ciudades en auténticas islas rodeadas por el territorio y el ejército israelí, sin ninguna posibilidad de comunicación directa con el resto de los territorios, al estilo del régimen batustán en Sudáfrica.

La falta a la legalidad internacional era evidente. Sin embargo, la consolidación de una falta la hizo legal a ojos de los que se allí instalaron. Sirva como ejemplo lo ocurrido en 1999: el primer ministro Ariel Sharon, entonces Ministro de Asuntos Exteriores de Netanyahu, se comprometió en las conversaciones de "White Plantation", cerca de Washington, a una retirada parcial de un 14% de los territorios ocupados. Sin embargo cuando llegó a Israel, recomendó a los colonos apropiarse de todas las colinas que estuvieran junto a los asentamientos en territorio palestino, por aquello de que es mejor negociar con una política de hechos consumados.

La solución al problema será larga y sangrienta, y nos afectará a todos. Sin embargo,

todo puede cambiar: Si extrapolamos al Estado de Israel lo ocurrido con los reinos cruzados de Jerusalén y San Juan de Acre, veremos que estos reinos cayeron cuando se juntaron 3 elementos:

1. La pérdida de la ayuda externa europea, en la actual Israel la figura de Europa de intercambiaria por Estados Unidos: supongamos que en 50 ó 100 años llegara a la presidencia de los Estados Unidos un presidente antisemita, esto supondría el fin de esta ayuda.

2. División interior entre las distintas facciones de los caballeros cruzados. En el caso de Israel las divisiones internas entre sefardíes, asquenazíes, ultra ortodoxos, rusos, etc., es tan fuerte, que se dice que si no tuvieran el enemigo común

árabe se destruirían entre ellos.

3. Estar, al igual que los cruzados, rodeados de potenciales enemigos cuyo índice de natalidad es 5 veces superior, con lo que el desequilibrio entre árabes y judíos sería insostenible.

Estos tres elementos me llevan a pensar, sino cambia el contexto, que el Estado de Israel no sobreviviría mas de 200 años, al igual que ocurrió con los Reinos Cruzados.

Por eso es obligación de los políticos americanos y europeos, potenciar, incluso obligar a un entendimiento que haga posible la cohabitación de ambos pueblos y traiga por fin la paz.

Es mejor una paz cierta que una victoria esperada. (Mahatma Ghandi, líder espiritual indio)



Antonio Gil en Jerusalén con Enrique Múgica, entonces defensor del pueblo



Antonio Gil y María Ángeles Ibáñez en una manifestación palestina en Ramallah en 2004

## RINCÓN DE LA POESÍA

*Fina López Martínez*

### NACIMIENTO DE JESUS

*María va despacito  
Le acompaña san José  
Preocupado por María  
El niño quiere nacer  
Nadie les ha dado posada  
Y se han ido a refugiar  
En un humilde portal  
Donde una mula y un buey  
Al niño pueden abrigar  
Pero María se queja  
Porque el niño nace ya  
Y San José muy nervioso  
Baja corriendo a belén  
Quiere encontrar partera  
Que le ayude a su mujer  
La virgen que es primeriza  
Prefiere a José a su lado  
Un ángel baja del cielo  
Para ayudar a María  
Dos arcángeles y una estrella  
Iluminando el portal  
Y ejerciendo de parteras  
Cuando regresa José  
Con las mujeres del pueblo  
El niño llorando está  
Jesús niño ya ha nacido  
María le pone al pecho  
Ha comenzado a nevar  
Desaparece el camino  
Los pastores se calientan  
Con polvorones y vino  
El portal es un reluciente  
Entre la nieve y la escarcha  
Los reyes vienen de oriente  
El camino ha sido largo*

*Y los camellos descansan  
María canta una nana  
El niño se está durmiendo  
José, reyes y pastores  
Miran al niño sonriendo  
Ha nacido un rey de amores  
Es un milagro de amor  
Un niño humano y divino  
En un mundo de clamores  
San José invita a todos  
A mazapán y aguardiente  
Roscos de manteca y vino  
El portal resplandeciente*

**FELIZ NAVIDAD A TODOS  
LOS LECTORES DEL PERIÓDICO VALLE DE LECRÍN**



## Club de Escritura Creativa de Dúrcal

Mª del Mar tenía por costumbre escribir poemas en su casa. Un día pidió a Manuel Hidalgo que leyera alguno y le diera su opinión. Le encantó y la animó a participar en el Cambalache que organizaba el club de escritura por esas fechas. Así fue como conoció el club de escritura y no dudó en inscribirse. Desde hace un año asiste todos los viernes con mucho entusiasmo, ganas de aprender y compartir sus relatos. Compartimos ahora con vosotros este bello poema que ella quiere dedicar a los niños de su barrio (Almócita).

### CUANTO TE QUIERO VIEJO BARRIO

Mª del Mar Jiménez Bueno.

*Cuanto te quiero viejo barrio,  
cuanto amor nos has dado  
y cuantas nanas nos cantaron.*

*Parecíamos gorrioncillos  
picoteando por el barrio  
que con sus alas abiertas  
nos iba cobijando.*

*Nos hicimos piratas,  
el pilarillo era nuestro barco,  
Conchita la regañona nuestro enemigo  
y Antonillo Zacarías, nuestro aliado.*

*Nuestro tesoro la acequia de Mahina,  
nuestras espadas eran palos,  
el Fuerte de Mahina, nuestro castillo  
y el río con sus pozas para bañarnos.*

*Al atardecer, cuando el sol iba bostezando  
volvíamos a nuestro barrio,  
con mil batallas ganadas,  
pantalones rotos y llenos de barro.*

*Volaban las alpargatas de las madres,  
peleando a grito pelado  
y nosotros tan contentos  
porque habíamos ganado.*

*No éramos ni ricos ni pobres,  
ni moros ni cristianos,  
ni angelitos ni diablos.  
¡Éramos Piratas defendiendo nuestro barrio!*



### ¡ 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) [www.prefabricados-lecrin.com](http://www.prefabricados-lecrin.com)  
Tlf: 958 790 201 Fax: 958 773 230 [lecrin@prefabricados-lecrin.com](mailto:lecrin@prefabricados-lecrin.com)



## El Pinar - Taller para la alfabetización digital de personas mayores

Según el informe sobre brecha digital publicado por la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España en junio de 2021, el 40 % de las personas mayores nunca han accedido a internet, generando una desigualdad en el acceso, uso o impacto de las tecnologías de la información y la comunicación entre los grupos sociales.

Motivos por los que las personas mayores de El Pinar que quieren mejorar sus competencias, habilidades y conocimientos digitales para paliar los efectos de la brecha digital y la desigualdad social

que esta ocasiona, han tenido la oportunidad de participar

en el Taller "Digitalízate" que ha tenido lugar en el Centro

Guadalinfo de Pinos del Valle los días 23, 26 y 27 de octu-

bre.

La actividad ha sido organizada por el Centro de Servicios Sociales Comunitarios del Valle de Lecrín- Ogíjares de Diputación de Granada e impartido por Cruz Roja Española.

Permitiendo a las personas mayores asistentes, el manejo de nociones básicas para el uso del teléfono móvil, localizar buscadores, páginas web y aplicaciones de su interés, redes sociales, y gestiones telemáticas sencillas como citas médicas y otras demandas de los participantes.

**Salvador Alberto García López**  
Trabajador Social  
Servicios Sociales Comunitarios del Valle de Lecrín Ogíjares.  
Diputación de Granada.



**AUTO FAMELSA ocasión**  
Passion for car



## 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)



# La puesta en valor del patrimonio y la memoria marcan visita a Pinos del Valle

Expertos de numerosas universidades españolas visitan Pinos del Valle en las V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín

Las V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín llegan a su fin con la visita a la localidad de Pinos del Valle, donde han conocido su patrimonio arquitectónico y natural. A través de un itinerario por sus casas, molinos, iglesia y ermita, los expertos en construcción del espacio en España han coincidido en que la puesta en valor de este patrimonio conlleva conocerlo, estudiarlo, y difundirlo.

La visita ha contado con la concejala de El Pinar, Mercedes Moreno, quien ha invitado a “disfrutar del patrimonio arquitectónico y natural de los pueblos que componen el municipio (Izbor, Acebuches, Pinos del Valle y el despoblado Tablate), y a conocer la memoria que atesoran sus habitantes”.

Durante el recorrido, han examinado el entramado urbano de los barrios de la localidad, así como su arquitectura doméstica e industrial, especialmente las infraestructuras molinarias. Además, han visita-

do la casa del Coronel, estudiada por el CEHVAL, la iglesia de la Inmaculada y la Ermita de San Sebastián en el barrio alto. También, han podido conocer la memoria de estas construcciones gracias a la generosidad de vecinos y vecinas que han abierto las puertas de sus viviendas y explicado algunas de sus características y cambios a lo largo de los últimos años.

Los directores de las Jornadas, María Aurora Molina y Edgar Mejía han hecho un balance de las jornadas, subrayando “la calidad de las investigaciones presentadas desde”, y han anunciado que “estamos trabajando en una publicación de los contenidos para continuar con la apuesta de divulgación del conocimiento que es la seña de identidad del CEHVAL”.

“Estas Jornadas son un ejemplo de colaboración entre instituciones académicas, municipales y supramunicipales, así como las gentes del territorio, consolidando una estrategia de generación de conocimiento multidisciplinar para ponerlo al servicio de la sociedad”, han aseverado Molina y Mejía, concluyendo



con el agradecimiento “a quienes las han hecho posibles”.

Las V jornadas de Estudios del Valle de Lecrín están organizadas por el CEHVAL con la colaboración de la Universidad de Granada, la Universidad de Alcalá de Henares la Mancomunidad de Municipios del Valle de Lecrín, la Diputación de Granada, el Centro de Estudios Históricos de Granada y su Reino, y los

Ayuntamientos de Padul y de El Pinar. Asimismo, cuenta con el impulso del Ministerio de Ciencia e Innovación a través del Proyecto de I+D+i PID2022-136565NB-I00 “Las cosas por su nombre: (re)construir la casa con palabras e imágenes, siglo XV y XVI”, y el proyecto I+D+i PID2020-119980GB-I00 “Familia, Dependencia y Ciclo Vital en España, 1700-1860”.

Para más información:

Dra. Aurora Molina Fajardo  
Universidad de Alcalá.  
aurora.molina@uah.es

Edgar Antonio Mejía Ortiz  
Departamento de Historia  
del Arte  
Universidad de Granada  
edgarmejaortiz@ugr.es

## Los Servicios Sociales y las personas mayores en Villamena

**Alba Martín Maldonado.**  
Técnica de Inclusión Social  
del Ayuntamiento de Villamena

El pasado mes de Octubre los Servicios Sociales Comunitarios del Valle de Lecrín, en colaboración con la Concejalía de Servicios Sociales de Villamena y el Área de Bienestar de la Diputación de Granada, realizaron dentro del programa de Envejecimiento Activo “CONOCE TU PROVINCIA”, una ruta por el legado andalusí.

La actividad se llevó a cabo los pasados días 18 y 19 de Octubre, por el poniente granadino y en la que se visitaron los municipios de Salar, donde destaca su Villa Romana, Loja y su casco Histórico, Huétor Tájar y los espárragos, Alhama de Granada y sus leyendas y Montefrío con sus espectaculares vistas declaradas por National Geographic, como uno de los diez pueblos con las mejores vistas dicha actividad sirvió para conocer los lugares más significativos y emblemáticos de la zona disfrutando de

su patrimonio histórico, cultural y gastronómico.

Asimismo, dicha actividad se ejecutó con los objetivos de ayudar a promover la autonomía personal de las personas mayores de la localidad y contribuir con ello a mejorar su calidad de vida y salud, promover la participación y ocupación en actividades de ocio y tiempo libre, además de por supuesto ofrecer una nueva experiencia de convivencia y de relaciones interpersonales con los vecinos distinta a la llevada a cabo en su día a día.





## ¡En Talará iglesia ya!

**Carolina Fernández**

Talará es uno de los seis pueblos que forman el municipio de Lecrín.

Talará, es el pueblo que vio como tuvo que cerrar su iglesia con carácter de urgencia, hace cinco años y cinco meses, un larguísimo periodo de tiempo hasta su reapertura.

Tal circunstancia carecería de relevancia, si no fuese por el esfuerzo sobrehumano que han hecho sus vecinos para recuperar el que consideran su mayor Tesoro, la iglesia.

Ya, por el año 1776, se denegó su construcción, pero años más tarde, ante la insistencia de sus incansables feligreses, se encargó el proyecto al arquitecto Sr. Ventura Rodríguez, terminando la misma en el 1786.

Desde entonces, la Iglesia de Talará ha sido un lugar muy especial para todos los Talañeros. En ella, han rezado, han llorado, han cantado, en definitiva, han compartido momentos inolvidables.

En junio de 2018, se procedió a su desalojo con la alegría y la esperanza de volver a tenerla pronto restaurada, pero nada más lejos de la realidad. Un cúmulo de situaciones adversas, han hecho que

el pueblo de Talará pase por unos duros, muy duros momentos, cada vez que intentaban buscar soluciones tocando a demasiadas puertas, sin que en ninguna de ellas, al principio, les diera respuesta alguna, con la consiguiente desesperación para todos ellos.

En los dos últimos años aproximadamente, cuando más desanimados estaban, apareció un Talañero afincado por tierras de Almería, D. Manuel Rodríguez, MANOLO, que con sus reuniones y propuestas, consiguió dar el empuje que tanto se necesitaba para comenzar a actuar.

Fue entonces cuando se creó un rastrillo solidario en un local cedido precisamente por Manolo. Al frente de dicho rastrillo se encuentra un grupo de personas incansables que están dando hasta lo que no tienen, por conseguir que funcione, y sacar dinero para poder pagar la reforma de su Iglesia.

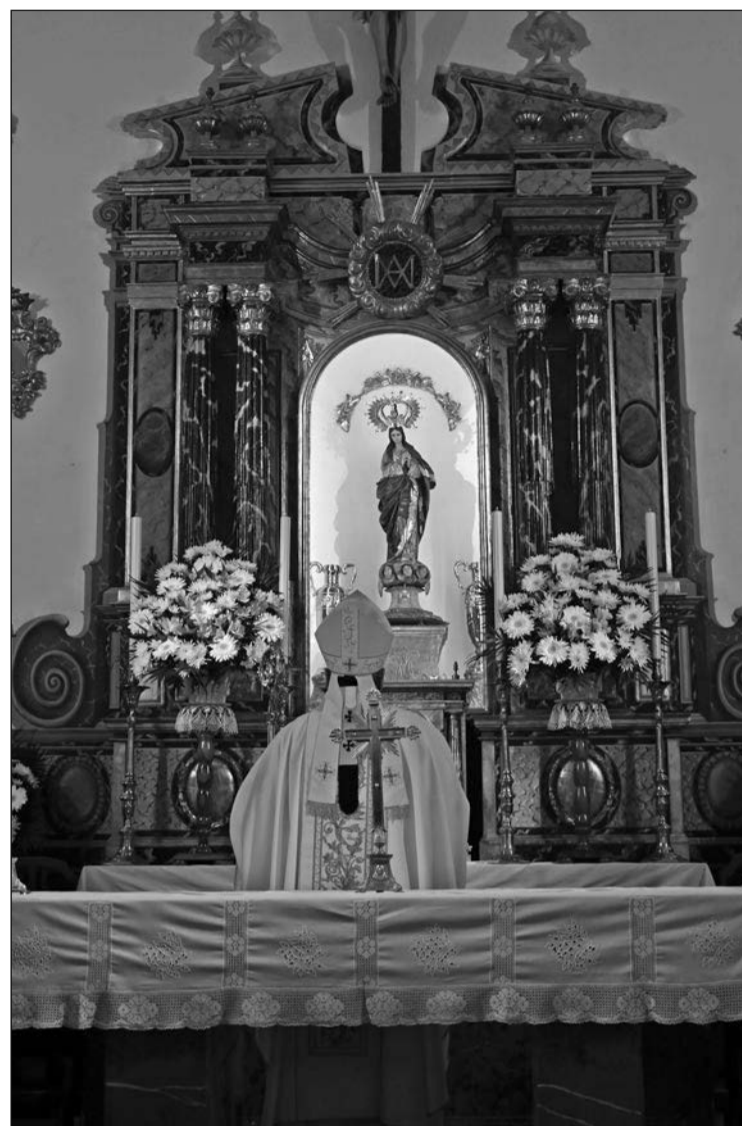
Se han donado y vendido todo tipo de artículos, se han pedido donativos casa por casa, se han hecho rifas, lotería, dulces, manualidades, artesanía, pinturas, mercadillos medievales, con la colaboración en todo momento de

SU HERMANDAD, del Excmo. Ayuntamiento de Lecrín, de los negocios de Talará y algunos de fuera, así como de los vecinos de dentro y de los demás pueblos colindantes, todo encaminado a un objetivo común, ABRIR SU IGLESIA.

Merece una especial mención la actitud que han mantenido durante todo este tiempo las PERSONAS MAYORES que, día a día, algunos con muletas y andadores y, sin importarle el frío o el calor, se han sentado a rezar EL ROSARIO, en los trancos de esa IGLESIA que les vio nacer y a la que no estaban dispuestos a renunciar, costase lo que costase.

Por fin, el pasado día 12 de Noviembre, se abrieron esas dos grandes Puertas para acoger a su PURÍSIMA, la Reina de todos los Talañeros. Hubo lágrimas, muchas lágrimas, su sueño se estaba haciendo realidad y sobre todo, el Coraje, la Fuerza y la FE que habían mantenido, se veía RECOMPENSADA, tras años de incansable lucha.

Culminando esta gran Fiesta, el día 18 de noviembre tuvo lugar la Consagración de su IGLESIA, con la asistencia del Excmo. y Rvdmo.



Altar con la figura de la Purísima.

Arzobispo de Granada, Sr. D. José María Gil Tamayo y de su Cura-Párroco, D. Javier Ortega Beltrán entre otros, acompañados por un gran número de personas, que no

quisieron perderse un acto tan especial y emotivo, finalizando con el canto de la Salve a su Reina, su PURÍSIMA, que ya por fin, VUELVE A PRESIDIR SU CASA.



Misa de consagración de la iglesia.




**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)  
Telf. y Fax: 958 780 009  
18650 DÚRCAL (Granada)



Eduardo Ortega

## HISTORIAS DE LA VIDA PRIVADA XXVI:

# Vaso medio lleno y medio vacío

La vida es una vivencia que capacita, sería una frase lapidaria filosófica que nos indica el camino a seguir en los pasos que atravesamos. El vaso puede ser o es un caleidoscopio de miradas cambiantes, una mirada profunda hacia la vida, que se nos abre de par en par, hacia el mar, hacia el cielo, hacia nosotros mismos y hacia los demás. La experiencia de la vida, el ego, por el contrario nos enseña a no aferrarnos a todo cuando es mudable y pasajero, y cuando nos damos cuenta que la experiencia nos confirma que todo pasa y que no nos bañamos dos veces en el mismo río, entonces empezamos a comprender.

La política por ejemplo actual, nos hace ver las cosas hacia un lado o hacia otro, el vaso medio lleno o medio vacío, cuando lo importante es el vaso, el cuerpo, la persona, y el contenido de ese vaso. La democracia es quizás el sistema menos imperfecto de todos y en medio de sus equilibrios y desequilibrios camina hacia una nueva frontera y hacia nuevos caminos y derroteros.

Este artículo no se va a posicionar políticamente en

nada, si es o no acaso esencial, y ello porque la política es una opción personal de cada uno, y a la vez una forma de entender el mundo, la sociedad o la vida, pero lo importante no es la política, o las ideas, sino las personas, como base para construir el mundo, un mundo mejor.

A veces constatamos que vivimos en una humanidad mas deshumanizada, en medio de los conflictos, las guerras, y los horrores de la violencia, aunque por desgracia en la humanidad siempre ha habido guerras, pues lo seres humanos persiguen con el poder a toda costa sus intereses, y esos intereses se afanan en conseguirlos, aunque sea a veces por la violencia.

Tanta muerte de inocentes, tanta injusticia cometida, pareciera que el mundo cae sobre nuestras cabezas o que ya las noticias sean normales, de tanto suceso y tanta venganza.

¿Solo caben en las noticias de los medios de comunicación casi siempre, me pregunto los poderosos, los que sufren, las desgracias o los famosos? ¿El resto de la gente como su vaso no está lleno, o al menos no destaca en nada para el sistema, y formamos parte de ese burro con el palo



y la zanahoria del sistema, a modo de asno otras veces de Buridán?, está claro que cada uno cuenta como le va en la feria, y como a veces cada día pudiera haber tal vez menos comunicación a pesar de las redes sociales. Si el vaso está medio lleno, otras medio vacío, es una luz y una sombra en la percepción del mundo, a la hora de medir los resultados. El ser humano, necesita tener resultados, caminar, avanzar, tal vez no parar, o ignorar conocerse a sí mismo, todos pensamos quizás demasiado o somos pensados, aunque lo auténtico no es lo pensado o el pensamiento, sino efectivamente lo que resulta o se lleva a la práctica. Llevar a la prácti-

ca la vida, caminar con la vida o fluir con ella, conlleva el compromiso de ver el vaso medio lleno o medio vacío, de ver el vaso que somos cualquiera de nosotros como una circunstancia, somos una suma de recuerdos, de pensamientos y de circunstancias, somos una suma de experiencias, de llamadas y de anhelos que suben a la nube del destino. ¿Es consecuencia el vaso medio lleno del destino, o está casi vacío por la desgracia? Todo es por tanto voluble, variable, depende del cristal con el que se mira, depende si queremos seguir en guerra o perdonar, depende de si queremos comprender, o acusar, depende de si nos queremos caer o levantar, depende de si queremos soñar o aceptar la derrota, depende de si queremos poner alas a los sueños, de si queremos creer en la vida, a pesar de los contratiempos, entonces el vaso estará medio lleno, pero si hay desesperanza, duda, miedo, el vaso estará medio vacío.

¿Qué mas da como esté el vaso digo yo? Sólo se trata de una percepción subjetiva, de la realidad, pero la realidad no

cambia, somos nosotros la que la interpretamos y la percibimos de una otra forma. Desde el punto de vista de la conciencia y la vida todo es necesario, y todo lo que ocurre forma parte del proceso evolutivo de cada ser, da igual como esté el vaso, porque lo que importa es la vida, que estamos vivos, y tenemos salud, trabajo, etc...

En ese vaso bebemos agua, aire, calmamos la sed, nos alimentamos, nos vestimos, nos amamos, nos relacionamos, nacemos, morimos, caminamos, luchamos, somos una experiencia en marcha que grita y se expande a cada minuto, como Ser abrazante y abrazado, como un aroma de luz deseante y deseado, como un arpegio de luz y sonido que entona su nota de do sostenido al tiempo y su memoria de los días. Como una promesa de amor infinito y una ofrenda a la vida que se alza hacia el confín del mundo en una llamada poderosa. ¿Habéis visto como estaba el vaso? Es una saeta lanzada al viento, como una palabra viva en forma de canto, que una vez en el aire ya es de todos los Hombres.



### Clínica Dental

ODONTOLOGÍA INTEGRAL  
INFANTIL Y ADULTOS  
ORTODONCIA  
IMPLANTES

## Gloria Villena Reinoso

Colegiada nº 18/00-2064

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

Grupo  
**Los Linos**

Producimos Materias Primas Esenciales...

Comprometidos con el Progreso de Andalucía

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



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







**Dr. Justo E. Cabrera Iboleón**

En primer lugar es necesario realizar una exploración física exhaustiva del paciente, tanto general como por órganos y aparatos, además del diario de síntomas que aportará el paciente, con el fin de descartar o encontrar las posibles alteraciones que padece. Esta exploración, se completa con pruebas analíticas y de imagen, electrocardiograma y ecocardiograma si procede, pulsioximetría, espirometría... y además estudio de comorbilidades y de la situación funcional y social, con el fin de realizar una valoración integral del paciente.

Entre las pruebas de laboratorio, aparte de las analíticas básicas normales, y las específicas de los síntomas que padezca el paciente, se añaden pruebas de diagnóstico de

infección aguda (detección molecular de RNA viral, PCR y serología, anticuerpos contra el SARS-CoV-2).

En cuanto a la valoración funcional, es necesario evaluar la independencia y capacidad laboral. Ya existen cuestionarios específicos para esta valoración, así como para la

Calidad de Vida de los pacientes afectados de enfermedad postCovid.

El abordaje terapéutico de estos pacientes es complejo, y por ello, es necesario un tratamiento holístico de la enfermedad.

Tratamientos sistémicos (generales) incluyen antivirales,

reducción de la inflamación (incluyendo la conocida "tormenta de citoquinas").

Tratamientos dirigidos a sustituir los déficits nutricionales, omega 3, vitamina B12, y otros suplementos, alteraciones metabólicas, disbiosis de microbiota intestinal.

Tratamientos locales y/o sintomáticos, tanto física como emocional, y cognitiva. Incluimos el abordaje de estilos de vida saludable y tratamientos farmacológicos dirigidos a síntomas concretos, fisioterapia, rehabilitación física, olfatoria y cognitiva, intervención psicológica, logopedia, terapia ocupacional, prescripción de ejercicio físico.

Aparte del tratamiento médico, tenemos que destacar la labor del personal de enfermería, ya

que son los encargados de la promoción del autocuidado. Deben valorar general y exhaustivamente a las personas y familias para descubrir nuevas necesidades y realizar el seguimiento de los problemas detectados.

Como vemos, el postCovid implica cantidad de afecciones distintas, y otras que aun pueden detectarse, y los tratamientos a realizar son complejos.

En cualquier caso, tengo la seguridad de que algunos lectores presentaran síntomas y se sentirán identificados con ellos. El Covid sigue entre nosotros y ocasionalmente es grave, pero incluso siendo leve puede dejar cuadros postCovid.

**Justo Enrique Cabrera Iboleón**  
Dúrcal Granada  
Teléfono 663 379 593



## El curso sobre la felicidad que triunfa en la universidad de Yale



**Jose Antonio Jimenez Puertas**

Esos niveles de exigencia y competitividad crean problemas psicológicos a sus alumnos, por lo que para ayudar a superar esas angustias han creado el curso 'La psicología y la buena vida', que ha tenido un gran éxito entre tan sesudos estudiantes.

'La psicología y la buena vida' se ha convertido en la clase más popular de la historia en la prestigiosa Universidad. Uno de cada cuatro estudiantes, 1.200 personas en total, buscan las claves para ser feliz a través de esta materia.

La frase "a ser feliz no se aprende en la universidad", tantas veces repetida por amigos y familiares,

dejó de tener sentido el 12 de enero de 2023, momento en el que se abrieron las inscripciones para el curso 'La psicología y la buena vida'. El éxito del proyecto llevado a cabo por la profesora Laurie Santos, de origen español ha sido abrumador.

El objetivo de esta materia, que ya es oficialmente la más popular en los 316 años de historia que acumula esta universidad, consiste en enseñarle a los estudiantes cómo vivir una vida plena, satisfactoria y feliz. Durante sus dos conferencias semanales se busca que los

alumnos muestren mayor gratitud hacia el resto, organicen mejor su tiempo y aumenten el nivel y número de sus interacciones sociales.

El curso enfocado en la psicología positiva, las condiciones necesarias para el desarrollo del individuo y la aplicación de las lecciones en la vida real, ha provocado alguna que otra reunión lúdica, al estilo de LAS SATURNALIA de la antigua Roma, (fiestas en honor del Dios Saturno), símbolo de la liberación del trabajo y del desenfreno, y precedente de nuestras fiestas populares.

Vamos que estos señores tan inteligentes han tenido que esperar a que llegue una profesora española para recordarles

que desde hace miles de años no hay nada más cierto que la expresión «In vino veritas.» Traducción: «En el vino está la verdad», y añadido yo: «En el vino y la fiesta esta la verdad de la vida».

Los estudiantes deberán hacer esporádicamente exámenes sobre lo aprendido en estos cursos, pero no puedo desvelaros por ser secreto obvio en todo examen las preguntas o trabajos que el alumno debe superar para aprobar, aunque es posible que tengan mucho que ver con su implicación en LAS SATURNALIA, en su capacidad de reír y de compartir la alegría, por aquello de que la alegría es mayor si se comparte.

Mis mejores deseos de que esta Navidad os riais mucho, compartáis la alegría, y que CHAT GPT no haya adivinado el número de la lotería de navidad, porque yo de esos 03695' o '02695'.no llevo.

**FELIZ NAVIDAD.**



## Inversiones Seguras en el Valle de Lecrín: Descubriendo los Mejores Valores Refugio



**Gabriel Padial**

En el soleado Sur de España, la búsqueda de inversiones sólidas cobra especial importancia. A continuación, exploraremos algunas opciones que ofrecen estabilidad y confianza en esta región.

### 1. Bienes Raíces:

El mercado inmobiliario en el Sur de España y en especial en el Valle de Lecrín ha demostrado ser resistente a las fluctuaciones. La demanda constante de propiedades vacacionales y la belleza de la región hacen que la inversión en bienes raíces sea atractiva y segura a largo plazo.

Invertir en bienes raíces, especialmente en tierras de cultivo con agua, es una estrategia respaldada por figuras prominentes como Bill Gates, Ray

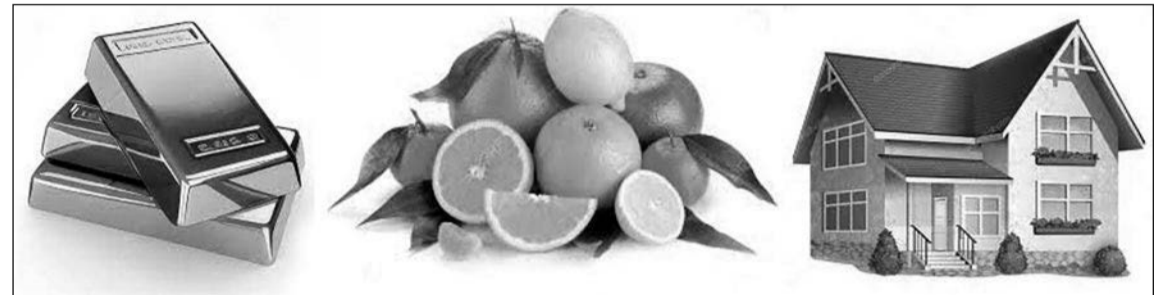
Dalio, Robert Kiyosaki y Charlie Munger. Grandes multinacionales como McDonald's y el Vaticano también están involucradas en adquisiciones de tierras. En tiempos de incertidumbre económica, los inversores tienden a buscar refugio en activos tangibles como la tierra, metales preciosos, arte y materias primas.

### 2. Energías Renovables:

El impulso hacia la sostenibilidad ha convertido a las energías renovables en una apuesta sólida. Con su abundante sol, el Valle de Lecrín ofrece un entorno propicio para la energía solar, lo que hace que las inversiones en este sector sean prometedoras.

### 3. Turismo Sostenible:

La industria turística en el Sur de España no solo es robusta, sino que también está adoptando enfoques más sostenibles. Invertir en proyectos turísticos respetuosos con el medio ambiente puede brindar



rendimientos estables a medida que crece la conciencia ambiental.

### 4. Agricultura y Producción de Alimentos:

La tierra fértil del Valle de Lecrín lo convierte en un lugar ideal para la agricultura. Invertir en la producción de alimentos locales y prácticas agrícolas sostenibles puede ser una opción atractiva, ya que la demanda de productos frescos y locales está en aumento. Como ya he indicado en anteriores artículos, la industria manufacturera, vinculada a la agricultura es un valor seguro e

inexplorado.

### 5. Tecnología e Innovación:

El impulso tecnológico no se detiene, incluso en nuestra comarca. Invertir en startups tecnológicas locales y en sectores emergentes puede ofrecer oportunidades de crecimiento significativas. Con las conexiones de fibra actuales en los municipios pequeños, se hace cada vez más fácil trabajar desde aquí en proyectos tecnológicos relacionados con la tecnología de la información, como desarrollo web y aplicaciones.

Al considerar estas opciones,

es esencial recordar que ninguna inversión está completamente libre de riesgos. Diversificar la cartera y realizar una investigación exhaustiva son pasos clave para construir un futuro financiero sólido en el sur de España.

En el horizonte financiero del Valle de Lecrín, donde el sol ilumina oportunidades y las inversiones pueden florecer como jardines de estabilidad, recordemos que, como en el flamenco, la diversificación y la investigación son los pasos que nos guiarán hacia un futuro financiero armonioso y seguro.

## El fin de las líneas rojas

**Quino Muñoz Arias**

Estimado lector, quizás vivimos demasiado tranquilos y pensamos que determinados actos ajenos no van a perturbar nuestra paz. Hoy seré muy breve, pero no por ello voy a dejar de mostrar mi indignación por la deriva de España.

Nadie puede negar que la situación política por la que atraviesa nuestro país en las últimas semanas elimina cualquier vestigio de sentido común. Y digo esto, porque existían unas líneas rojas en el imaginario colectivo, que eran infranqueables si queríamos convivir en paz y armonía y hemos vivido en directo como han sido dinamitadas y sobrepasadas por meros intereses personales de poder.

Con un sistema electoral obsoleto, emanado de la Constitución del 78, donde, quizás por la situación política de aquellos años, se les hizo una concesión innecesaria y gratuita a determinados partidos independentistas, pensando que así se integrarían en el conjunto de España y jamás lo han hecho, todo lo contrario, han crecido más y han madurado más sus ideas, haciéndolo

las más perversas. Es inconcebible que estos partidos minoritarios en cuyo ADN, está la destrucción de España como nación, tengan más escaños en el Congreso de los Diputados, que partidos que triplican su número de votos. En ningún país de la comunidad europea existen partidos separatistas. Con todo esto nos surge el problema de tener que aguantar, claudicar o tragar a veces con propuestas que no es que rocen la ilegalidad, es que son ilegales.

No todo vale amigos, no

todo vale para conseguir poder. En este caso he de decir que, "El fin NO justifica los medios".

Estamos viendo cómo millones de personas de todos los signos políticos, salen a la calle a mostrar su descontento con leyes como la de AMNISTÍA, algo ilegal que todos los partidos rechazaban, (exceptuando lógicamente los que querían amnistiar en sus filas a delincuentes, terroristas y ladrones). Una ley negociada en un despacho de otro país con un fugitivo huido de la ley

española.

Un fugitivo que persigue la disgregación y deslegitimización de la nación española y sus instituciones básicas del Estado de Derecho. Es algo que no debiera pillarnos por sorpresa, ya que estamos hablando de un proceso político que ya se ha llevado a cabo en algunos países de Hispanoamérica y cuyos resultados han sido desastrosos para su población.

Lo curioso de todo es que partidos que se autodenominan de izquierdas y progresistas, están mano a mano con los que quieren arruinar nuestro estado de bienestar, nos dividen y nos enfrentan y, además, nos quieren hacer cada vez más pobres.

No se pueden burlar de esta forma de la población española. Lo que ayer era malo malísimo, hoy es bueno y necesario para el bienestar y la convivencia entre españoles. ¿Alguien lo entiende? O, por el contrario, está pensando como yo, que nos están tomando el pelo o que nos están subestimando.



Sigo diciendo que nos falta mucha cultura política para saber discernir entre las distintas opciones políticas y valorar lo que supuestamente nos ofrecen para obtener nuestro apoyo.

Para concluir, quiero recordar a un joven político que trajo una bocanada de aire fresco con ideas disruptivas y sentido común. Quizás se equivocó, (podía haber dicho que cambiaba de opinión), pero no lo hizo. Eso sí, ¿Cómo estaría España si aquella primavera de 2019 hubiese podido formar Gobierno con el PSOE?

Una lástima que las manifestaciones que por aquella época había en Ferraz eran de simpatizantes socialistas que gritaban hasta desgañitarse: ¡¡CON RIVERA NO, CON RIVERA NO, ¡CON RIVERA NO...!!

Estaba claro que hubiese sido un incordio, un grano en el culo, un problema para los socialistas, que habrían visto fiscalizada una legislatura por un partido que no hubiese pasado ni una de tantas tropeías como han cometido.

Ahora unos aplauden y otros sufrimos el FIN DE LAS LÍNEAS ROJAS.

# Reencuentro Acoes



Estudiantes de Honduras contándonos las necesidades de los niños.



Asistentes al almuerzo organizado por la Asociación Acoes

## Fina López

El día 29 de octubre del 2023 se celebró un almuerzo en el restaurante el Zahor a favor de la asociación Acoes

Esta asociación dirigida por el padre Patricio tiene muchísima repercusión y apoyo.

Asistió gente de los distintos pueblos del Valle con la

intención de ayudar a dicha asociación se rifaron pequeños regalos entre los comensales y el padre Patricio se comunicó por videoconferencia dando las gracias a todos los asistentes. Pasamos un rato estupendo entre amigos y conocidos dejándonos la buena sensación de haber ayudado a la gente más necesitada.

## ASOCIACIÓN ACOES

El próximo 20 de diciembre en la plaza de España de Dúrcal, se llevará a cabo un mercadillo solidario a favor de la asociación ACOES fundada por el padre Patricio Larrosa, en horario desde las 9:30h de la mañana hasta las 19:30 h de la tarde. Invitamos a los vecinos del valle siempre tan solidarios, a colaborar en este evento.



**NettValley.com** 665 163 141  
Dúrcal  
C/Comandante Lázaro, 1-1A

¿quiere vender su casa?  
¿quiere vender su finca?

Publicamos su propiedad hasta en 29 portales internacionales.

**Casa / Chalet en venta en Albuñuelas**  
Calle Carretera, Albuñuelas. Ref: ca658  
4 dormitorios  
2 baños  
445 m2 de casa y 2000 m2 de jardín.  
**298.510 €**

**Albergue canino en Dúrcal**  
Ref: cor679  
4 hab.2 bañ.430 m2 y Naves  
**398.500 €**



**Terreno con 7500m2 de frutales en producción y Cortijo de 103m2**  
Terreno 7400 m2 2 hab.1 bañ. 103 m2  
Referencia : cor100

**135.890 €**



**Casa de pueblo en Dúrcal, cerca de centro de salud**  
ca075

4 hab. 2 bañ. 250 m2

**107.200 €**



**Casa Rural en Calle Simon de Rodas, El Pinar**  
Referencia: bu008

6 hab. 7 bañ. 420 m2 Con licencia de Turismo

**450.000 €**



**Casa grande con piscina y encanto en Melegís**  
Ref: ca081

4 hab. 3 bañ. 211 m2

**249.950 €**

**Restaurante MASCARÓN**  
ESPECIALIDAD EN ARROCES Y ASADOS

José Antonio Morales

Comandante Lázaro, 54  
18650 DÚRCAL (Granada)

Síguenos en   
Tlf.: 677 16 55 65



# Concentración en favor de Palestina en el kiosko del Salón en Granada

**Vitaliano Fortunio**

El pasado domingo 12 de noviembre, se celebraron en las ocho capitales andaluzas manifestaciones en favor del

pueblo palestino con petición expresa para detener la guerra.

En Granada la manifestación que congregó varios miles de personas, terminó en una concentración frente al kiosko

del salón, donde se leyó un manifiesto en favor del pueblo palestino, tras el cual hubo una serie de actuaciones musicales de los dúos de Maru Guitérrez y Clara Lillo, que compusieron un tema especialmente para el acto y de los extraordinarios músicos Suhail Serguini y Kini almendros, Fundador de La Guardia, de música fusión oriental y occidental; para terminar con el trío Mediterráneo, de música fusión árabe y española, compuesto por tres jovencitas que se están abriendo hueco en el panorama musical.

Todos ellos encandilaron al público asistente que jaleó sus actuaciones al grito de "Viva Palestina".

El acto fue presentado por nuestro colaborador Antonio Gil de Carrasco que, además, recitó un desgarrador poema, describiendo fuerza, vitalidad e impotencia, en homenaje al pueblo palestino.

Desde el Valle de Lecrín nos sumamos a la petición a las autoridades pertinentes el fin de esta terrible guerra y el inicio de conversaciones para una paz sólida y duradera.



Antonio Gil con representantes de BDS, organizadores del acto



Antonio Gil presentando el acto junto al cantante Suhail Serguini



Antonio Gil frente a los asistentes a la concentración

## Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228

**EURO REPAR**  
CAR SERVICE



**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



Isidoro Villena

# Hallowineen, La fiesta de las castañas en Padul

El día 21 de Octubre se celebra en Padul la Fiesta de origen inglés y que pronto se extendió a Estados Unidos, y se festejaba en honor a los difuntos, esa fue la primera idea ya que hoy, en nuestros días la celebramos con otros aires más divertidos y tal es el caso que las madres se lanzan a las tiendas para intentar comprar las ropas más feas que tengan dentro y luego disfrazan a las niñas y niños y hasta los mayores también disfrutan con

la idea de que tan feos parezcan preciosos.

Esta fiesta es de origen inglés, pero fue en los Estados Unidos donde más se desarrolló, ya que cada vez que en Inglaterra perseguían a los cristianos, estos salían huyendo para no ser ejecutados, ya que cada vez que salía nombrado un rey nuevo, prometía perseguir a los irlandeses que no aceptaran la religión británica. Todos los años celebraban actos litúrgicos en honor de sus difuntos.

Los Ejércitos ingleses lucha-



ban contra ellos para imponerles una religión en la que el Rey tenía que ser "El Papa" y no el de Roma. En Padul es muy bonita la celebración de esta fiesta, ya que hay bailes en la nave feve, tiendas dentro y fuera y este año concretamente ha sido de multitudes, ya que padres, madres, niños y abuelos nos echábamos a la calle para disfrutar del espectáculo. Se puede hablar de más de doscientas personas abarrotábamos el recinto. Fotos por un lado, compras de chucherías por otro y los padres, móvil en mano, a la caza de la mejor imagen que después sería adorno en cualquier lugar de la casa. Pero no nos vamos a

olvidar de esa maestra del baile llamada Marianela que con arte y simpatía daba un precioso espectáculo dentro y fuera del recinto.

Desde el Ayuntamiento se preocupaban de que todo saliera bien, pero también comenzaban a asar castañas para repartirlas entre el público y para ello compraron más de 80 kgs. En la foto que acompaña a la lectura podemos ver a todos estos buenos amigos en plena faena. Después y al día siguiente los grupillos de niños y niñas, juntos o separados, pero todos pegaban en las puertas de las casas para pedir dinero para una buena invitación.

## 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 m<sup>2</sup> 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](http://www.residencialcañadasdelparque.com)

**PARAVISA**  
DIGITAL

FIBRA ÓPTICA - TELEVISIÓN - INTERNET - FUJO - MÓVIL

*Pastelería - Pastelería - Pastelería*  
**Alicia**

*Pastelería*  
*Tartas de frutas*  
*Merengues*  
*Bollería*  
*Semifríos*  
*Helados*

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

**LUDOTECA**

**BOLILOKY**

**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)



# Lo que están ignorando las administraciones

Juan Salvador Santiago Cabello

Últimamente se está haciendo un gran llamamiento desde las administraciones para que la sociedad haga un esfuerzo, y ahorrar así en el consumo de agua. Este mensaje entra en una profunda contradicción cuando las mismas administraciones aprueban macroproyectos extractivos de agua, como viene sucediendo en diversos puntos de España, y justo ahora nuestra comarca es uno de esos puntos calientes. Sin embargo, los hechos contrasta-

dos con datos muestran que la situación es más grave de lo que las propias administraciones dicen. Dichos datos deberían ser suficientes para técnicos y cargos que toman las decisiones como las que atañen a los aprovechamientos de agua mineral que forman parte de la sección B de la ley de minas, y no otorgarlos, por coherencia científica y ética.

Otro aspecto importante son los informes emitidos por los órganos responsables a la hora de realizarse algo tan serio como una extracción de aguas, más aún cerca de un Parque

Natural que alberga un humedal de importancia internacional como es el caso de las Lagunas y Turberas de Padul. Dichos informes tienen un peso sustancial a la hora de aprobarse o no dichos proyectos. En esta línea, es llamativo por ejemplo, la opinión del director del espacio natural de Sierra Nevada, Francisco Muñoz, veterinario de formación y responsable del informe emitido por el Parque Natural acerca de la afección o no de la embotelladora que pretende construirse a menos de 300 metros de dicho espacio natural "protegido". Informe al que pese a la transparencia que presumen las administraciones hoy, los vecinos de la zona siguen sin tener acceso. Según las palabras del director, "la embotelladora no afectará al humedal", avalado por la ciencia, según él, y afirmándolo con toda seguridad, pero en realidad la ciencia nos dice otras cosas acerca del tema: faltan estudios hidrológicos reales de los acuíferos y que estén actualizados con el actual contexto de sequía extrema en el que nos encontramos y la dinámica del cambio climático, cuyos modelos científicos definen bien la clara tendencia de que la situación irá a peor. Los estudios hidrológicos referidos por el director del Parque no son fieles a esta realidad, además se salta un concepto clave, la interconexión de acuíferos. Extraer agua de un acuífero influye en los colindantes, ya que están conectados directamente. También se salta la problemática que supondría la bajada del nivel freático, pasando el humedal del Padul de ser un sumidero de carbono a una bomba de carbono. Una profunda contradicción teniendo en cuenta el nombrado contexto de cambio climático donde

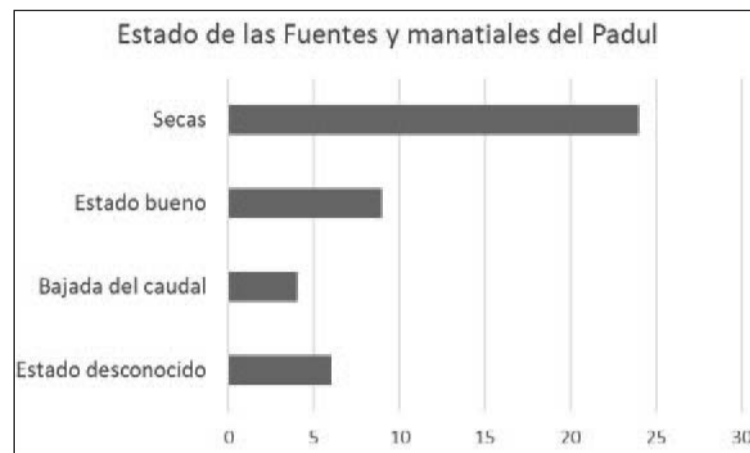


Fig.1 Relación del estado de las fuentes y manantiales en el término municipal del Padul (gráfico).

se nos está pidiendo a la población civil un esfuerzo ante este reto, cumpliendo así con la transición ecológica y evitando el colapso ecológico, sin embargo, una leve bajada del nivel de las aguas subterráneas en un humedal ácido como es el caso del Padul, ya que actúa fijando esta temida molécula que es el dióxido de carbono, invertiría el proceso, liberando miles de toneladas a la atmósfera. ¿Cómo es posible esta contradicción por parte del director del Parque Natural de Sierra Nevada al emitir el informe favorable al proyecto?, ¿y más aún de las administraciones implicadas?

En el término municipal de Padul (ver gráfica y tabla anexa), concretamente se han secado ya 24 de 43 fuentes, 4 han bajado el caudal, 6 se encuentran en estado desconocido y tan sólo 9 se consideran en buen estado (no han sufrido bajada de caudal ni están contaminadas). La Fuente del Mal Nombre, lugar

emblemático entre los paduleños y paduleñas, nunca se había visto en un nivel tan bajo, y la nueva planta de embotellado que Aguas Bellavista S. L. pretende construir a tan sólo 300 metros de esta y otras fuentes de vital importancia. Recordemos que en esta fuente se encuentra una especie de gasterópodo protegido. Se trata de Boetersiella davisii, especie que sólo se encuentra en unas pocas localizaciones de la provincia de Granada y considerada amenazada por la UICN (Categoría Vulnerable). La pérdida de la población de la Fuente del Mal Nombre sería irreparable, pero al parecer las administraciones ignoran esta circunstancia tan importante, sin entrar en el valor etnográfico de dicho manantial y el vital aporte de agua a la zona.

Nombre	Estado actual
Alberca Alancón	Seca
Alberca Balazo	Desconocido
Alberca del Curita	Desconocido
Alberca Palmones	Bueno
Alberca del Rodadero	Seca
Almaizar	Bueno
Almirecica	Desconocido
Barcaile	Desconocido
Cantina	Seca
Callejón	Seca
Casilla de camineros	Seca
Cerezo	Seca
Cinco caños	Bajada del caudal
Curva de los Marquesitos	Seca
El Aguadero	Desconocido
El Cartujo	Seca
El Juncal	Bueno
El Plantel	Bueno
El tío Miguel	Bajada del caudal
El tío Torrijo	Seca
Fuente de la Zorra	Seca
Juan Sánchez	Seca
La Esperanza	Seca
La gota	Seca
La Higuera	Seca
La Purísima	Bueno
La Raja	Seca
Los Marquesitos	Bajada del caudal
De la Salud	Seca
Mal nombre	Bajada del caudal
Matadero	Seca
Mina la Cuca	Desconocido
Molino de Feriche	Bueno
Molino de Mísqueres	Bueno
Penitente	Seca
Perellón	Seca
Pilarillo	Seca
Povedano	Bueno
Praillo	Seca
Roero	Seca
San Elías	Seca
Tío Agustín	Seca
Venta del Fraile	Bueno

Fig.3 Relación de fuentes y manantiales: nombres y estado

Estado desconocido	6
Bajada del caudal	4
Estado bueno	9
Secas	24
Número total de fuentes	43

Fig.2 Relación del estado de las fuentes y manantiales en el término municipal del Padul (tabla).

**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



Ada Raya

Descubrir que la psicología es mi vocación profesional no fue tan sencillo. Llevada por la presión social, comencé a estudiar medicina. De verdad, fue poner un pie en aquella facultad y sentir "esto no es para mí". Pero ya sabes, las expectativas, la autoexigencia... Mientras estudiaba allí me escapaba a clases de psicología y sentía "AQUÍ SÍ ES". Después de dos años decidí cambiar mi rumbo profesional eligiendo lo que de verdad me gustaba. Te lo digo de todo corazón: es la mejor decisión que he tomado.

Después de un grado, un postgrado y numerosas experiencias profesionales, me hace feliz compartir con todos vosotros que ¡MI PROYECTO PERSONAL DESPEGA!

Me dedico a la psicología clínica, el psicólogo de "toda la vida de Dios", y trabajo

tanto de forma online como presencial. Mi clínica presencial se encuentra en Granada, en el Camino de Ronda.

A lo largo de estos años me he especializado en acompañar a personas que conviven con dolor persistente o cualquier otra enfermedad crónica que dificulte la vida diaria. Esta decisión la tuve muy clara ya que yo misma convivo con dolor crónico desde hace ocho años y he podido constatar la falta de profesionales de salud mental especializados en este área.

También ayudo a personas con problemas de estrés, ansiedad, depresión, dificultad para regular sus emociones, trauma, baja autoestima, duelo, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones conductuales (juego, compras, sexo y videojuegos), así como a personas del colectivo LGTBQA+ que estén pasando por un momento difícil relacionado con esta temática. Ofrezco una terapia actualiza-

da basada en la evidencia científica, adaptándola siempre a cada persona.

Si quieres saber más acerca de mi recorrido profesional, formación académica, servicios e historia personal, no dudes en acceder a mi página web a través del siguiente código QR o buscando en google "Ada Raya psicóloga".

También puedes conocer mi proyecto a través de mi cuenta de instagram @adapsicodolor

Si crees que puedo ayudarte no dudes en contactar conmigo, será todo un placer.



## Paduleños por Andalucía

Como todos los años, y sigue siendo habitual, que el Centro de estancia diurna, programe unos viajes a lo largo y ancho de nuestra extensa geografía y seleccionando lugares por que anteriormente no hayamos estado.

### Isidoro Villena

Es muy curioso que durante el tiempo que pasa entre un viaje y otro pasen unos meses, pero eso no es lo que mas importa, ya que lo que todos deseamos es salir fuera de nuestra tierra y ver otros paisajes tan preciosos que existen extendidos por todo lo largo y ancha de nuestra geografía.

Estos meses atrás se visitaron las tierras de Huelva y así descubrir lo bonito de nuestra entrañable tierra andaluza. En esta ocasión nos toco visitar las tierras de Huelva, y allá que fuimos. Salimos de Padul el día 22 de Octubre destino a Huelva y se hicieron varias paradas para descansar de autobús y tomar algunos refrigerios en el camino, o bien un cafelito caliente, que siempre sienta muy bien.

Legamos al Hotel a la hora prevista y nos acomodaron en nuestras habitaciones, y después, bajamos al comedor para recargar energías, esto fue por la mañana. Por la tarde visitamos la ciudad de Huelva que se encuentra enclavada entre los ríos Tinto y Odiel. Allí nos concedieron un tiempo

libre para que cada cual visitara las bellezas que esta zona encierra y una vez finalizada esta visita volvimos al Hotel, cena y alojamiento.

Al día siguiente teníamos programado un crucero

Dentro del programa estaba programada la visita de los Rios Tinto y Odiel. Salimos del desayuno y fuimos al Rocio, lugar de peregrinación, conocimos el Santuario de la Virgen y el Palacio de Acebron, Centro de interpretación del parque de Doñana. Después volvimos al Hotel para reponer las energías perdidas. Una vez repuestos y descansados, nos fuimos a Moguer lugar de nacimiento de Juan Ramón Jiménez y después de pasar allí un tiempo prudencial volvimos al Hotel, cena, alojamiento y ya cada uno se repartía por los distintos lugares con tanta belleza que encierra el Hotel. Nos informaron de que al día siguiente teníamos un crucero y así fue, tras el desayuno salimos para disfrutar de una excursión por el rio Guadiana para conocer algo sobre la vida de los contrabandistas portugueses que cruzaban la frontera. Llegados a

Alcoutim realizamos una visita a la localidad y disfrutamos de un almuerzo típico de la zona. Después de haber repuesto energías disponíamos de un tiempo libre para visitar y después regresamos al hotel a la hora de la cena.

Al día siguiente salimos en dirección a Palos de la Frontera y allí visitamos el Monasterio de la Rábida, donde Colón planeo su expedición. Después del almuerzo volvimos a salir con dirección a Punta Umbría zona de marismas y donde termina su recorrido el rio.

Al día siguiente Salimos en dirección a Ayamonte y Niebla, siendo Ayamonte el último pueblo antes de entrar en Portugal. Ya y con las maletas preparadas salimos en dirección a Aracena, situada en la Sierra del mismo nombre. Allí estuvimos viendo las minas y disfrutando de las vistas tan preciosas, y con esta salida pusimos punto y final a un viaje que nos agradó a todos.





# El silo de Padul se viste de colores con un colosal mural

Si piensas que las cosas que nos pasan son por casualidad, ésta en concreto de la que hoy hablamos en este periódico, no tiene nada que ver con las casualidades, más bien con las causalidades.

## El Valle de Lecrín

Y es que la causa por la que el Silo de Padul está tomando ese aspecto colorido y se está convirtiendo en una obra de arte, es sin duda, gracias al empeño y la persistencia de un hombre, que llegó a la política municipal con muchísimas ganas de cambiar el concepto de política (tan denostado en los últimos tiempos). Y es que así debería ser la política, una vez que consigues el apoyo de una parte del electorado, no solo habría que trabajar para quienes te votaron, si no, para toda la sociedad. Y en este caso, Joaquín Muñoz Arias, que fuera durante cuatro años Concejal en el Ayuntamiento de Padul por Ciudadanos, tenía claro que desde la oposición también se podían conseguir grandes logros para su pueblo

y no paró de presentar proyectos, algunos muy interesantes, pero que no llegaron a salir y otros como el caso del Silo, sí que costaron, pero al final se han hecho realidad.

### - Buenas tardes Joaquín, ¿Cómo surgió este gran proyecto?

- Buenas tardes. A veces hay que tener la suficiente visión de futuro para ver una oportunidad donde otros no ven nada o solo problemas. Estuve hablando del tema con un buen amigo de Padul allá por enero de 2021 y supe visualizarlo al instante. Considero que los políticos hemos de trabajar por mejorar las cosas y aunque Padul ya tenía unos cuantos atractivos turísticos, intuía que pintar el silo con grandes murales de grafitis y que además lo hiciera un artista de renombre mundial,

podía ser un nuevo atractivo turístico más para mi pueblo.

- Dices que supiste ver el proyecto y ¿qué hiciste a partir de ahí?

- Esa noche no dormí de la euforia y, sobre todo, pensando cómo podía contactar con Raúl Ruiz, (El niño de las pinturas). Y fue a través de su página de Facebook, de donde saqué su correo electrónico y pude mandarle un mensaje. Contestó a los días, al parecer no estaba en España, pero a partir de ahí, quedé con él en el Campo del Príncipe, con un café y más de una hora de charla, él también lo vio y quedamos para ver el Silo y hacer presupuesto.

### - A partir de ahí nos imaginamos que harías un proyecto para presentarlo en el Ayuntamiento.

- Efectivamente, no fue nada fácil, Raúl tuvo que tomar-

se su tiempo para poder valorar el coste de su trabajo y, además, un servidor tuvo que buscar la forma en la que lo iba a pintar, estoy hablando de un andamio, una pluma, una grúa, etc. Yo soy autónomo y tuve que emplear mucho tiempo quitándoselo a mi trabajo, para conseguir el mejor precio y el sistema más seguro para que el niño de las pinturas pudiera hacer bien su trabajo.

En abril de 2021 presenté en Pleno Municipal la moción que hablaba de este proyecto y la verdad es que hay que agradecer tanto al equipo de gobierno por aquellas fechas, como a la oposición, el que supieran ver que no se trataba de pintar el Silo con simples grafitis. Aun así, tuve que quedar con los distintos grupos para explicarles cual era el procedimiento y los objetivos a alcanzar y borrarles la idea de que aquello suponía un gasto para las arcas municipales, todo lo contrario, era una gran inversión.

La moción fue aprobada y a partir de ahí el siguiente paso era incluir esa inversión en los presupuestos anuales del Ayuntamiento. Así se hizo y todo estaba listo para empezar el mural en septiembre de 2022. Pero por problemas administrativos no se pudo ejecutar el proyecto antes de finalizar el año, por lo que esa partida de dinero tenía que volver a las arcas municipales (según establece la ley). En 2023 tuve que volver a presentar la moción y volvió a ser aprobada antes de aprobar los presupuestos que volvieron a incorporar esa partida económica. Y este año por fin en octubre dio inicio la pintura del Silo.

### - Nos imaginamos que estarás satisfecho con tu aportación al pueblo de Padul.

- Es difícil de explicar la enorme satisfacción que tengo, no solo a nivel personal por haberlo conseguido, sino, también como paduleño. El haber contribuido a embellecer un edificio histórico que tiene

mucho peso específico en nuestro pueblo, es algo que me enorgullece y, además, saber que eso contribuirá a que Padul tenga su sitio en el mapa mundial de los municipios donde hay un mural que ha sido realizado por Raúl Ruiz, un artista de sobrado reconocimiento mundial, eso no tiene precio.

### - ¿Qué te gustaría que pasara a partir de ahora?

- Me gustaría que todos los paduleños también promocionaran esta obra de arte allá donde quiera que vayan, que el Ayuntamiento retomara otra moción que presenté este año, en la que se hablaba de iluminar el Silo y su mural para darle aún más valor. Me gustaría que el pueblo con la supervisión del Ayuntamiento supiera sacarle partido a todo el turismo que a partir de ahora generará el Silo, adaptando el pueblo para recibir a los turistas y que pueda ser también algo que genere riqueza, publicitándolo en páginas oficiales de turismo, agencias de viajes, ferias del turismo, etc, y saber vender todo nuestro patrimonio, nuestra gastronomía, nuestras costumbres, nuestro entorno natural, etc.

### - Nos imaginamos que cuando esté terminado, el Ayuntamiento de Padul hará una inauguración del mural.

- Por supuesto que sí, de hecho, ahora mismo estoy trabajando en un proyecto para presentarlo en el Ayuntamiento y celebrarlo por todo lo alto, espero y deseo que pueda realizarse y una vez que el mural esté terminado me gustaría que se invitaran a todos los paduleños, a todo el Valle y a todos los que puedan asistir, incluidos los medios de comunicación y personas relevantes a nivel institucional.

- Joaquín, te damos la enhorabuena por este gran proyecto y por haber luchado para lograr este sueño. Nos quedamos con la boca abierta cuando nos presentaste el mural y a Raúl Ruiz y no podemos dejar de agradecerte que hayas contribuido a embellecer tu pueblo y a conseguir, además, que sea un referente a nivel mundial en el mundo de los grafitis.

- Gracias a vosotros y gracias a todas las personas que desde un principio o un poquito después empezaron a creer en el proyecto. Todos hemos contribuido a que sea una realidad.



Espectacular pintura para el silo de Padul.



## MUNDO ConCiencia 005

# ¿Qué es la galénica y por qué es importante?



Antuan

Claudio Galeno Nicon de Pégamo, más conocido simplemente como Galeno, fue un médico, cirujano y filósofo de la época de la Roma Imperial; nacido en 129 D.C., se interesó por numerosos temas (agricultura, arquitectura, astronomía) pero terminó decantándose por la medicina, y llegó a ser tal su reputación médica, que se convirtió en médico del Emperador Marco Aurelio y, posteriormente, del también Emperador –su hijo– Cómodo. Abordó numerosos estudios de anatomía que derivaron en cientos de libros, y fueron muy importantes sus preparados y remedios simples para curar enfermedades. Precisamente, de esta última acepción recibe su nombre la galénica, que podemos definir de una forma sencilla como al arte de preparar, dosificar y administrar el principio –o principios– activo (fármaco) de un medicamento.

Un principio activo es la sustancia que tiene realmente el efecto terapéutico o medicinal. Normalmente, un principio activo no se toma en su forma pura –ya que puede generar daños importantes en las mucosas y en el tracto digestivo– sino que se acompaña de un excipiente que es la forma vehicular de administración, estabilización y dilución del principio activo, además de dotarle de unas mejores propiedades organolépticas, estos es, sabor y olor. Esta mezcla conforma lo que se conoce como medicamento. Los medicamentos comunes, por regla general, suelen llevar un único principio activo, como la aspirina que lleva ácido acetilsalicílico –o ácido spírico, que le da su nombre–, o el gelocatil que lleva paracetamol, o el losec que lleva omeprazol. Los medicamentos con varios principios activos –entendiendo que ambos ejercen una acción terapéutica– suelen emplearse en situaciones especiales, como cepas bacterianas resistentes (teniendo que utilizar combinaciones de antibióticos), en broncodilatadores, antihipertensivos, terapias frente al cáncer (incluyendo el dolor oncológico), etc. Un medicamento puede también

llevar coadyuvantes. Estos son sustancias utilizadas para ayudar en el tratamiento de una enfermedad y que se proporciona junto con un principio activo principal de manera suplementaria para potenciar su efecto, permitiendo reducir las dosis del mismo, así como su posible toxicidad y/o efectos secundarios. Un ejemplo conocido es el algidol, que contiene como principios activos el paracetamol y la codeína (además de una cierta cantidad de vitamina C sin relación directa con el tratamiento analgésico en particular, aun-

que el principio activo llegue rápidamente a las vías respiratorias por lo que se prepara en forma de aerosol. A nadie se le ocurriría echar el aerosol en un vaso lleno de agua y beberse-lo. Principalmente porque es obvio que su efecto será muy distinto. De igual forma, existen muchas prácticas erróneas que deben de ser erradicadas cuando tomamos algún tipo de medicamento, porque pueden conducir a diferentes tipos de problemas:

a) masticar las pastillas: no se deben masticar las pastillas puesto que su preparación

estómago, no en la del agua.

d) beberse el jarabe a discreción directamente de la botella: aunque tengan un sabor agradable, no hay que olvidar que se trata de un medicamento, con un principio activo cuya dosis está calculada. Excederse en ella no solo no va a ayudar más, sino que puede ser contraproducente por los efectos secundarios que se puedan derivar.

César Viseras Iborra, Catedrático en el Departamento de Farmacia y Tecnología Farmacéutica de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, ha tenido a bien contestar a nuestras preguntas alrededor de las formas farmacéuticas:

**A– En tu opinión, ¿dirías que han cambiado mucho las formas farmacéuticas bajo las que se presentan los medicamentos en los últimos 50 años?**

**CV–** Efectivamente, han cambiado mucho y siguen cambiando. La vía de administración más frecuente sigue siendo la vía oral, pero mientras hasta mitad del siglo pasado las formas de administración oral eran con frecuencia las tabletas y pastillas, obtenidas por aglutinación de polvos con polímeros naturales y agua, la elaboración industrial de las formas de administración ha hecho que

estas dos formas casi desaparezcan y hoy en día son los comprimidos y las cápsulas las formas más frecuentes en las que se administran los medicamentos.

**A– ¿Siguen existiendo hoy día avances en dichas formas farmacéuticas? ¿Podrías indicar alguno?**

**CV–** El diseño y elaboración de formas farmacéuticas es un ámbito en constante evolución y en consecuencia son muchos los avances que aparecen. Aparentemente seguimos usando comprimidos y cápsulas, pero cada vez es más frecuente que en su formulación y en la metodología de elaboración se utilicen avances destinados a mejorar la cinética de liberación de los principios activos que se administran. La mayoría de las

mejoras se centran en mejorar la cantidad y velocidad con la que el fármaco llega al lugar de acción. Por otra parte, con la creciente presencia de fármacos de origen biotecnológico, las formas farmacéuticas tienen que asegurar la adecuada estabilidad de estos fármacos, que suele ser deficiente, a diferencia de los fármacos no biotecnológicos. Por ejemplo, la administración de las vacunas para el covid no habría sido posible sin el desarrollo de sistemas capaces de proteger los activos, en este caso mediante nanopartículas lipídicas, que son de alguna forma descendientes de los liposomas y otros sistemas farmacéuticos destinados a proteger los principios activos permitiendo su administración en condiciones que aseguren su eficacia.

**A– ¿Consejos y razones que nos ayuden a respetar las formas farmacéuticas de los medicamentos?**

**CV–** Los medicamentos se diseñan, elaboran, controlan, distribuyen y entregan al paciente siguiendo estrictos procedimientos que cumplen con normativas internacionales muy exigentes. La tecnología detrás de un medicamento es similar en términos de calidad a la que tiene un cohete espacial y su adecuado empleo es imprescindible para que cumplan con su objetivo. El eslabón más débil de la cadena es el empleo que el paciente hace, motivo de profunda preocupación por parte de toda la profesión farmacéutica, dado que sin una adecuada adherencia a los tratamientos estos productos pueden ser ineficaces o incluso perjudiciales para la salud, por lo que en ningún caso deben ser tratados como productos de consumo y es imprescindible consultar con los farmacéuticos ante cualquier duda, siguiendo siempre sus consejos, dado que son los expertos en medicamentos.

Espero que seamos prudentes en cómo nos tomamos los medicamentos porque no son alimentos. La mayoría son tóxicos en mayor o menor medida. Yo, sinceramente, casi me conformaría con que se pronunciase correctamente la palabra prospecto. Y de paso, leerlo. Pero lo más importante, no olvidar que la mejor y la más eficiente farmacia está en tu forma de cuidarte.



que mejora el sabor del preparado y repone su eventual deficiencia). La codeína –que sirve también para tratar dolores leves– actúa, no solo potenciando el efecto del paracetamol, sino que –paralelamente– disminuye el reflejo que genera la tos.

Volvamos a la galénica. La forma en la que se presenta un medicamento (caramelo, pastilla –comprimido, píldora o gragea–, cápsula, jarabe, vial, efervescente, soluble, en suspensión acuosa, supositorio, aerosol, vial, parche...), llamada forma farmacéutica, no es –en absoluto– trivial, e implica considerar el máximo beneficio terapéutico para el individuo minimizando los efectos secundarios indeseables. Así, las personas con algún tipo de alergia respiratoria necesitan

específica está pensada para una disposición lenta del principio activo por parte del organismo. Masticarla puede dañar las mucosas y el tracto digestivo, o generar un pico muy alto del medicamento y no ser efectivo en el tiempo pensado para ello.

b) partir las pastillas: de igual manera, no deberían partirse en trozos pequeños. Solo aquellas que tienen una pequeña ranura en su mitad se pueden partir por la mitad.

c) romper una cápsula y verter su contenido en agua: las cápsulas están hechas de gelatina –aunque parezca plástico– por lo que se van a ir disolviendo poco a poco en el estómago liberando el fármaco donde se debe. Además, el principio activo está preparado para liberarse en la acidez del



**Elena Casas**

# De referentes a influencers

Un referente es alguien que piensa, habla y actúa diferente sentando un precedente. Los grandes referentes de la historia empezaron siendo perseguidos por "raros" y con el tiempo, a veces después de muertos, crecieron en seguidores. Nadie te perseguirá por ser como todos, pero tampoco nadie te seguirá. No todo el mundo tiene el coraje que se necesita para ser un referente. Sin embargo, todo el mundo se considera único y especial, cuando lo cierto es que esa es una de las grandes mentiras universales, porque si todo el mundo fuese diferente, nadie sería raro, nadie sería perseguido, nadie tendría seguidores y nadie podría servir de referente.

El referente es imitado por sus seguidores, demostrando así su admiración por él. Supone por tanto una gran responsabilidad para el que se convierte en un ejemplo de conducta para muchos. Sin embargo, desde que la sociedad se curó del sobrepeso despojándose de sus valores, las palabras como responsabilidad, compromiso, honor y cualquier otra noble virtud que se nos ocurra, fueron desterradas del diccionario. Hoy día le damos un altavoz y aplaudimos a aquellos que carecen de talento y que, en muchos

casos, incluso presumen de sus vicios y pecados. Desconozco en qué momento exacto de nuestra historia ocurrió esto, pero de lo que sí tengo completa certeza es que fue un poco antes de que a los referentes se les empezara a denominar influencers y ésta se convirtiera en la profesión que la mayoría de los jóvenes y no tan jóvenes del cada vez más tercermundizado primer mundo aspirasen desarrollar.

¡Este mundo caótico que hemos creado en el que todo es al revés! Le increpamos a la naturaleza por llevarnos la contraria, en lugar de reconocer que somos nosotros los equivocados y que no hay mayor evidencia de ello que el hecho de que ya no sabemos ni definir qué es una mujer;

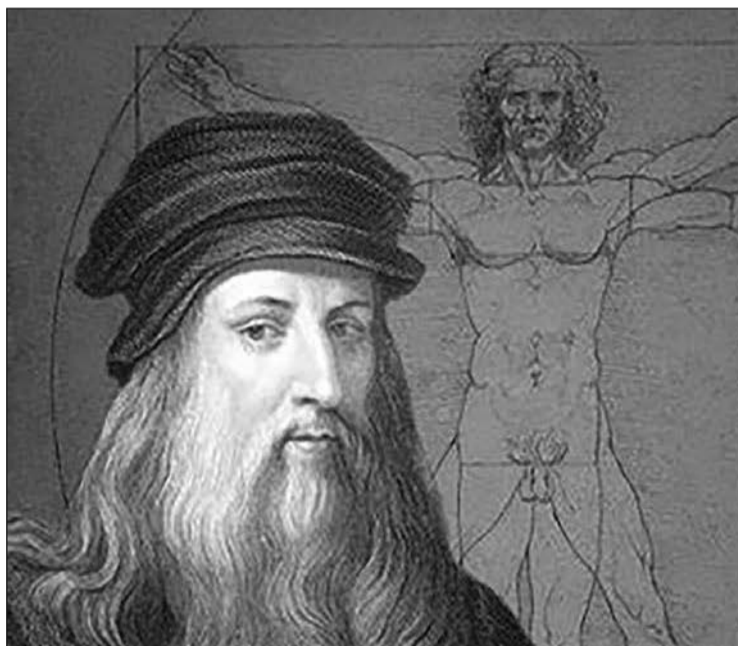
muy por el contrario, tenemos que ver un perro, un gato o incluso un extraterrestre al mirar a aquellas personas que afirmen que lo son. Tampoco recuerdo con exactitud el punto de inflexión en que se crearon talleres que empezaron a impartir terapia para que los cuerdos entendieran a los locos, pero sé que fue un poco después del cierre de los centros psiquiátricos.

Vivimos, o más bien sobrevivimos, en la era del relativismo moral en la que empatizamos más con el villano que con la víctima... eso sí, mientras el problema parece lejano, porque cuando nos atañe, protestamos que no hay justicia. Preocupados cada día por el problema de moda con el que nos bombardean los

medios de comunicación y que nos ciega de ver la realidad de este mundo glaseado de mediocridad y que celebra su estupidez mientras se ríen del culto, del que tiene fe en Dios y de quien busca darle un significado trascendental a su existencia en una sociedad que cada vez pone más obstáculos al que se esfuerza por ser bueno. Mientras en el supermercado, desde los últimos meses, nos suben los precios cada semana, en la televisión hablan de la ecoansiedad. Y he aquí una de las muchas incongruencias que nos imbuyen, cuando nos hacen sostener simultáneamente dos realidades irreconciliables. Aquellos que tienen el ecologismo como credo, nos imparten lecciones yendo

en aviones privados a la cumbre del clima para decirnos que nuestro Ford fiesta contamina.

Hemos perdido el norte, pero no debemos permitir que la anodinia se apodere de nuestra alma, ni comprar la ilusión de felicidad a base de antidepresivos que cada vez son más consumidos por esta sociedad enferma que atribuyó al deseo el carácter de necesidad; una necesidad que responde a unos apetitos que nunca quedan satisfechos. Vivimos en la era del exceso, conocida como, atención a la ironía, Estado del Bienestar, y tenemos que volver a calibrar nuestra brújula moral y recuperar los mejores referentes de nuestra historia por nosotros y los que nos sucederán.



**CLÍNICA VETERINARIA**

**DUR-CAN**

www.veterinariadurcan.com  
Teléfonos:  
958 78 02 13  
605 45 50 89 (solo urgencias)

C/ Comandante Lázaro, n.65 - DÚRCAL (Granada)  
m.salaberry@hotmail.com

**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**

**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**

**V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín**



**Carmelo A. García Campoy**

A finales del mes de octubre de este presente año se celebraron las V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín en la localidad de El Padul durante los días 26, 27 y 28, contando con un numeroso grupo de investigadores que llegaron a exponer hasta 34 comunicaciones más la conferencia inaugural y la de clausura.

Tenemos que remontarnos al año 2013 cuando se dieron cita las primeras jornadas de esta índole, y que supusieron el pistoletazo de salida para que hoy, diez años después, estén claramente consolidadas, siendo El Padul un referente en los estudios sobre Historia. Estas

primeras jornadas fueron organizadas por la profesora de la Universidad de Granada Margarita Birriel Salcedo junto con Lorenzo Padilla Mellado. Posteriormente apareció una publicación en soporte digital con los trabajos expuestos, preludio de lo que vendría después en las segundas jornadas organizadas en el año 2016 por parte de Juan Félix García Pérez y María José Ortega Chinchilla, donde se hizo especial hincapié en el sector alimentario del Valle de Lecrín. Fruto de ello nació el primer libro en papel del Centro de Estudios Históricos del Valle de Lecrín y la Alpujarra (CEHVAL) en el año 2017, centro que fue fundado ese mismo año y que desde entonces sigue organizando este evento y otros relacionados con ambas comarcas vecinas, haciéndolas más visibles a través de los estudios que se realizan sobre ellas.

En el año 2019 se celebraron las terceras jornadas de estudios del Valle de Lecrín bajo el lema Gentes que vienen y van. Estudios en torno a las migraciones: ayer, hoy, mañana. En esta ocasión fueron dirigidas por Raúl Ruiz Álvarez y Elisa Moral Montero, habiendo varias comunicaciones sobre el Valle de

Lecrín, como El Padul, Dúrcal o Tablate, culminándose dicho evento en un segundo libro realizado por el CEHVAL en el año 2020 con un total de 18 capítulos muy interesantes, versando tres de ellos sobre nuestra comarca. Dicho libro fue presentado por Carmelo Pérez Beltrán, catedrático de la Universidad de Granada, en las cuartas jornadas, las cuales se celebraron hace ahora dos años, todavía en momentos de pandemia, y que debido a ello se redujeron a cuatro conferencias que se impartieron en El Padul, Dúrcal, Nigüelas y Mondújar, siendo dirigidas por María José Ortega Chinchilla y Carmelo A. García Campoy, siendo su temática sobre Religión y religiosidad popular en el Valle de Lecrín durante la Edad Moderna. En esta ocasión participaron el profesor y catedrático Miguel Luis López-Guadalupe Muñoz, Isaac Palomino Ruiz y Andrea Arcuri, todos con trabajos sobre nuestra comarca.

Y ahora, estas quintas jornadas se han realizado con toda la normalidad de antes, pero con un nutrido grupo de investigadores que han expuesto sus trabajos durante los dos primeros días, dejando el tercero para realizar una visita a Pinos del Valle. En esta ocasión han sido dirigidas por María Aurora Molina Fajardo, de la Universidad de Alcalá de Henares, y Edgar Antonio Mejía Ortiz, de la Universidad de Granada, llevando la secretaría

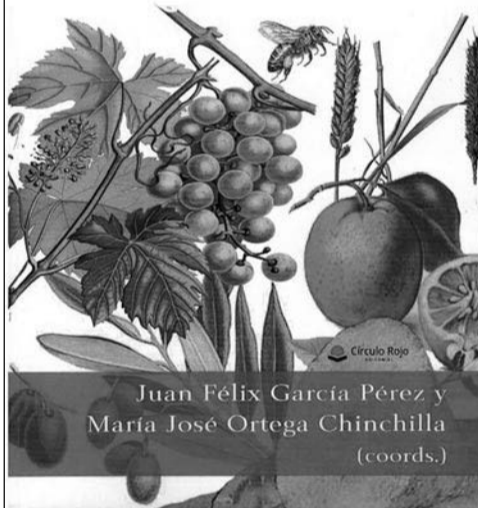
técnica Rocío Iglesias de Haro. Han sido tituladas Otros Espacios, otros tiempos. Reflexiones sobre la construcción del espacio en España a lo largo de los siglos, donde se han puesto de manifiesto trabajos desde la llamada Historia de las Emociones, con la conferencia inaugural de la profesora de la Universidad de Granada María Elena Díez Jorge, pasando por trabajos realizados sobre Madrid, Sevilla, Baza, Vic, El Padul, Dúrcal, Granada, La Alpujarra e incluso México. La conferencia de clausura estuvo a cargo del profesor Julio Román Punzón de la Universidad de Granada, tratando sobre la Villa Romana de Salar, un yacimiento que sigue dando sorpresas campaña tras campaña. Estas jornadas tendrán en un futuro próximo su plasmación en un nuevo libro donde se publicarán los trabajos presentados por los comunicantes. Ni que decir tiene que hay que apostar por futuras jornadas en el Valle de Lecrín, ya



Libro de las Terceras Jornadas. Año 2020

que, gracias a ello, se están elaborando trabajos históricos sobre nuestra comarca añadiendo más conocimiento si cabe sobre ella, además de conocer las nuevas investigaciones que se están realizando de otras partes de la geografía española e incluso de fuera del país. Desde estas líneas expresar mi enhorabuena a todas las personas que las hacen posibles, tanto organizadores como investigadores, así como patrocinadores.

**Producción y Consumo en el Valle de Lecrín: el sector alimentario**



Juan Félix García Pérez y María José Ortega Chinchilla (coords.)

Libro de las Segundas Jornadas. Año 2017

**PREFADUR S.L.**

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

**Otros espacios, otros tiempos**  
Reflexiones sobre la construcción del espacio en España a lo largo de los siglos

Padul, 26 - 28 de octubre, 2023

V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín  
www.cehval.es

CEHVAL  
CENTRO DE ESTUDIOS HISTÓRICOS DEL VALLE DE LECRÍN Y LA ALPUJARRA

Logo of Diputación de Granada, Ayuntamiento de Padul, Ayuntamiento de El Pinar, Universidad de Alcalá, and Universidad de Granada.

Cartel anunciador de las V Jornadas de Estudios del Valle de Lecrín



# El sagrado femenino, la energía femenina que habita en cada uno de nosotros y María Magdalena

Si nuestra abuela no pudo ver a una hija ( por ejemplo, porque está transitando un duelo de otro ser querido o porque a su vez no pudo ser vista por su madre), la madre tampoco podrá ver a su hija. El momento del embarazo y el parto son el magnífico vehículo para despertar estas memorias internas que estaban dormidas.

## Araceli Serrano

Este "no ser visto" será un trauma que se repetirá en las siguientes generaciones hasta que alguien lo saque a la luz y lo sane. La manera en la que nuestra ADN activa estos genes ya lo expliqué en artículos anteriores, si estás interesado, hay muchos científicos y autores hoy en día, por ejemplo, Bruce Lipton. Un adulto con un niño interior que "no fue visto por su madre" puede tener de base, una sensación de ser invisible, no ser importante, sentir que no lo incluyen o tenido en cuenta o de creerse menos que los demás.

En el caso de la mujer, cuando no es vista por su madre, ella tampoco la honra y reconoce, así que su niña interior se apega a su padre, lo idealiza e intentará ser como el padre crea que debe de ser ella de acuerdo a las creencias, mandatos inconscientes y traumas del padre. La niña y luego mujer se adaptará a su padre buscando su reconocimiento a través de cosas como por ejemplo ( formar una familia y tener hijos, estudiar algo que no está relacionado con tus dotes, un trabajo que sienta que no es lo que deseas...) Distorsionará su parte masculina llevándola al extremo y olvidándose de ella misma. También esconderá su parte femenina y todo desde esa niña inte-

rior herida que se quedó esperando ese reconocimiento y ser vista por su padre.

Yo he podido ver a estas mujeres en consulta, cuando han podido hacer consciente todo lo que han sacrificado y cómo se han adaptado desde niñas para poder recibir el amor de los padres, nunca vuelven a ser las mismas ¡Qué tiemblen las personas de su familia y entorno porque estas mujeres van a hacer grandes cambios! Cuando comienzan a mirar sus propias necesidades, un mundo nuevo se abre a sus pies. El poner límites se hace más consciente, su soberanía propia comienza a emerger, porque se dan cuenta de que ellas son sus propias soberanas de que nada de lo que hay fuera les puede perturbar ni tampoco dar la felicidad. Simplemente hay que modificar lo de dentro, y para eso hay

que empezar por mirarlo.

Puede ser que te preguntes qué es nuestra parte femenina. También existen numerosas autoras, libros, artículos, congresos, etc. Un buen referente de tantas puede ser Miranda Gray. Tanto hombres como mujeres tenemos una parte femenina que está relacionada con la intuición, el darse, el cuidado y el nutrir. El útero físico o energético es el gran contenedor creador de vida, proyectos, libros, etc. Lo femenino también es la calma y lleva un ritmo lento para conectar con nosotras mismas y con lo que nos rodea. Está asociado a mirar hacia dentro, a sentir las emociones y también con la sanación.

Esta parte femenina, en el mundo del masculino distorsionado en el que vivimos está apagada, escondida, en la mayoría de las mujeres aunque

ya ha empezado un resurgimiento, mujeres extenuadas han cogido este camino de recordar lo que son.

La parte masculina representa la energía de la acción. Si reflexionas, te darás cuenta de que pocos son los hombres que conectan con sus emociones internas, las miran, hablan de ellas o buscan el desarrollo personal y la sanación. Su parte femenina está totalmente oculta.

También podemos ver la cantidad de mujeres que están solamente en la energía masculina. El día a día de éstas, está centrado en el hacer y no son capaces de conectar con su interior, con sus emociones y necesidades, nutriéndose a ellas mismas y autocuidándose. Han olvidado que tienen un inmenso poder de regeneración de la energía y de autosanación.

Es sorprendente cómo nos hemos dejado arrastrar por este masculino tan distorsionado que impera en nuestra sociedad. Por si fuera poco, nosotras mismas luchamos para intentar ser reconocidas por la sociedad en un mundo que es ultra masculino. Sería más sencillo y beneficioso para todos que mujeres y hombre comenzaran a sacar su parte femenina y poder equilibrar ambas energías. Muchas guerras, estructuras piramidales, sistemas de sometimiento así como dictaduras llegarían a su fin.

Hubo una época en

la Tierra en la que se criaba en tribu, se seguía el calendario lunar Maya y el ciclo de las mujeres iban en sintonía con la luna. En la luna nueva cuando más conectadas estaban a su intuición se retiraban juntas a menstruar y a sanar conectando con las heridas que ya no tocaban cargar y también con los seres de otros planos. Eran más intuitivas y podían hablar con los ancestros, con la esencia que habitaba en cada planta, animal o ser. Gracias a ellas tenemos la farmacología de hoy en día. Esta intuición era tan poderosa que se les tenía en cuenta a la hora de tomar decisiones en la tribu. Todos se reunían en círculo, lo cual simboliza que nadie es más que nadie, todos somos iguales. Aún quedan mujeres de estas en los pueblos primitivos pero nosotros los llamamos no civilizados.

Durante miles de años, antes de que llegaran las religiones, la Diosa era femenina, la creadora de todo. El culto a la diosa fue único en cada uno de los continentes de este planeta. Tuvo muchos nombres, Madre Tierra, Isis, Adaetina, etc. Las mujeres eran las sacerdotisas porque tenían un acceso directo con la divinidad con las altas esferas. Ellas estaban formadas en la sanación a través de rituales, aceites y plantas. Lo hacían permitiendo que la energía universal fluyera a través de ellas. Estas fueron las verdaderas brujas y no la que nos han querido mostrar a través de los cuentos como seres perversos y aterradores. La palabra bruja procede

Continúa en la pág. siguiente...



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

Realizamos cualquier trabajo en piedra:  
ENCIMERAS DE COCINA Y BAÑO, SOLERÍAS, VIERTAGUAS,  
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**

...viene de la pág. anterior

de de la cultura celta y significa "mujer sabia". De hecho, la bruja que volaba, simbolizaba a ese ser que lograba desprenderse de todas sus limitaciones para trascender a un niveles superiores.

Por lo tanto, la fase de la menstruación en la mujer ha sido y es muy poderosa, de hecho, las pinturas rupestres ya demuestran este culto a la diosa (En Altamira la cierva simboliza la diosa de la fertilidad) y siempre suele aparecer rodeada de animales masculinos porque en la integración de ambas energías está la clave. La sangre menstrual era sagrada usada en estas pinturas rupestres de estas épocas en las que los seres humanos vivimos más conectados a nosotros mismos y al Todo. De hecho, no es sangre en sí, es el óvulo que se desprende de las paredes y este está formado por sustancias muy interesantes como por ejemplo células madre.

¿Y por qué puse a María Magdalena en el título de este artículo, te preguntará? Pues la verdad es que a través de ella ha llegado mucha sanación a mi árbol y quise ponerme a su servicio. Hace unas semanas estuve en el sur de Francia, en los lugares más importantes donde pasó el resto de su vida tras la crucifixión de Jesús, su compañero de vida. María Magdalena fue una auténtica

sacerdotisa y bruja. Algo que interesó ocultar con ferocidad. Las cruzadas de siglos asesinando a millones de cátaros en estas regiones, los seguidores fervientes del mensaje del cristianismo puro que María Magdalena profesaba y las prácticas que ejercía, todo esto traía al a iglesia de cabeza. Tener el control de las masas a través de un dios masculino al que temer era su propósito, así como desvirtuar a la mujer y la feminidad era necesario. Pero hoy está emergiendo más que nunca este llamado femenino, a través de la frecuencia magdalénica, para que las mujeres comiencen a recordar y sanar para crear el mundo que deseamos. El mensaje que traía María Magdalena, Isis, Adaitina es el mismo que hoy en día todas las religiones dan, el mensaje del Amor. Pero el matiz está en que el camino comienza yendo hacia dentro, dándonos el amor a nosotros mismos, sanando las heridas del alma transmutándolas en medicina para el mundo. Somos creadores de realidad, soberanos de nosotros mismos y nuestro propósito como seres espirituales encarnados en un cuerpo físico es sacar la deidad que habita en cada uno de nosotros aquí en la Tierra. Ese es el significado de traer el cielo a la tierra. Ese era el mensaje original antes de desvirtuarlo. Pero lo que yo te cuento, tampoco has de creerlo, lo más importante es descubrirlo

por ti mismo.

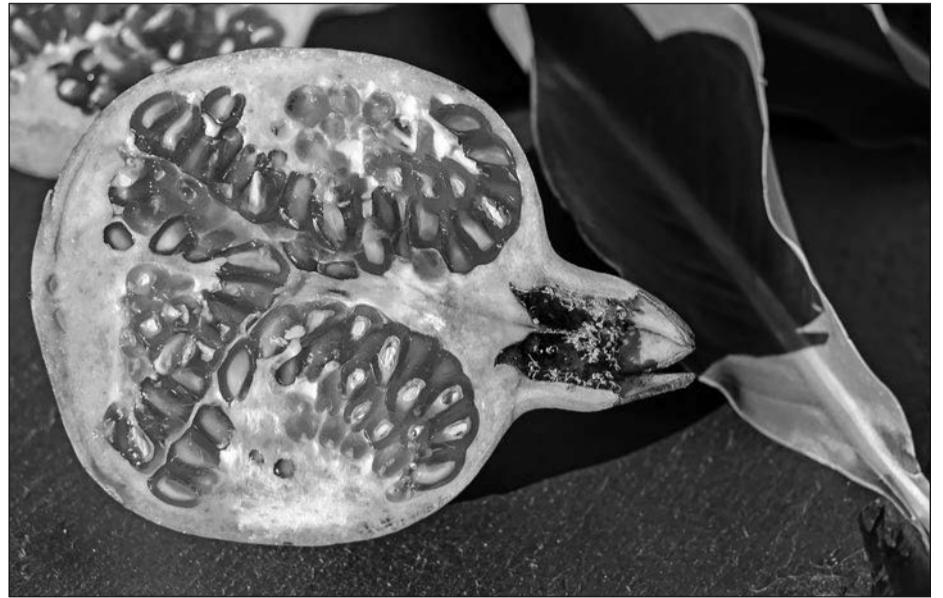
Para finalizar, me gusta incluir una práctica sencilla que acompañe a la información que doy en los artículos y que puedas llevar a cabo sin ayuda. Si eres de las mujeres que resuenan con "no fui vista por mi madre" te propongo sacar la bruja, maga, sacerdotisa que habita en ti y seguir estos pasos:

Busca un lugar tranquilo en silencio donde nada ni nadie te pueda molestar (en la naturaleza sería perfecto).

Prepara un pequeño altar, puede ser muy sencillo, sobre un trapito circular o un tapete redondo, o tal vez unas piedras formando círculo, déjate llevar por tu intuición. En el centro puedes poner una velita, flores, piedras, piñas, lo que te parezca adecuado.

Puedes escuchar una canción que sientas que te hace vibrar alto y que te conecta con el corazón para empezar a crear la sintonía adecuada. Si no sabes de ninguna, puedo recomendarte "Rose" de Ayla Schafer.

Mientras escuchas la canción déjate sentir, pon atención a tu interior y si viene cualquier



pensamiento simplemente no te enganches, deja que se vaya.

Desde esta frecuencia de amor y con la mano en tu corazón, pide asistencia, a María Magdalena, Madre María, Jesús de Nazaret o a la frecuencia cósmica que tú sientas.

Déjate sentir y date cuenta de que ya están dentro de ti y contigo a la vez. Desde esa sensación de expansión vas a visualizar a tu abuela, a tu madre de niña y a ti de niña también. Estáis formando un círculo, tu mano izquierda está mirando hacia arriba recibiendo la de tu madre y tu derecha está hacia abajo dándole a tu abuela y tu abuela y tu madre a su vez dan y reciben de ti y entre ellas.

Déjate sentir en esa visuali-

zación, ahora date cuenta cómo mira tu abuela a tu madre a los ojos con una sonrisa y le dice: Te veo, te amo y te honro tal y como eres. Eres importante, eres esencia divina. Date cuenta cómo se funden en un abrazo.

Haz la misma visualización de tu madre hacia ti. Otra de ti hacia tu madre, y otra última de ti hacia tu abuela.

Si sientes que necesitan escucharse y decirse más cosas, desde el amor deja que el diálogo fluya. Cuando hayáis terminado, puedes cerrar el trabajo con otra canción. "Vuelvo al Amor" de Luna Santa es perfecta, o con la que tú desees. No olvides sentir gratitud y agradecer.

Me despidio deseándote Buen Camino, te honro, te amo y te veo porque me veo.

## Esperanto

El esperanto es un idioma internacional auxiliar, inventado por Zamenhof. Su objetivo no es reemplazar los idiomas nacionales, sino ser una alternativa internacional rápida de aprender.

**Domingo Fernández Jiménez**

Ninguna lengua nacional puede cumplir funciones de lengua internacional por tres motivos: 1 Las lenguas nacionales, debido a sus caprichosas irregularidades, son difíciles de aprender y emplear con mediana corrección, 2 Crearía un privilegio inadmisiblemente para la nación cuya lengua se adoptara y 3 Todo imperialismo lingüístico comporta inevitablemente un imperialismo cultural.

La facilidad de este idioma se demuestra en que en unas pocas horas puede tenerse una noción del mismo. En un mes podemos leer y entender textos sencillos. En tres meses, caso de tener una cultura media, habremos alcanzado un nivel básico. Si nos ponemos en contacto con personas que lo practiquen no tardaremos en hablarlo con fluidez.

El vocabulario proviene principalmente de lenguas occidentales, mientras que su sintaxis y morfología muestran influencias eslavas. Se aplican técnicas lingüísticas que son familiares al chino, turco, japonés, hebreo, árabe, etc.

El esperanto es fonético, se escribe como se pronuncia, cada letra representa siempre el mismo sonido. Su gramática es muy sencilla, la componen dieciséis breves reglas que no tienen excepción

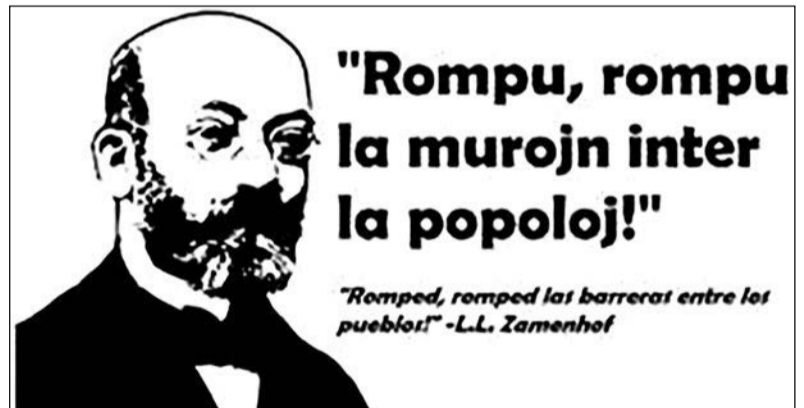
Conocida la raíz de una palabra, con un juego de prefijos y sufijos, siempre invariables, podemos formar múltiples palabras. Por ejemplo, si a una palabra le ponemos el prefijo "mal", obtendremos su contrario: ami = amar, malami = odiar, nova = nuevo, malnova = viejo.

Todos los sustantivos terminan en "o", los adjetivos en

"a" y los adverbios en "e". Sólo existe el artículo determinado "la", el indeterminado no existe. El acento siempre está en la penúltima sílaba. El género gramatical no existe.

Lo más difícil de los idiomas es el estudio de los verbos. En esperanto sólo hay un modelo de conjugación, aprendiendo a conjugar un verbo se saben todos los demás. Tan sólo doce terminaciones reemplazan con ventaja las miles de ellas que acumulan las lenguas nacionales. En esperanto no hay verbos irregulares.

Para aprender un idioma son importantes estos consejos: 1 Lea en voz alta, 2 Es preferible leer y releer los textos que memorizar reglas, 3 Antes de recurrir al vocabulario, trate de comprender y 4 No traduzca mentalmente. Al responder preguntas, hágalo directamente en la nueva lengua.



Con las nuevas tecnologías, podemos hablar de un renacimiento del esperanto. Por ejemplo, para escuchar música, busque en youtube "en la fronto de Gandesa", "mi brilu plu", "tauba kaj kerana", "dankas mi la vivon", "la virbovo kaj la luno" o "esperanta pasodoble". Para las canciones se usa la licencia poética de suprimir la última vocal de algunas palabras, si así lo reclama la métrica o la rima.

Para cursos en internet, recomiendo "Universala esperanto metodo" o "Pasporto al la tuta mondo". Para escuchar radio tenemos, por ejemplo, Radio Vaticano o Radio Internacional de China en esperanto.

Pasporta Servo es una red mundial con una lista de personas dispuestas a aceptar hués-

pedes en diferentes partes del mundo de forma gratuita. Los anfitriones pueden también ofrecer alguna comida, transporte o visitas al lugar. El único requisito es que el invitado hable esperanto. No se requiere alojamiento recíproco. La lista contiene más de 1.300 direcciones repartidas en 89 países.

Kara amiko: Mi necesas du aŭ tri personojn por paroli esperanton dum unu horo kaj tridek minutoj semajne. Ĉu vi povas helpi min?. Dankon kaj bonan tagon.

La letra "j" es semivocal, funciona como la "y" en español y como sufijo del sustantivo para formar el plural. Con al "n" como sufijo formamos el objeto directo del verbo o acusativo. La letra "ĉ" o "cx" se lee como "ch" en español.



Antonio Rodríguez

Ahora que llega la Navidad viene acompañada de comidas y cenas familiares, alcohol... Y es normal que tengamos excesos o nos dé miedo tenerlos durante estas fechas. No te preocupes, traemos algunos consejos para evitar este problema y que puedas disfrutar de tus reuniones sin descuidarte ni sentirte mal.

Es común que en nochebuena o nochevieja no prestemos atención a lo que estamos comiendo, y está bien, ya que son ocasiones especiales y no algo diario. Lo que podemos hacer el resto de los días es organizarnos: Si planificamos la lista de la compra y un menú sólo compraremos y comeremos lo necesario, sin caer en improvisaciones o comida menos saludable.

Recuerda también la importancia de las verduras y frutas en tus comidas, y que hay muchas formas diferentes de prepararlas, puedes escoger la que más te guste. Esto hará nuestros platos más saludables. Dale también más protagonismo a las carnes magras, el pescado y las legumbres.

Otra idea podría ser preparar y cortar las verduras y frutas cuando tengamos tiempo

y guárdalas. De esta manera, al tenerlas preparadas, nos resultará más sencillo incluirlas en nuestros platos.

Por supuesto, sigue realizando ejercicio como haces normalmente. Si no lo realizas o no tienes tanto tiempo en estas fechas, siempre puedes salir a caminar.

Lo importante es que disfrutes, comas de todo (sí, dulces también) y sigas cuidándote, ¡En Navidad también se puede!

Te dejamos una idea de menú navideño para ayudarte con ello.

¡Felices fiestas!

# Dúrcal te quiere Sobre los excesos navideños

*Menú navideño*

**ENTRANTES**

Tosta de bacalao ahumado con pico de gallo de kiwi  
Langostinos al ajillo

**PRIMERO**

Carpaccio de pulpo con ensalada de pimientos y cebolla dulce

**SEGUNDO**

Solomillo de ternera con glaseado de miel y limón

**POSTRE**

Bolitas de chocolate con naranja y orejones

**NutritiÓN**

## NutritiÓN

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

**TALLER GRATUITO**



ÚNETE A NUESTRO  
PRÓXIMO TALLER  
DE NUTRICIÓN



**610 091 360**

[www.nutritionasalud.es](http://www.nutritionasalud.es)

[info@nutritionasalud.es](mailto:info@nutritionasalud.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](mailto:elvalledelecrin@yahoo.es)  
[www.elvalledelecrin.com](http://www.elvalledelecrin.com)  
**REDACTORA JEFA:** Ada Raya Terrón  
**ASESOR DE EDICIÓN:** Miguel L. Hurtado  
**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:** Miguel L. Hurtado  
[www.estudiohurtado.es](http://www.estudiohurtado.es)  
**HUMOR:** Ernesto

**COLABORADORES:**  
**DÚRCAL:** Rosa Esturillo, Antonio Serrano, Antonio Gil de Carrasco, Paco López, Gabriel Padiá, 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](http://www.clinicadentaldurcal.es)  
[bautista@clinicadentaldurcal.es](mailto:bautista@clinicadentaldurcal.es)

958 782 541  
626 826 331



**10º**  
ANIVERSARIO  
**10%**  
DESCUENTO

**“Tú clínica de confianza”**

CLINICADENTAL  
**DÚRCAL**



CLINICADENTAL  
**DÚRCAL**

*¡Queremos verte sonreír!*



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

[www.clinicadentaldurcal.es](http://www.clinicadentaldurcal.es)

626 826 331 958 782 541

