

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León



Un Árbol de Navidad diferente
Decorado por las costureras de Dúrcal
¡Feliz Año 2024!

FRANCISCO VALDÉS

CARPINTERÍA Y CERRAJERÍA DE FORJA

PEÑABLANCA

www.forjavaldes.com

Plg. Peñablanca, Nave 12 - NIGÜELAS (Granada)

info@forjavaldes.com

Tlf: 958 953 120 / 699 056 880



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

PERCRISAL 2014

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

FABRICA DE VENTANAS
PVC ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO
MOSQUITERAS

www.percrisal.com
958 780 242 670 245 331

OFICINAS
EXPOSICIÓN

Aluminio PVC
Puertas Seccionales
Cristalería

REHAU

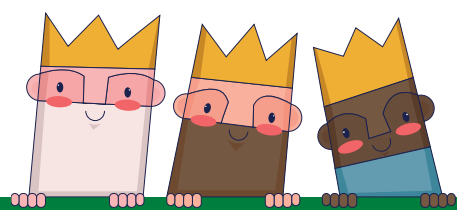
P.I. El Romeral · Avda. El Romeral, 1 · 18650 DÚRCAL (Granada) · Tel. 958 780 242 · Mov. 617 348 512 · 670 245 331
www.percrisal.com · info@percrisal.com · [percrisal 2014](https://www.facebook.com/percrisal2014)

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"



Creepy

Richard Corben

Corben, ha sido una voz de creatividad y cambio durante cuatro décadas. Por primera vez las legendarias historias cortas y las ilustraciones de portada de Corben aparecidas en Creepy y Eerie se recopilan en un tomo de lujo en tapa dura, y algunas de sus historias clásicas han sido escaneadas de nuevo desde las páginas originales para esta colección.

Con un informativo prefacio del artista visual y colorista, José Villarrubia, que también se encargó de restaurar los colores, este tomo presenta las historias originales, las portadas a color, las adaptaciones de Edgar Allan Poe y colaboraciones con guionistas de cómic como Bruce Jones, Bill DuBay, Doug Moench, Gerald Conway y muchos otros.

- ✓ 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 Ruíz 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



Antonio Gil de Carrasco

La música es un tipo de arte que ha existido desde la más remota antigüedad y que ha sido valorada desde todas las capas de la sociedad. La música amansa a las fieras es un dicho que nos muestra los aspectos balsámicos de escuchar sonidos que agradan a nuestros oídos, que hacen aflorar nuestros sentimientos.

Quizás la forma más popular de hacer música culta y que está al alcance de todos es a través de una coral polifónica. Solo se necesita tener un buen director, una buena disposición y una voz medianamente aceptable, no hay que ser un virtuoso para poder formar parte de una coral.

Cuando me jubilé tras haber vivido en diez países muy diferentes y haber sido testigo de experiencias inauditas, pensé que no sabría cómo rellenar las horas del día. Una vida de aventuras tan vitales como las que yo había vivido, estaba seguro que me pasarían factura. Que integrarme en una comunidad de menos de 10.000 habitantes, sobre todo, tras haber vivido en alguna de las capitales más pobladas del planeta: Londres, El Cairo, Estambul, Seúl o Tokio, me consumiría.

Es cierto que al principio me costó mucho adaptarme. Mi jubilación, en febrero del 2020, coincidió además con la pandemia de la COVID y el confinamiento posterior, hizo aún más difícil mi primer año de jubilado. Jubilación viene de júbilo, me habían dicho en el departamento de Recursos Humanos del Instituto Cervantes, pero yo no encontraba ese júbilo por ningún lado. Todo lo contrario, lo que me estaba invadiendo era una sensación de aburrimiento supino.

Me refugié entonces en la escritura, sobre todo en una autobiografía que, de alguna manera, era una historia del Instituto Cervantes, desde su creación hasta la actualidad, a través de los ojos de un maestro de escuela que milagrosamente, llegó a dirigir algunas de las sedes más importantes de tan prestigiosa institución como Manchester, El Cairo, Tel Aviv, Damasco, Beirut, Estambul, Tokio, Seúl o Argel.

Esa historia verá la luz el próximo mes de enero bajo el título: "Del Palmar de Troya al Instituto Cervantes. Crónicas irreverentes" que publicará la Editorial Dauro y ya ha levanta-

Nunca pensé que pertenecer a una coral polifónica, podía ser una experiencia tan motivadora para todos aquellos que disfrutan cantando u oyendo cantar.

do expectación como lo indican las invitaciones a presentar el libro en la sede del Instituto Cervantes de Madrid, con Luis García Montero, el próximo 14 de marzo, en el Ateneo de Barcelona con los escritores Eduardo Mendoza, autor del prólogo en el libro, y Carme Riera, el 15 de marzo, en el Ayuntamiento de Granada durante la feria del libro en abril, en el Ateneo de Málaga en el mes de febrero y como no, para mí la más importante de todas con la Asociación Cultural Almòsita el próximo 27 de mayo.

Acabado el libro, pensé que volvería a la rutina del aburrimiento supino. Sin embargo un día asistí a los actos por el día de la Hispanidad que tuvieron lugar en la escuela taller y me quedé impresionado con la actuación de la Coral Polifónica de Dúrcal, dirigida magistralmente por Jorge Berrio, un intrépido joven en el que, de alguna manera, ha debido de heredar alguno de los genes del gran Leonardo Davinci, por su fuerza vital, su capacidad de organización, y sus múltiples actividades: cohetero, director de la banda Nuestra Señora del Carmen, director de la Coral Polifónica o presidente de la Asociación Parroquial Jesús Nazareno. Todo un portento.

La actuación de la coral el día de la hispanidad me impre-

sionó gratamente y cuando cantaron una pieza de la zarzuela Katuska, se me saltaron las lágrimas.

Yo había tenido relación a través de Facebook con Jorge Berrio desde mi etapa en Tokio y siempre había valorado mucho su trabajo. Quizás por eso cuando acabó el concierto, me acerqué a él para felicitarle y con cierto rubor, le pregunté si podía integrarme en la Coral, un sueño que había tenido desde pequeño. Estaba seguro que Berrio me iba a decir que no, que sin formación musical y sin conocer el trabajo que llevaban realizando durante tanto tiempo, sería una misión imposible.

Fue todo lo contrario. Al sábado siguiente ya estaba cantando con ellos, y tan solo con tres ensayos participé en como miembro de la coral en la "VIII edición del Festival tras la senda de Lorca", en la Escuela Taller de Dúrcal y una semana después en I Festival de Música Coral Polifónica Villa de Alhendín". El 8 de diciembre, día de la Inmaculada, con un repertorio diferente, participa-



Coral polifónica de Dúrcal en la VIII Edición del Festival tras la senda de Lorca en la Escuela taller

mos también en la misa de la patrona de nuestro pueblo y el 22 y 25 de diciembre, lo haremos con un concierto de villancicos en el día de la zambomba y el día de Navidad respectivamente.

No doy crédito que en tan poco tiempo Berrio haya sido capaz de imbuirnos esa seguridad y aplomo que nos ha hecho capaces no solo de aprendernos los repertorios, sino de interpretarlos delante del numeroso público con el que siempre hemos contado. No cabe duda que esa seguridad y aplomo, nos la ha proporcionado nuestro director con un trabajo, constante, callado, humilde y lleno de alegría y talento.

En este mes y medio he

aprendido los beneficios que tiene pertenecer a una coral que son muchos, no solo musicales, sino también sociales y la suerte que tiene el pueblo de Dúrcal de contar con un joven de tanto carisma e ingenio.

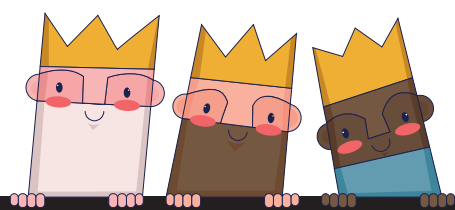
Jorge Berrio hace honor a esta sección de El mundo al revés, como el de una persona joven involucrada en tantísimos proyectos, cuando a su edad lo normal es pensar en divertirse y ocuparse de un solo trabajo, sin complicarse la vida.

En la coral Jorge Berrio aplica un proverbio de Sócrates que nos inspira fuerza y confianza: "No puedo enseñar nada a nadie. Solo puedo hacerles pensar".

ENHORABUENA JORGE



Coral polifónica de Dúrcal en la misa de La Inmaculada



RINCÓN DE LA POESÍA

Fina López Martínez

FELICES REYES

*Se fueron las navidades
Aún quedan por llegar,
Cargaditos de juguetes, los reyes
Desde oriente hasta el portal.
Este año están muy tristes
Les robaron la inocencia,
Las sonrisas y los sueños
Entre las olas y el plomo,
A miles de niños buenos.
Así en la noche de Reyes,
Entre el anís y la paja
Dejarles también un te quiero,
En una tarjeta blanca
Será su mejor consuelo.
Los camellos están cansados
Pero la magia está en ellos,
Le han crecido las alas
Para volar por los cielos.*

*Los reyes son tres ancianos
Venerables, justos, santos,
Vienen volando a las casas
Con la ilusión de los sueños,
Los niños duermen sonriendo
Soñando en la amanecida,
Que suerte tienen los niños
Llenos de esperanza y vida.
La cabalgata engalana
Las calles blancas del pueblo,
Baltasar va saludando
Repartiendo caramelos,
Los camellos recostados
A la puerta de la ermita,
Las campanas volteando
Los niños están felices,
La noche pasa soñando.*



Club de Escritura Creativa de Dúrcal

Por iniciativa de M^a Trini Laguna y de la biblioteca municipal se inició hace seis años el club de escritura creativa, un espacio de encuentro abierto a todas las personas interesadas en llevar a la palabra su vivencias, emociones, recuerdos, sueños y fantasías. Yo he encontrado aquí la forma de transmitir, de compartir, aprender y crecer. Isabel F. M.

De la propuesta de Carmen Romera:

Un hombre tenía un grano gigantesco, se cubría la cabeza con un pañuelo alrededor de su cráneo interior. Arqueólogo de huesos y calaveras. Un pueblo tan pequeño y enorme para que dure mucho tiempo. Su sed de mil años, su antigüedad musulmana.

Creé este relato titulado:

LA ALFOMBRA VOLADORA

Caminaba sin prisa ensimismado en sus fantasías. Se imaginaba abrazado a una mujer de luminosas carnes con mirada amorosa y profunda. Flotaban en el aire ajenos al mundo civilizado.

A la gente que caminaba por la calle le sobresaltó un enorme ruido y el chirriar de frenos, un sordo golpe casi imperceptible. Al acercarse entre alarmados y curiosos, les sorprendió ver tumbado en el asfalto a aquel pequeño hombre que aparentaba mil años y que cubría su cabeza con un pañuelo alrededor de su cráneo interior. Quizás era arqueólogo de huesos y calaveras. Tenía una expresión de paz, como si florara entre nubes.

Lo habían atropellado pero él no lo sabía, su sangre aún

permanecía en su cuerpo como negándose a derramarse sobre el suelo contaminado. Estaba pasando de la vida a la muerte como en un vuelo de pájaro. Se le acababa el aire mientras creía que soñaba. Seguía flotando ahora sobre una alfombra que al hondear hacía brillar sus vistosos colores, tumbado boca abajo levantaba el cuello para contemplar el pequeño pueblo y sus enormes campos. Reposaba junto a su amada que lo acariciaba con una sonrisa de arcoíris y lo envolvía con sus verdes ojos de una antigua belleza musulmana. Dándose la vuelta y mirando al infinito pidió al dios del grano gigantesco que aquel momento durase mucho tiempo.

Isabel F.M.



¡ NOVEDAD PARA LA CONSTRUCCIÓN !

BOVEDILLAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO

¡SOMOS FABRICANTES!



VENTAJAS DEL SISTEMA

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

Prefabricados

LECRIN

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

D.E.P.

María de la Concepción Gil de Carrasco

- 17 de diciembre de 2023 -

Una mujer que a pesar de todas las dificultades que le tocó vivir, las afrontó con dignidad valentía y resignación.

El equipo de El Valle de Lecrín muestra su pésame a nuestro colaborador y amigo Antonio Gil de Carrasco y toda su familia.

Desafío de las nuevas tecnologías en la educación

Desde el periódico Valle de Lecrín hemos informado a diferentes centros educativos de la problemática que tiene los docentes en las aulas con los alumnos portadores de móviles ya que esto conlleva a la falta de atención en clase

Susana Esturillo López

En un panorama educativo cada vez más influenciado por la tecnología, la presencia de teléfonos móviles en las aulas españolas ha generado un debate significativo. Si bien algunos argumentan a favor de su potencial educativo, hay una creciente demanda por su eliminación, fundamentada en la preocupación por las distracciones y efectos negativos asociados a su uso en el entorno escolar.

Los móviles, aunque son herramientas poderosas de comunicación y acceso a la información, en el contexto del aula pueden convertirse en fuertes distractores. Estudios indican que el acceso inmediato a las redes sociales, juegos y mensajes instantáneos interfiere con la capacidad de los estudiantes para concentrarse en las tareas educativas. De hecho, investigaciones realizadas en universidades españolas sugieren que el uso frecuente de móviles en clase está

correlacionado con menores calificaciones y una disminución en la comprensión y retención de la materia.

Un aspecto crítico a considerar es el impacto de los móviles en el desarrollo social y emocional de los estudiantes. La constante conexión digital puede inhibir las interacciones cara a cara, esen-

ciales para el desarrollo de habilidades sociales. Además, la exposición prolongada a las pantallas y las redes sociales puede afectar la salud mental de los jóvenes, aumentando el riesgo de ansiedad y aislamiento.

Por otro lado, la tecnología no debe ser demonizada; su uso adecuado puede enrique-

cer la experiencia educativa. La clave está en el control y la moderación. En este sentido, la solución no es prohibir categóricamente la tecnología, sino gestionar su uso de manera efectiva. La implementación de dispositivos controlados por la escuela, como tabletas o computadoras con acceso restringido, puede ser

una alternativa viable. Estos dispositivos pueden ser utilizados específicamente para fines educativos, asegurando que la tecnología sirva como un complemento y no como una distracción.

La educación sobre el uso responsable de la tecnología también es crucial. Programas que enseñen a los

estudiantes a equilibrar su vida digital con su desarrollo académico y personal pueden prepararlos mejor para un futuro tecnológicamente avanzado. Estos programas deben centrarse no solo en los peligros del uso excesivo de la tecnología, sino también en cómo utilizarla de manera productiva y segura.

En conclusión, la eliminación de los móviles en las aulas españolas es una medida necesaria para reducir distracciones y fomentar un ambiente de aprendizaje más efectivo y saludable. Esta medida, combinada con la educación sobre el uso responsable de la tecnología y la implementación de dispositivos controlados por la escuela, puede crear un equilibrio entre aprovechar los beneficios de la tecnología y minimizar sus desventajas. La educación del futuro debe ser un entorno donde la tecnología actúe como una herramienta para el aprendizaje y el desarrollo, y no como un obstáculo para ellos.



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:

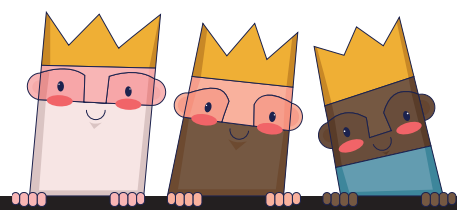
Manuel Melguizo y Luis Villena.

(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)





Una noche histórica

Ramón Sánchez

Si por un casual, usted, amigo lector, tuviera la peregrina ocurrencia de llevar a cabo una encuesta con la única pregunta de cuál fue el primer periódico que dió la noticia de la muerte de Francisco Franco Bahamonde, estoy convencido de que nadie daría la respuesta correcta.

No importa que el abanico de los encuestados fuera de 20 a 90 años. A buen seguro que la mayoría se inclinaría por 'El país', 'El mundo' o 'ABC', pero pincharían en hueso. Y aunque intentaran demostrarles que el primer diario que puso la noticia en la calle fue 'As' pondrían en duda su buen criterio. "¿Un deportivo?, ¡Imposible! dirían los, supuestamente, más enterados. Y, sin embargo, así fue. Es más, hay algún que otro libro que da cuenta del hecho.

Las casualidades de la vida, llámese destino o azar, provocan que una persona se convierta, sin pretenderlo, en protagonista de la pequeña historia. Y creo que ese fue mi caso.

Por aquellos días de noviembre de 1975 (¡madre mía, hace ya 48 años!) la atención nacional y gran parte de la internacional, se centraba en la figura de Francisco Franco. A punto de cumplir los 84 años (había nacido el 4 de diciembre de 1892), y pese a los esfuerzos de los médicos, el Jefe del Estado estaba en estado sumamente grave. Agonizaba mientras el mundo se preguntaba qué ocurriría después en España.

Durante muchos días, su fallecimiento parecía inminente. Los diarios de toda España tenían preparadas unas portadas en las que se daba cuenta del óbito, pero pasaba el tiem-

po y aquel hecho histórico se empeñaba en retrasarse. De pasada, había visto a lo lejos los preparativos que se estaban llevando a cabo en el Palacio de Oriente con el fin de que, llegado el momento, acoger el cuerpo sin vida del hombre que había regido los destinos del país durante casi cuatro décadas.

Y aquí entra en escena el aspecto particular de nuestra pequeña historia.

Por mi pasado en el Frante de Juventudes, siempre tuve el presentimiento de que Franco moriría el mismo día en que, 39 años antes, José Antonio Primo de Rivera, fundador de Falange Española de las JONS, fuera asesinado en la prisión provincial de Alicante. Y esta intuición acabó por hacerse realidad...

Como periodista, trabajaba en el diario deportivo As, al que pertenecí desde el mismo día

de su fundación, allá por 1967, y el destino, ¡una vez más!, quiso que aquella noche me tocara hacer guardia en la redacción, situada en el Paseo de Onésimo Redondo, hoy Paseo de San Vicente. Tradicionalmente, como creo que, en la mayoría de las redacciones de la época, la espera se hacía mucho más amena con los naipes en la mano. En As imperaban el chinchón y el póquer.

Aquella noche tuve la suerte de estar rodeado por dos buenos amigos que se prestaron a acompañarme. Eran el confeccionador (una palabra que parece haber quedado en desuso, siendo sustituida por maquetista, diagramador, diseñador, etc) Manuel Pascual Esteban, y una persona muy querida por toda la redacción, que solía pasar por el periódico casi diariamente. Me refiero a

nuestro compañero Vitaliano Fortunio, a quien todos conocíamos por Toni, que no necesita presentación alguna en estas páginas.

Y allí estuvimos dale que te pego a las cartas mientras pasaba el tiempo. Creo recordar que en alguna que otra ocasión, no sé si fue Manolo o Toni, dijo que si nos íbamos, que era ya muy tarde, pero yo (y me fastidia sobremanera hablar en primera persona) me empeñé en continuar con la esperanza de que se cumpliera mi presentimiento. Y acerté.

Creo que sobre las cuatro y pico de la madrugada (Toni es quien mejor recuerda la hora) la campanilla del teletipo enloqueció con su repiquetear. No podía ser otra cosa que la muerte de Francisco Franco.

Confirmada la esperada noticia, el proceso fue rápido. Llamé por teléfono al director, el recordado Rafael Gómez Redondo, Rienzi, quien me dijo que inmediatamente me pusiera en contacto con los talleres del periódico, sitos en Getafe, para que cambiaran la portada, y, si no me equivoco fue Manolo Pascual quien hizo esa segunda llamada.

De esta forma, como bien aparece en algunos libros que sobre el tema he leído, As fue el primero en dar la noticia del fallecimiento del hombre que rigió los destinos de España durante toda una época. Y todo fue gracias a una partida de chinchón que protagonizamos Manolo, Toni y yo.

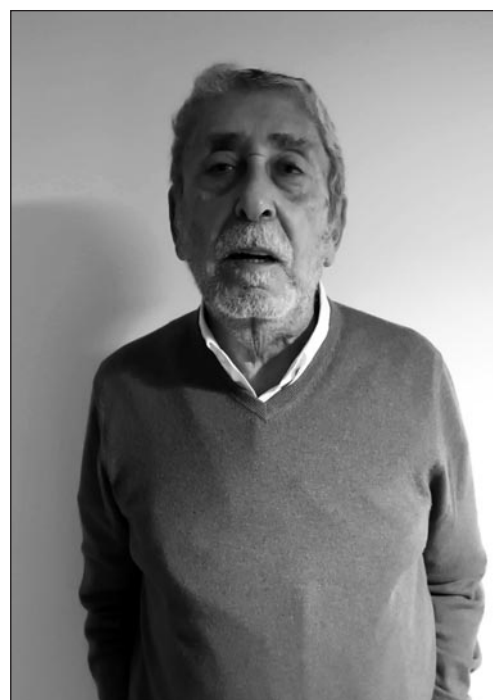
¡Ah, que no olvide reseñar que la empresa de la familia Montiel, me recompensó con 5.000 pesetas por haber conseguido esa primicia que pasó a la pequeña historia!



Vitaliano Fortunio



Manuel Pascual



Ramón Sánchez

Convivencia en Navidad

Actuaciones y medidas contra la soledad no deseada de las personas mayores en el Valle de Lecrín.

Los/as Trabajadores/as Sociales de todos los Ayuntamientos del Valle de Lecrín, han coordinado desde el Centro de Servicios Sociales Comunitarios del Valle de Lecrín/Ogijares, el programa "Convivencia de Mayores en Navidad", el cual está dirigido a Personas Mayores que se encuentran en situación de soledad objetiva y sin apoyo familiar durante las fechas navideñas y que residen en la comarca del Valle de Lecrín.

El principal objetivo del programa, es establecer un espacio de convivencia y

encuentro para 100 personas mayores de la provincia de Granada durante las fiestas Navideñas, de las cuales 17 pertenecen a los municipios nuestra comarca.

El día 22 de diciembre los participantes fueron recepcionados en el salón de actos de la Diputación Provincial y tras el acto de Bienvenida a cargo de Dn. Francisco Rodríguez Guerrero, Presidente de Diputación de Granada, Dña Elena Duque Merino, Diputada delegada de Bienestar Social, Igualdad y Familia de la Institución provincial y el equi-

po de profesionales del Área de Bienestar Social, se trasladaron a Almuñecar para pasar una estancia de 5 días incluyendo los servicios de alojamiento y disfrutar de un amplio programa de actividades de animación, socioculturales y recreativas que fomenten la integración y la participación en el grupo.

Salvador Alberto García López

Trabajador Social SSSS
Centro Servicios Sociales
Comunitarios
Valle de Lecrín/Ogijares



Salvador Conesa Viloví, In Memoriam

Hoy es un día muy triste para mí. Me ha llegado la noticia del fallecimiento de mi buen amigo Salvador Conesa Viloví.

Antonio Gil de Carrasco

Pero ¿quién fue este gran hombre? ¿De dónde salió un ser humano con las ideas tan claras y concisas sobre lo que quería? ¿Cómo este hombre sin medios materiales, fue alimentando desde el orfanato donde fue abandonado, una obsesión que le hizo preguntarse hasta la saciedad por qué él no tenía padres, hermanos, primos...? ¿qué mal había hecho para ser diferente a los otros niños con los que convivía, para no tener a nadie?

Aquella obsesión, aquellas preguntas, aquella imperiosa necesidad de saber cuál era su verdadera identidad, le llevó a buscar a su familia biológica, obsesión que le hizo luchar contra todo tipo de problemas, imprevistos, mentiras, vejaciones hasta que finalmente consiguió su pro-

pósito: Encontrar a su familia biológica, encontrar sus raíces. Y las encontró tras muchas vicisitudes aquí en Dúrcal.

Salvador quiso recuperar la niñez perdida, poder disfrutar por fin de su verdadera familia, sentirse parte de un grupo familiar y, sobre todo, sentir que era un ser normal que, como todo el mundo, pertenecía a un clan familiar que estaba muy lejos de Barcelona y Menorca, donde había pasado toda su vida.

Con el apoyo de Esperanza, su abnegada esposa, decidió comprarse una casa en El Valle de Lecrín para pasar en ella la mitad del año y poder disfrutar y conocer en profundidad a su nueva y recién descubierta familia. Estaba feliz, radiante. Le encantaba visitar y hablar con su hermano Manuel a quien lo tomó un gran cariño y con el



Salvador Conesa y Antonio Gil en el acto de presentación con la Asociación cultural Almósita, del libro de Salvador



Juan Jiménez, Salvador Conesa y Antonio Gil en la presentación del libro de Salvador Conesa "En busca de mis raíces"

que se pasaba las horas muertas hablando de lo divino y de lo humano

Sin embargo, la vida es injusta y tengo que admitir que lo ha sido con Salvador. Poco después de reencontrarse con su hermana en Francia y su hermano Manuel aquí en Dúrcal, murieron los dos, lo cual fue para Salvador un golpe tremendo. Se consolaba pensando en la cantidad de primos, sobrinos y demás familia que aún le quedaba en Dúrcal y soñaba con disfrutarlos durante muchos años.

Al final del pasado verano estuvo en Dúrcal y al marcharse me dijo que volvería para Navidad. La vida fue muy dura con él y poco después le descubrieron una enfermedad que le había invadido gran parte de su cuerpo y que a la postre acabó llevándose.

Tuve el honor de transcribir sus memorias que Salvador publicó en un precioso libro, y de que pongo aquí un pequeño párrafo que refleja toda su lucha y pasión por encontrar sus raíces:

"Después de más de 60 años de búsqueda, conseguí encontrar mis raíces. Mi gran sueño, frustrado durante casi seis décadas, al final se hizo realidad. Fue un largo camino lleno de fracasos, desengaños, desilusión y decepciones que culminó con la feliz situación en la que hoy me encuentro".

Salvador te reencontrarás con tu madre, a la que tanto quisiste sin conocerla y con tus hermanos en el cielo y allí esperarás al resto de tu familia, para no separarte nunca más de ellos.

Descansa en paz amigo.

Talleres Casares

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

EURO REPAR
CAR SERVICE

SPOTICAR

NEUMATICOS

IGLESIAS

IGLESIAS MOLINA

Vicente: 687 932 357

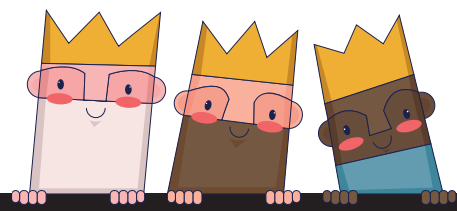
José María: 687 932 358

neumaticos.iglesias@hotmail.com

Ctra. Bailén - Motril (Bda. Marchena)

Tel. y Fax: 958 780 009

18650 DÚRCAL (Granada)



CALEIDOSCOPIO LITERARIO I



Eduardo Ortega

Apócrifo de la obra: “Los días felices, basado en la obra de S. Becker.”

(En una escalera hablando)

Juana, — La vida transcurre intermitente, ya no logro ver lo que hacen ahí arriba. ¿Ya ahora?, ya no falta mucho para que den las ocho.

Lucia — Sí la vecina de enfrente, la moza que tienen siempre llega a las ocho y cuarto, va desmelenada y muy peripuesta... Ahora, estoy mirando a ver si llega, abajo, arriba, al centro...

(Un suspiro) — Y pensar que si me da un infarto mañana no estaré aquí, o si me repite la covid esa ¿Me puedo quedar de medio lado? (tosiendo) no, si me habré resfriando son las corrientes frías de aire que suben congeladas de la laguna húmeda del Padul. (De lado y pensando en solitario) La vida es, un dos tres, un cuento al revés, da dos vueltas y verás un ciempiés, da tres y verás amanecer, da cuatro como patas tiene un gato, da cinco y darás un gran brinco...

Juana — Es la hora del té del café siempre sale de la casa de la vecina de al lado ese olor peculiar a eso,... (pensando) — todos tomamos café a la misma hora, vamos al baño a defecar en la mañana, y hacemos el amor intermitente a la misma hora, no es extraño, nada de nada, la vida es así... Es a veces una quimera, otras una promesa... Sí como un candil de luz encendido en la memoria de los días... Ah eso sí, según se vea el vaso, que si medio lleno que si medio vacío (levantando las manos en sentido de brindis).

Lucia, (bostezando), — Sí me recuerda el sueño de la duermelva de por la tarde de cuando te has tomado un chocolate caliente con churros y lo llevas en la tripa a cuestras hasta la noche... por qué será que siempre hay que comer? Y eso que a veces no tienes hambre, podríamos ahorrar la comida y darla a un vagabundo necesitado, y no comer sin hambre, podríamos así para adelante, construir juntos un castillo de ilusión, y no malgastar la comida que otros necesitan.

(sonriendo) — Es verdad, ahora tengo mas alegría que me nace del corazón latiente y de las entrañas, latidos como un reloj de pared, como un río,



que chisporrotea como un manantial de silencios... Sí hay que escuchar los silencios y los murmullos, como la oración de una beata que suspira, rezando con el alma en la mano, plorante de gozo místico.

Juana, (exclamando) — ¿Oyes la música?, do, re, mi, fa, sol,... Si, la sol, la, mi, re, do... es un compás extraño, que vuela al viento de los días, de las nubes de otoño, sí la música es una sola nota encaadenada a ¿Un conjunto de arpeggios sostenidos?

(Riendo) — Es verdad, ya veo que la música nos alegra los pasos del mundo, el cante flamenco, las palmas, la guitarra, los platillos, el clarinete, el oboe,... Lo mejor de todo el violín... Esa caja mágica que trina como pájaro del alma que la lleva el diablo, algún día ¿Podría hacerse música sin instrumentos? Ja, ja, ja,... (Silbando) — Si a dúo y con las manos y silbando con la boca, en el compás de compásillo, no sé cuántos bemoles tiene un silbido, flis, flas, flos, flus,... Y la boca para atrás, y la lengua, la lengua en ese justo medio agudo, quizás un día la electrónica puede mejorar el tono, la entonación.... Si la entonación decían en la escuela es la curva melódica que hacemos al hablar, parece que al hablar todos hacemos música, qué alegría.... Todos en los labios tenemos un instrumento musical que nos ace-

lera el pulso.

(Con pesadumbre) — Si puede que un día la inteligencia artificial va a desbancar y a arrancar al hombre de su esencia, habrá de todo máquinas robot, camareros robot, perros y pájaros robot, y lluvia de robot y un firmamento tal vez artificial... Son elucubraciones de la mente y la imaginación... Imaginemos ya un mundo mejor, un mundo al revés, un mundo innecesario, o necesario, una canción que canta al mundo, una sinfonía de otoño que barre las hojas al viento, un dodecaedro de sílabas caleidoscópicas que piensan en silencio las frases de ese robot alternativo, que un día puede sustituirnos a ti o a mí... Tal vez cambiar la vida, o interrumpir la vida, o pasear por el cosmos artificial de esas gafas poliédricas de visión, ahora la llaman realidad virtual... Con esa realidad si no has comido, comerás, etc... siempre vas a poder ser feliz en esa realidad virtual, de ver lo mejor, si estas enfermo, entonces mira y estarás curado...

Lucia (pensando), No creo que sean así las cosas, la realidad es ahora, no es en el vacío de un tubo artificial, no lo sabemos, si ya no habrá que limpiar o coser, o caminar o simplemente descansar, es una paradoja de la utopía distópica de un futuro amenazante...

¿A quien esperamos? A la inteligencia artificial, está claro, en todos lados, en todas par-

tes, debajo de las piedras tal vez... Somos vigilantes y vigilados de un nuevo mundo feliz...

(Riendo las dos), — Sí será la felicidad, la alegría de estar todo casi hecho, y el ocio eterno, el tiempo libre, será la nueva cosecha de finales del siglo XXI, la historia de hoy no nos servirá para mañana... Un dos tres No señor, No señor.... Será otra cosa, otro estribillo, otra canción, tal vez sin palabras (gesticulando) con la mano al revés y diciendo tal vez será así o no será, el destino que es lo que traerá, será o no será eso decimos, como una ola al viento de la modernidad, el cambio...

(Exclamando), — Vivamos felices ahora, ahora vivamos felices, si en cada minuto, porque estamos, vivas, vivos, vives, para los hermafroditas y trans... Con sangre caliente en las venas, riendo, soñando, al tras pies del curso de la vida, la vida es como un esplen que se nos escapa, se va yendo, poco a poco, como un soplo, un rayo de luz, un segundo, contado en minutos, un minuto contado en horas, una hora contada en días.... Y así hasta expirar, un, dos, tres, el último aliento, no sabemos a qué hora será, no lo sabemos, lo intuimos, lo imaginamos, eso sí todos tendremos un último segundo, mientras tanto vivamos estos días felices, contentos, hasta mañana, hasta mañana vivamos contentos

¿Ok?

Lucia (riendo) — No seas meapilas, por favor, coño, ni por asomo llegaremos a vivir eternamente, mente, mente, vida, vida, muerte, muerte, covid, soñando ahora y siempre, entonces ya ahora, ¿nos vamos? No, espera una enéada de milésimas de segundos, una centésima de minutos de promesas que vuelan hacia un mundo mejor, ese que todos queremos construir, alzando las manos, hacia adelante, soñando, caminando, siempre con la palabra en los labios... .Alegría, alegrías cantando... El mundo despierta, ¿No habéis escuchado el eco de ese nuevo amanecer?.... El sol ahora está en su cénit (mirando al sol), alegría, alegrías, soñando, un vaivén de palmas, en movimiento continuo.... Tris, tras, cu-cu, el pájaro humano está alegre en su jaula del mundo, a pesar de todo, los días son felices.... Eternamente, onomatopéyicamente hablando, cantando. Si, escuchemos el eco, tras las pisadas del destino, les presento a ustedes al nuevo paradigma de la realidad artificial, los días ya son siempre felices.... Plis, Plas, riamos juntos, ja, ja, ja, ja, elevado a la novena potencia... De un plenilunio en primavera, soñemos, soñando, soñaremos, ahora, si no dejes para mañana este instante de vida... (Se ponen de rodillas y van caminando afuera).

**Dr. Justo E. Cabrera Iboleón**

Es un problema de salud mental, que causa conductas alimentarias extremas, y situaciones de salud graves e incluso la muerte.

Es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Los pacientes que padecen anorexia limitan la cantidad de comida que ingieren para evitar aumentar de peso. Se ven gordas aunque estén delgadas en extremo.

A diferencia de la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo, las personas con anorexia no comen lo suficiente para que su organismo realice las funciones básicas. Por otro lado, es necesario

tener en cuenta que se puede padecer más de un trastorno de la conducta alimentaria durante la vida. En cualquier caso pueden mejorar con el tratamiento adecuado.

Pero la pregunta es ¿Quién tiene más riesgo de sufrir anorexia? El riesgo es mayor en el sexo femenino, y desde los 13 a los 20 años, aunque en los últimos años está apareciendo

también en mujeres mayores.

La anorexia presenta síntomas muy variados, ante la sospecha debemos estar alerta. Un paciente con anorexia es muy delgado y probablemente

incapaz de controlar sus actos.

Entre los síntomas destacan tristeza, cambios de humor, confusión y lentitud mental, disminución de la memoria, cabello y uñas frágiles, disminución de la temperatura corporal con sensación de frío, debilidad general y muscular, mareos, cansancio, amenorrea o

ausencia de reglas, piel seca y de color rojo/amarillento, vello fino en todo el cuerpo (lanugo), inflamación de las articulaciones.

También presentan cambios de la conducta, como hablar del peso o comida durante todo el tiempo, no comer o comen muy poco, negarse a comer acompañados, evitar salidas con amistades, provocarse el vómito, tomar laxantes o pastillas para adelgazar, ejercitarse mucho...

Respecto a las causas de la anorexia a día de hoy no están aún claras, parece ser que existe una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales.

En el próximo número veremos cómo afecta la anorexia al organismo, y el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

Justo Enrique Cabrera Iboleón
Dúrcal Granada
Teléfono 663 379 593

**Jose Antonio Jimenez Puertas**

Como todos los años, los días de mediados del mes de diciembre vivía con expectación la tradicional ceremonia del encendido de las luces de Navidad. Ese momento mágico que convierte en espacios resplandecientes las plazas y calles de miles de ciudades en el mundo durante los últimos días del año. Es el pistoletazo de salida para los ritos que componen el mecanismo interior de la fiesta: las felicitaciones, los centenares de millones de bien intencionados mensajes mediante postales, correos electrónicos, anuncios o calendarios, los regalos útiles e inútiles, la ilusión de la alegría infantil a fecha fija, la gastronomía sin freno, la reverencial mirada de las compras a crédito, la vigilancia de la cuenta bancaria, y el perejil a San Pancrancio para que el día 22/12 nos lluevan millones.

Aquel año, los científicos nos sorprendieron con una nueva posibilidad de disfrutar la NAVIDAD, o mas bien eludir-

la: Aquel año la ciencia conmovió al mundo cuando anunció que había conseguido rebajar la velocidad de la luz a unos pocos metros por segun-

do. El mundo recibía atónito la noticia que devolvía una mirada sorprendida a la comunidad científica: Se conseguía detener completamente un pulso

de luz roja sin perder ninguno de sus fotones. La luz, que viaja en el vacío a 300.000 kilómetros por segundo, y a un poco menos en medios más densos, había reducido su velocidad a cero.

El experimento avanzó mediante un dispositivo que permitía que la luz "reanudara" su camino a saltos controlados

hasta alcanzar su velocidad "normal" de crucero. En poco tiempo los científicos, comenzaron a diseñar prototipos donde se pudiera detener la luz, detener el tiempo y provocar, entre otras posibilidades, saltos en el tiempo, CABALGANDO LA LUZ. Los primeros dispositivos/cabinas experimentales comenzaron a funcionar, y rápidamente se pasó del laboratorio a los ensayos de campo.

Habían nacido "LOS CABALLOS DE LUZ", que nos permitían viajar en el tiempo.

Avispados empresarios comenzaron a fabricar las primeras cabinas/caballos de luz. Maquinas capaces primero de detener la Luz y, después, ponerla de nuevo en el lugar exacto de coincidencia entre el tiempo y el espacio deseado. ¿Quieres conocer la Florencia del Renacimiento y observar a Miguel Angel esculpir al David?, pues ahí te llevamos.

Las empresas productoras de los CABALLOS DE LUZ, decidieron hacer una gran campaña publicitaria con cobertura mundial, apoyada en

modernos algoritmos de internet para animar a la población a usar el nuevo ingenio. Uno de su eslogan era:

"HUYE DE LAS LUCES Y DEL BULLICIO DE LA NAVIDAD, VIAJA EN EL TIEMPO EN UN CABALLO DE LUZ".

Nosotros decidimos no viajar y quedarnos, y aquí seguimos año a año, disfrutando del "felices fiestas y próspero año nuevo", de mis vecinos y seres queridos, en el ruido y bullicio que trae el calor humano de la Navidad, a punto de que se enciendan las luces navideñas, las luces de mis sueños de infancia, juventud, y madurez.

LAS LUCES DE LA NAVIDAD son los AUTENTICOS CABALLOS DE LUZ, que me transportan mentalmente y al galope, a lomos de sus vivos colores, a mundos más lejanos y lúdicos que cualquier maquina pueda llevarme.

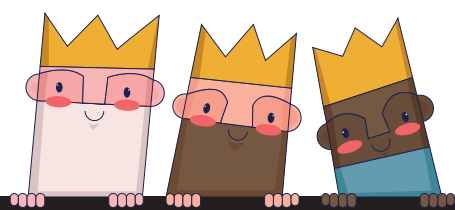
Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO 2024.

© Jose Antonio Jimenez Puertas.

- Los caballos de luz - Un cuento de navidad





Incertidumbre Jurídica y Desafío Ético: El Impacto de la amnistía



Gabriel Padial

De cómo las leyes injustas nos desautorizan a los ciudadanos para llevar una vida ordenada y respetuosa con la justicia.

En el actual escenario legislativo, la propuesta de una ley de amnistía para implicados en el intento de golpe independentista de Cataluña en 2017, junto con la polémica ley "sólo sí es sí" así como la reducción de condenas por malversación, ha suscitado preocupaciones generalizadas. Este conjunto de medidas no solo genera una profunda inseguridad jurídica, sino que también plantea cuestionamientos éticos y amplía las brechas territoriales.

La tramitación de una ley de amnistía para aquellos vinculados con el intento de secesión en Cataluña plantea interrogantes sobre la equidad y la aplicación imparcial de la ley. ¿Debe la amnistía prevalecer sobre la responsabilidad penal? Este dilema no solo afecta la percepción de la justicia, sino que también impacta en la confianza ciudadana.

La controvertida ley "sólo sí es sí" que dejó en la calle a miles de agresores sexuales o con reducción de condena, ha generado debates sobre la protección de los derechos y la

igualdad de género. Si bien la lucha contra la violencia de género es fundamental, algunos críticos argumentan que esta ley podría vulnerar la presunción de inocencia, generando una tensión entre la protección de las víctimas y los derechos individuales.

La reducción de condenas por malversación añade otra capa de complejidad, ya que plantea la cuestión de la coherencia en el castigo de los delitos financieros. ¿Deberían reducirse las penas para este tipo de delitos, y qué mensaje envía esto a la sociedad en términos de responsabilidad y rendición de cuentas?

Además, la combinación de estas medidas contribuye a una creciente inseguridad jurídica y una severa degradación de la calidad democrática, al acabar de facto con la separación de poderes.

Los ciudadanos se enfrentan a un panorama legal en constante cambio, lo que socava la confianza en la estabilidad normativa. La incertidumbre resultante afecta no solo a la percepción de la justicia, sino también a la planificación y toma de decisiones en diversos ámbitos. La inseguri-

dad jurídica generada ahuyenta las inversiones tanto de empresas locales como las inversiones extranjeras, tan importantes en nuestra economía.

Esta situación también alimenta la discriminación territorial, ya que las distintas regiones pueden percibir la aplicación de la ley de manera desigual. La sensación de agravio comparativo entre territorios puede minar la cohesión social y política, generando tensiones adicionales en un momento crucial. La discriminación financiera y económica es un hecho palpable y claro, ya que la economía son matemáticas puras, es extremadamente difícil para el gobierno mantener una mentira tan palmaria.

Finalmente, algunos argumentan que estas medidas representan una desautorización para aquellos padres y abuelos que han inculcado valores de respeto a la ley a sus hijos y nietos, a los demás, a la propiedad privada y al orden en generaciones anterior-



res. La aparente flexibilización de las normas podría interpretarse como un menoscabo de los principios fundamentales transmitidos a lo largo del tiempo. Esta es la principal brecha ética y moral que estos cambios normativos tan sesgados introducen en la sociedad. Nos sentimos desautorizados para defender las más mínimas normas, tanto en casa, como en nuestros negocios, profesiones y empresas.

En conclusión, la tramita-

ción de estas leyes controvertidas no sólo plantea desafíos jurídicos, éticos y territoriales, sino que también cuestiona la coherencia y estabilidad del sistema legal, generando un debate profundo sobre los fundamentos mismos de la justicia y la responsabilidad. Por muy bien que quieran disfrazar la amnistía de panacea de convivencia, siempre quedará como lo que es: el principio del fin de casi 50 años de democracia.



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

18640 EL PADUL (Granada)

www.loslinos.es

aridos@loslinos.es

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



D.E.P.

Julio Perea Caña

- 20 de Diciembre de 2023 -

Un gran político y mejor persona

El equipo de El Valle de Lecrín muestra su pésame a toda su familia.

DÍA DE MAYORES Y NAVIDAD

La asociación Evaristo Pérez visitó el jueves 7 de diciembre de 2023 el pueblo de Pedrea el pueblo de Puente Genil donde visitamos a las monjas Clarisa, después en puente Genil la fábrica de mantecados del patriarca y el encendido de luces de navidad disfrutamos de un precioso alumbrado y la Iglesia donde nos llamó poderosamente la atención los pasos de Semana Santa de la Santa Cena y el Belén que había sobre el altar mayor, un día estupendo donde los mayores pudieron disfrutar de una excelente jornada.



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 €

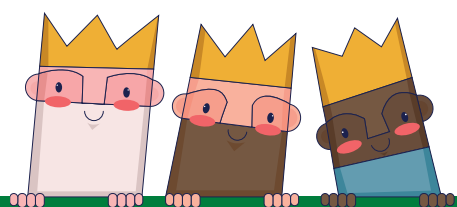
Restaurante
MASCARÓN
ESPECIALIDAD EN ARROCES Y ASADOS
José Antonio Morales

Comandante Lázaro, 54
18650 DÚRCAL (Granada)

Síguenos en  
Tlf.: 677 16 55 65



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



PÁGINA GRÁFICA



Ganadores del XIII Concurso de Villancicos Villa de Alhendín

Músicos de Cuerda de Dúrcal



Comida Navideña del Partido Popular de Dúrcal

Se celebró la comida navideña del grupo PP con socios y simpatizantes en el restaurante mascarón de Dúrcal un almuerzo excelente compartiendo el almuerzo con amigos la comida fue excelente servida con la amabilidad que le caracteriza, pasamos un día estupendo.



Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228



SPOTiCAR

MÁS VALIOSO
PROFESIONAL
DEL TALLER 2021

La Comunidad



ANTONIO JAVIER CASARES

CAMPEÓN

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

Desde la Casa Grande del Padul por Isidoro



Comida de hermandad del Centro de mayores de Padul



Isidoro Villena

Ya llevan muchos años organizando almuerzos de hermandad para todos los afiliados que a su vez van pagando sus cuotas a razón de tres euros por mes y luego todo lo recolectado se invierte en un buen almuerzo. Esto se estableció hace años, y por supuesto, las buenas costumbres nunca se deben perder.

Este año se han inscrito más de 140 personas, fallaría alguien, pero salieron con tres autobuses en dirección a Salobreña, y una vez allí cada matrimonio o grupo de amigos se dieron un paseo por la playa y otros subieron al Castillo de Salobreña y a la hora acordada todos se dieron cita en el parque donde estaban los autobuses.

Las comidas de hermandad suelen ser cada año en un restaurante distinto y allí van los matrimonios, solteros o viudos, pero todos felices y contentos. Como hemos dicho, con lo que se recauda se les paga a todos y si alguien desea ir, no siendo afiliado al centro de estancia diurna, tendrá que hacer frente a sus gastos.

Este año se eligió un restaurante en la zona del Azud de Vélez de Benaudalla, que está a poca distancia de Padul y posee grandes salones donde poder atender a tanta gente. En otras ocasiones, y cuando se han hecho las comidas sin salir de Padul, tienen por costumbre de asistir las autoridades, ya que también cuidan de sus mayores y le hicieron unas obras en el lugar de la Biblioteca pública para adaptarla al uso y servicio como centro de estancia diurna, y como resultado de ellas se consiguió hacer un salón amplísimo para el uso y disfrute de nuestros mayores, incluido yo, que no soy ningún chiquillo.

Una vez en el restaurante, entre comida, vinos y cervezas, con y sin alcohol se demostró que una juerga donde no existe la bebida no hay fiesta con salidas de tono y contando las anécdotas más añejas de nuestras vidas. Personalmente a mí me gusta este tipo de diversión ya que se escuchan anécdotas de todos los tipos, años y etapas de la vida en nuestro pueblo. Recuerdo que en una ocasión un paduleño me contaba sus aventuras trabajando

en Francia y terminamos todos llorando, otros lo contaban con tonos más alegres y todos reíamos a grandes carcajadas. En una ocasión y estando trabajando en las manzanas en Francia, cogieron un melón pequeño y lo pusieron muy bien arreglado, en una rama de un ciruelo y este sembrador llamó a otro amigo y le dijo ¡mira esto,! Un ciruelo injertado en melón. Hace muchos años, pero pudimos reír un buen rato. Es que donde el vino entra la verdad sale y cuando estaban bebidos pasábamos los mejores momentos del día. Así los paduleños iban disfrutando del momento y de la ocasión, y quizás fuera las únicas veces que

las esposas les reían las gracias a los esposos o al compañero de mesa que tuviera, también es verdad es que cuando salimos con este tipo de convivencia, podemos darnos cuenta de que la diversión entre mayores y además amigos se pasa mucho mejor. Así, entre cervezas y vinos se les escavan a todos las carcajadas y salían diciendo. ¿Y cuando es la Próxima? Y todavía estaban en la comida, y así echaron el día hasta que llegaron al Padul y el destino era y claro. Pastelería y helados y allí se fueron todos, a la heladería Alicia, con terminaron de echar la tarde a pesar de que muchas esposas no paraban de decir: ¡Vámonos niño!

Que ya estamos bien "jarticos! Y tenemos que descansar. En realidad, el paduleño es una persona alegre y que gusta de vivir momentos como estos, porque ya y a las edades que vamos acumulando es lo único que nos queda: Amigos, familia y buenos ratos. Pero ahora que ya hemos pasado las navidades, seguro que en la casa se ha disfrutado de la noche buena, la caminata del día 28 o de los inocentes y que entre unos días y otros, llegamos a la Noche Vieja. Yo recuerdo las cosas de los mayores. Mi suegro, que en paz descanse me hizo un comentario en Pitres y en la noche Vieja: Niño, echate un billete de 20 duros en el bolsillo y cuando las campanas toquen las 12 de la noche y estamos en año nuevo, te metes el mano en el bolsillo y piensas: He entrado en año nuevo con dinero, seguro que no me faltará en todo el año.

Desde estas páginas les deseamos a todos unas felices navidades y que el año que ha entrado no nos traiga enfermedades. Salud, dinero y amor, aunque esto último ya no es tan frecuente, pero que se intente.

**FELIZ AÑO NUEVO
PARA TODOS NUESTROS LECTORES.**



Paduleños disfrutando de un momento de felicidad.

CURSO DE RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS



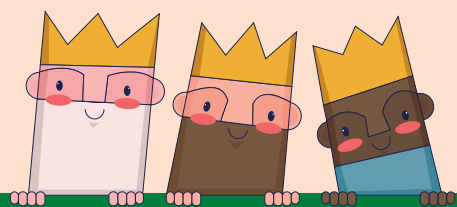
Imagina tus muebles antiguos restaurados y modernizados ¿Te animas a darle una segunda vida?

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



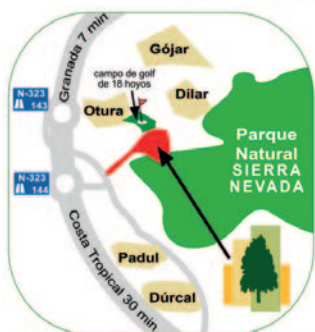
FOTO & ARTE

**TELÉFONO 667870066
AVENIDA ANDALUCÍA, 88 PADUL**



CONSTRUYA SU VIVIENDA EN UN LUGAR PRIVILEGIADO

Venta de parcelas a partir de 650 m² a precios excepcionales



POR SU SITUACIÓN

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



POR SUS SERVICIOS

Amplias zonas verdes
Campo de Fútbol
Pistas de Tenis



POR SUS COMODIDADES

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



POR SU AIRE PURO

Junto al Parque Natural
de Sierra Nevada

+ info

649 811 999

www.residencialcañadasdelparque.com

PARAVISA

DIGITAL

FIBRA ÓPTICA - TELEVISIÓN - INTERNET - FJVO - MÓVIL



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)

BOLILOKY

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)





Quino Muñoz Arias

Los muertos invisibles de la guerra

Pero las víctimas de las guerras no son solo como nos las pintan en televisión. Bombas y misiles por doquier que arrasan viviendas particulares, hospitales, colegios, museos, asilos, fábricas, etc., víctimas de la lucha cuerpo a cuerpo, de las granadas, de los francotiradores, de las minas antipersona, etc.

¿Te has parado a pensar en las otras víctimas de las que no se habla?, es como si no existieran, víctimas que sufren la guerra y que muchas pagan con su vida, aunque las bombas no hayan llegado a sus puertas, aunque ni vean el humo ni huelan la destrucción. Mueren en silencio y pocos se acuerdan de ellos, excepto los que como centinelas velan por sus vidas.

Como vemos en televisión, en las guerras la destrucción es masiva y eso implica arrasar también elementos e infraestructuras básicas para la vida. Los pueblos se quedan sin agua potable para beber, ni siquiera para tener una mínima higiene, la comida, los recursos de primera necesidad, todo es arrasado y las consecuencias son desastrosas.

Esas personas invisibles que mueren por la guerra, necesitan medicinas vitales para su supervivencia, oxígeno, diálisis, tratamientos contra el cáncer, tratamientos contra la depresión, psicológicos, postoperatorios, antibióticos, algunos padecen parkinson, otros Alzheimer, personas discapacitadas, ancianos que son

Estimados lectores, qué crueles son las guerras y que crueles los que, desde sus despachos, mandan a los ejércitos a devastar pueblos y aniquilar seres humanos.



dependientes, enfermos que dependen de una máquina que funciona con electricidad, mujeres que dan a luz hijos prematuros que requieren de una simple incubadora y no hay, niños pequeños, los que son intolerantes a determinados alimentos, los alérgicos, etc.

¿Cuántas personas mueren en las guerras por no poder recibir tratamiento médico? ¿Quiénes protegen a los enfermos y heridos en las guerras si también se destruyen los hospitales? Soy incapaz de imaginarme la desesperación e impotencia de tantas personas que están condenadas a morir.

Sabemos que la protección de los enfermos y los heridos en los conflictos armados fue el principio fundamental del Primer Convenio de Ginebra, firmado en 1864.

Pero, ¿qué establece este convenio?

Nos habla de proteger a las personas que no participan en las guerras (civiles, personal sanitario y miembros de organizaciones humanitarias), y a los que han dejado de participar de los combates (heridos, enfermos, náufragos y personas privadas de libertad).

Los humanos somos expertos en hacer leyes, convenios, normas, etc., que luego no

cumplimos. Porque, díganme ustedes como se atienden a las personas que padecen una enfermedad, cuando las comunicaciones terrestres y aéreas están bloqueadas, cuando ni siquiera tienen agua ni alimentos, ¿cómo reciben la atención médica vital para vivir?

Como decía al principio, qué crueles son las guerras y qué crueles aquellos que emplean eufemismos como el tan utilizado "daños colaterales", para maquillar o intentar normalizar tanto horror.

Son los niños y las personas mayores las que más atención requieren en un conflicto bélico, personas que

viven en las pocas instituciones estatales que quedan y que de seguro estarán desbordadas. Escasean las medicinas, el personal especializado para ofrecer el nivel de cuidados necesarios y el material sanitario apropiado para los cientos de tratamientos que requieren.

Desgraciadamente el belicismo es innato en el ser humano y desde la primera guerra documentada que se conoce hace más de 4500 años y que duro más de un siglo, entre las ciudades sumerias de Lagash y Umma, el hombre no ha parado de batallar y de aniquilar a semejantes con esa actitud partidaria de la guerra como medio para resolver conflictos.

Nos horrorizamos con guerras como la I Guerra Mundial, la II Guerra Mundial, el conflicto más sangriento de la historia, la guerra de Vietnam, más de 10 años de violencia, la guerra de Irak, la guerra de los Balcanes, la guerra de Siria, desde 2011 hasta la actualidad, la de Afganistán, la invasión de Ucrania por parte de Rusia y la última, la guerra de Israel contra el grupo terrorista de Hamás.

Qué triste que, para unos pocos, el enfrentamiento sea la única solución, que triste que mueran tantas personas inocentes, que triste que existan los muertos invisibles de la guerra.

DESCANSE EN PAZ

El Valle de Lecrín lamenta profundamente la muerte de nuestro colaborador Salvador Conesa Viloví, un auténtico luchador que, tras toda una vida buscando sus raíces que encontró en Dúrcal, nos ha dejado recientemente. Nuestro más sincero pésame a toda su familia.



PREFABRICADOS SAN BLAS

TUBERÍA ENCHUFE CAMPANA

ADOQUINES

BLOQUES

BORDILLOS

CELOSÍAS

TUBERÍAS TODOS LOS DIÁMETROS

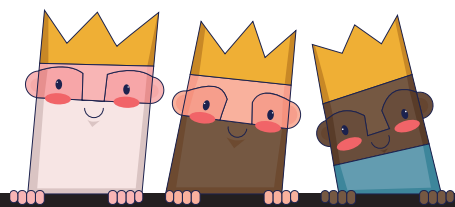
BOVEDILLAS

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



El Cid Campeador cabalga por los montes paduleños.

David Rivas y la magia musical de las tierras de Castilla y León

José Antonio Morales

Se llama David Rivas y es uno de los compositores de música de banda con mayor reconocimiento a nivel nacional y también internacional. Durante un fin de semana completo, previo a la celebración de Santa Cecilia por la Asociación Músico-cultural San Sebastián, los músicos de la agrupación pudieron aprender de su creatividad y arte, además de disfrutar de la compañía y amabilidad de uno de los compositores más laureados, con medallas en los Global Music Awards y otros de gran prestigio. Su profesión y vocación como docente la compagina con su pasión y vida artística. Su música se presenta como ágil, melódica y armónicamente bastante sencilla, muy descriptiva y atractiva para intérpretes y oyentes. Todo ello lo pudimos vivir y disfrutar a finales del mes de noviembre en el concierto que ofreció la Banda San Sebastián de El Padul en honor a Santa Cecilia, con el Maestro Rivas al frente, en su faceta de director, con la magia de su batuta de este toresano de Zamora que nos trajo historias musicales interpretadas por los músicos paduleños.

José Antonio Morales: ¿Cómo se proyecta el concierto de Santa Cecilia en El Padul?

David Rivas: El concierto con la Banda lleva proyectado desde hace mucho tiempo. Gracias a la relación de amistad con Víctor Ferrer, hablamos de hacer un monográfico con mis obras. Me apetecía mucho

participar de este concierto, que, la verdad, ha sido para mí una gozada. La relación que tengo con Víctor Ferrer empieza hace más de diez años. Desde el primer momento "hicimos migas", tanto a nivel musical como personal, es una persona que sabes que está ahí siempre. Cuando tuve la oportunidad de dirigir la Banda de Zamora interpretamos una de las obras de Víctor: "Abril". En relación con las obras de Semana Santa, lo he seguido, con el pelotazo de "Mi Amargura".

J.A.M.: Su vida musical le lleva a lugares de toda la geografía mundial. ¿Ha estado antes en las tierras granadinas? ¿Qué le ha parecido la Banda San Sebastián y como valoraría estos días en el pueblo?

D.R.: Viajar me da la oportunidad de conocer a gente. Es un enriquecimiento cultural, personal, fantástico, y, la verdad es que estoy muy agradecido a todos los maestros, a todas las agrupaciones que me permiten explicarle como siento esta pasión. La Banda de la Agrupación Musical San Sebastián me ha parecido fantástica, con una gran cantera, con una media de edad muy joven pero con una calidad tremenda, una Banda muy acogedora, que reacciona muy bien y con gente muy amable que hace que el trabajo y el ensayo sea muy fácil. Por tierras granadinas he tenido la oportunidad de estar en otras ocasiones, participando con distintas bandas, es una tierra que apetece redescubrir siempre. Los días

en el pueblo han sido fantásticos. Me fui en el tren con pena, me hubiera gustado que hubiese sido una semana, pero se queda ese sabor de boca, creo que por ambas partes muy positivo para poder volver a hacer proyectos en un futuro que creo que puede ser interesante volver a ver esa gente tan amable, acogedora y simpática, dispuesta para el trabajo, y en la parte social he estado como en familia desde el minuto uno, y eso es para agradecer.

J.A.M.: Sus conciertos se podrían catalogar como didácticos. Así nos lo mostró en el del Padul, enseñándonos la historia que hay detrás de cada una de sus obras, dirigidas con gran maestría y conexión con los músicos de la Banda. ¿Cómo van apareciendo los acordes, melodías y ritmos sobre el papel del compositor para conseguir la magia que lleva su música?

D.R.: Yo siempre digo que trato de ser un compositor que no concebiría una de mis obras sin un trasfondo, sin que pueda transmitir una serie de emociones. Es verdad que me he especializado en música para banda, aunque me gusta tocar otros palos, otros géneros. La banda es el mundo en el que me he iniciado, y en el que me encuentro más cómodo. Me gusta que haya siempre una parte programática que yo primero estudio, y luego trato de ir plasmando sobre el papel en blanco ideas que le puedan llegar a la gente a través de personajes, de lugares, de historias, de leyendas y sensacio-

nes. Mi proceso para que vayan apareciendo las primeras melodías, los primeros acordes y ritmos, me gusta hacer ese estudio y esa lectura previa de todo el programa musical, tomando apuntes para ir sacando leímotiv, temas principales que pueden tener sentido en la obra. Es una gozada que el trabajo de horas y horas en el estudio, con el piano, se lo puedas contar a los músicos y al público, como tuve la suerte en El Padul, que al fin y al cabo es nuestro último objetivo, conmover al público, emocionarles y que ellos se sientan también parte de la historia. Tengo la suerte de que mi música sea interpretada por unos músicos dispuestos para ello y de el público disfrute de mis obras, por eso me gusta siempre dar las gracias.

J.A.M.: Su repertorio es variopinto, desde pasodobles, marchas, sinfonías... ¿Qué tipo de obras le gusta más componer?

D.R.: He tratado con los años de crear un sello, como una especie de marca personal, no solo en lo musical, donde hay ciertas armonías recurrentes, algunos giros, algunos leímotivs que suelo utilizar en casi todas mis piezas. Nunca me he cerrado a un género concreto, por tanto me gusta escribir pasodobles, marchas de Semana Santa, obras sinfónicas para solista y banda, de orquesta cortos cinematográficos, exposiciones, obras de teatro, música ambiental, de cámara, para coro. Todo ello porque creo que cada obra me permite aprender mucho cam-

biando también de género, que es la única manera de evolucionar, de aprender, y de ir dotando de un catálogo importante con el paso de los años. Es cierto que donde más me mueve es en música para banda, y en el lenguaje de música sinfónica, de suites, música descriptiva me encuentro muy cómodo.

J.A.M.: Trabaja como docente, pero es su labor en la composición musical su pasión. ¿Cómo nace el compositor musical?

D.R.: Creo que el compositor tiene una parte innata que tú no eres consciente hasta que la vas desarrollando haciendo tus pinitos. No sé decir cuando empecé a componer, ya que desde niño ya vas improvisando, recuerdo que hacía mis partituras en colorines y a mano, les ponía títulos con letras de colores. A posteriori eres consciente de que tienes la necesidad de ir sacando lo que llevas dentro. No entendería mi vida sin tener presentes los días en los que haya creado aunque sea cuatro notas y un motivo. Es una pasión que me embriaga, y soy más pasional que técnico, me gusta dejarme llevar siempre que haya un contenido emocional y sensorial importante. La parte técnica se puede aprender, pero la parte innata te permite crear de la nada algo que conmueva y tenga sentido.

El compositor nace, y no es consciente de que ha nacido compositor. Vas desarrollando tu trabajo, te vas apasionando cada vez más, te tienes que ir haciéndote.



La Banda San Sebastián de El Padul.

Almuerzo a favor de la Parroquia de la Inmaculada

Viernes 8 de diciembre de 2023 en la Escuela Taller de Dúrcal se celebró un evento a favor de la iglesia parroquial la Inmaculada de Dúrcal, el pueblo de Dúrcal como siempre

demostró su lado más solidario asistiendo a un almuerzo donde por 5 euros tenían derecho a un estupendo plato de arroz como siempre hecho por el matrimonio ríos, sorteo de

diferentes regalos y la gran actuación de la orquesta Pérez Piques. Fue un éxito la gente lo paso muy bien ya que se abrió el baile hasta altas horas de la tarde.



Almuerzo que terminó en baile.

Un mecano de ilusiones, sociedades más humanas

Eduardo Ortega Martín

Hay muchas maneras de compartir la vida, entre otras existen iniciativas como el banco del tiempo, las ciudades lentas o las bibliotecas humanas como ejemplo de construir una sociedad más justa y lógica a la vez. El banco de tiempo es una forma de ayudar a otros e intercambiar tareas y servicios, tan necesarios en nuestro tiempo, al igual que otras experiencias personales. Las ciudades lentas buscan la vida slow, o tranquila tratando de vivir de forma mas personal e individualizada y otras veces compartida, las idas y venidas en la ciudad, y los sueños e ilusiones, poniendo la importancia y la meta no sólo en el afán cotidiano del trabajo, sino también en la búsqueda de relaciones humanas mas auténticas y alejadas de las prisas.

Y la experiencia viva de compartir esas bibliotecas vivas que narran las experiencias de personas, de seres que han vivido y que quieren mimetizar y compartir sus inquietudes, y sus éxitos y fracasos, sus altibajos, caídas y levantadas, luces y sombras con otros.

La vida es como un tren que se desliza en el tiempo, que no

es siempre fácil, y que una caminos y senderos, ríos y fuentes, sombras y luces, y que es diversa y fructífera a la vez. El ser humano es de condición débil y por ello a veces tiene altibajos, y sus experiencias están llenas de lo que es la vida, cambios, trabajos, luchas,



fatigas, enfermedades, ilusiones, et... El enfoque de la lente humana en el día a día, es construir pieza a pieza y sin desnudo ese mecano de ilusiones y metas. Comprendo que hay vidas llenas de colores, vidas llenas de luces de arcoíris y

vidas que se truncan de golpe en la muerte y no se terminan de escribir, solo quizás la fuerza del destino conoce el por qué, el para qué, el cuándo, el cómo, el dónde, el ayer, el hoy, el mañana, el fluir de la existencia, como un barco que se desliza por el río, o como un globo al viento. La vida es como un mecano y nosotros somos los arquitectos de su futuro, en manos de quién infunde el aliento y la vida, para el que cree está en Dios, para otros casos la fuerza de la energía, de la naturaleza en movimiento, como un portal de luz hacia el infinito de los días. Solo nos queda porfiar y soñar caminando enéadas de segundos por el sendero la felicidad.

CLÍNICA VETERINARIA



DUR-CAN

www.veterinariadurcan.com

Teléfonos:

958 78 02 13

605 45 50 89 (solo urgencias)

DISPONEMOS DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS PARA SU MASCOTA

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

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

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



ARIAS®

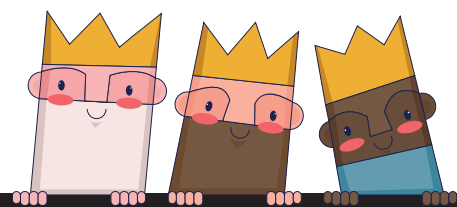
**CRISTALERÍA - MARQUETERÍA
CARPINTERÍA DE ALUMINIO Y PVC
DISEÑO GRÁFICO
PUBLICIDAD COMERCIAL**



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

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

publiconn@hotmail.com



MUNDO ConCiencia 006

El problema de los complementos alimenticios



Antuan

« Dosis sola facit venenum »

En el artículo anterior terminamos diciendo que todos los medicamentos son –realmente– tóxicos en mayor o menor medida, por lo que resulta importante seguir las recomendaciones indicadas por los profesionales y por el propio medicamento. Hilando con ello, me ha parecido conveniente hablar esta vez sobre la toxicidad, ya que podemos tener la falsa creencia de que existen sustancias inocuas para nuestro –o cualquier otro– organismo, pero no es así. Todas las sustancias son peligrosas en mayor o menor medida y, como decía Paracelso (alquimista, médico y astrólogo suizo de los siglos XV-XVI), «dosis sola facit venenum» (solo la dosis hace al veneno). Algunos ejemplos clarificadores nos pondrán sobre la pista del alcance real de esta última afirmación. Veamos: una persona –de unos 70 kg de peso– podría morir si tomara unos 6 litros de agua (sí, ¡agua!), 2 kg de azúcar, 840 g de ácido cítrico (el presente en naranjas, limones y pomelos, entre otros), 490 g de etanol (es decir, bastaría tomarse de golpe 1 L de Whiskey), 180 g de sal de mesa, 130 g de paracetamol, 90 g de teobromina (presente en el cacao y el té), 13 g de cafeína, 0,7 g de vitamina D (sí, esa que sintetizamos con ayuda del sol), y tan solo 70 mg de estricnina. La toxina botulínica A, es el agente tóxico más potente conocido. Para esta última sustancia, la cantidad necesaria para matar a un ser humano es tan pequeña que es necesario cambiar de escala para hacernos una idea. Así, con 1 mg esta sustancia se podría matar a 50000 personas. Toda una pequeña ciudad. Como vemos, dependiendo de la sustancia, la cantidad de sustancia pura que puede producir la muerte tras su ingestión es muy distinta. Podemos entonces definir la toxicidad como la capacidad de una sustancia química –natural o sintética– de producir efectos perjudiciales sobre un ser vivo al entrar en contacto con él. Existen diferentes parámetros que pueden establecer el grado de toxicidad, siendo el más común el –algo macabro– dosis letal 50 (DL50), que –en este ámbito– indica la cantidad mínima de sustancia que pro-

duce la muerte del 50% de la población estudiada. Evidentemente, no se toman grupos de humanos para ver cuándo mueren al administrarle venenos, sino que estos estudios se han llevado a cabo sobre ratas y, extrapolamos dichos resultados a los humanos, al menos para tener una idea de los rangos de toxicidad.

Como decíamos antes, todos los medicamentos son –

por lo que no deberíamos de superar los 4 g diarios y, en cualquier caso, limitar su uso.

Los complementos –o suplementos– alimenticios son preparados para complementar las sustancias esenciales aportadas por la dieta. Estos pueden tener minerales, vitaminas, ácidos grasos, aminoácidos, proteínas, probióticos Lo importante, en base a la información anteriormente aportada, es evitar el abuso. Hay sus-

de un complemento es el uso de la levadura roja de arroz para reducir el colesterol. Su abuso, documentado, ha causado en ciertos pacientes problemas hepáticos graves. Y es que la etiqueta de ‘natural’ no es sinónimo de ‘inocuo’ ni de ‘saludable’.

Los complementos alimenticios, en España, son evaluados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Sin embargo, al no tratarse de fármacos como tal, las evaluaciones de los mismos no son tan estrictas y la evidencia científica respecto a los beneficios de su consumo no siempre está demostrada. Catalogarlos, por otro lado, como alimentos, es un error muy grave que puede traer graves perjuicios para nuestra salud y, por tanto, en ningún caso pueden tratarse de sustitutos de la dieta. Deberían solo de estar indicados en personas que hayan sido diagnosticadas de algún déficit que no pueden cubrir por sí mismos y precisan de un producto especializado. Ya conocemos casos donde se toman medicamentos que cubren déficits puntuales de hierro, o yodo.

Sylvia Alejandra Jiménez Brobeil, Profesora Titular (y muy pronto Catedrática) de Universidad del Departamento de Medicina Legal, Toxicología y Antropología Física de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, ha contestado amablemente a algunas cuestiones relacionadas con la toxicología y la antropología forense, en la que es experta:

A– En tu opinión, ¿cuáles serían en la actualidad las principales fuentes de agentes tóxicos para los organis-

mos vivos en cuanto a la alimentación se refiere, obviando los agentes microbiológicos?

SJ– Hay tóxicos naturales en muchos alimentos por lo que hay que desecharlos o comerlos en cantidades reducidas. Por ejemplo, hay que eliminar los brotes y zonas verdes en las patatas, no consumir fruta o pan que tenga zonas afectadas por mohos, cocer muy bien las legumbres, no abusar de las setas, etc. Por otra parte, hay tóxicos derivados de la actividad humana y la contaminación medioambiental y así pueden aparecer plaguicidas en frutas y verduras, mercurio y microplásticos en el pescado o antibióticos en la carne.

A– ¿Qué podemos decir a la sociedad como mensaje tranquilizador con respecto a la posible presencia de tóxicos en los alimentos?

SJ– Lo ideal sería poder alimentarnos con productos con certificación ecológica, pero esto supone un coste muy elevado. En cuanto a frutas, verduras y carnes, conviene consumir productos de origen europeo puesto que están sometidos a normativas específicas y controles de calidad. El mercurio está presente principalmente en peces de tamaño grande, por lo que debería hacerse un consumo reducido de los mismos. Para evitar los microplásticos lo mejor es recurrir al pescado de acuicultura.

A– En tu opinión, ¿bajo qué condiciones crees que una persona debería hacer uso de complementos alimenticios?

SJ– Como se dice en el artículo, los complementos alimenticios ni son medicamentos ni alimentos, aunque están más próximos a los primeros. Aunque sean complementos, siempre deberían consumirse bajo prescripción médica o de personal sanitario (enfermería, fisioterapeutas), puesto que están pensados para completar, pero nunca para sustituir ni incrementar. Además sería siempre conveniente consumir los fabricados por laboratorios farmacéuticos ya que ofrecen un control de composición y de calidad.



al menos– moderadamente tóxicos, pero los tomamos en dosis adecuadas cuando tenemos problemas cuya solución nos revierte en un mayor beneficio. Por ejemplo, tomar paracetamol para un dolor de cabeza. Es cierto, que una pastilla está lejos de los 130 g que te pueden causar la muerte. Sin embargo, en la mayoría de medicamentos no es tanto el problema de la dosis per se, como los efectos secundarios que estos pueden originar a largo plazo tras una ingesta continuada, aunque se esté siempre muy por debajo de la dosis letal. Siguiendo con el ejemplo del paracetamol, este puede –al igual que el alcohol– causar problemas hepáticos,

tancias como la vitamina B5 (ácido pantoténico) cuya DL50 está alrededor de 60 g (siempre suponiendo 70 kg de peso) para las que resulta difícil cometer un exceso, pero con la vitamina D antes mencionada, por ejemplo, es más problemático. Lo mismo sucede con determinados minerales basados en metales como hierro o cinc, cuyo abuso puede generar más problemas que beneficios. Es por ello que resulta conveniente que la adquisición de dichos complementos sea el resultado de un estudio y no del capricho o del consejo de la vecina a la que le van genial. Uno de los casos más conocidos de problemas asociados a una sobredosis no controlada

producto especializado. Ya conocemos casos donde se toman medicamentos que cubren déficits puntuales de hierro, o yodo.



Elena Casas

¡Qué no te engañen con colorines!

Esta información debería hacernos tomar consciencia del problema tan grave que enfrentamos, ya que muchas enfermedades crónicas que padecen ancianos, adultos no tan mayores e, incluso jóvenes, están asociadas al peso excesivo, a saber: diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, trastornos de fertilidad y del sueño, algunos tipos de cáncer, enfermedad coronaria, artrosis, etc.

En las últimas décadas la prevalencia de sobrepeso y obesidad no ha dejado de aumentar y se prevé que va a seguir haciéndolo. Sin embargo, en lugar de enfrentar el problema, los grandes magnates de la industria alimentaria (Mondelez, Nestlé, PepsiCo, Coca-Cola, Unilever), nuestros gobiernos (Europeo y Español) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) apoyan el sistema, más que cuestionable, Nutri-score de puntuación de los alimentos e impulsan movimientos como el body-positive que es, cualquier cosa, menos positivo por las razones que argumentaré a continuación.

Nutri-score se implantó en Francia en 2017 y, posteriormente, se extendió a otros países, llegando a los supermercados españoles en 2021. Pese a no haber consenso entre los profesionales de la salud (científicos, médicos, nutricionistas, farmacéuticos) en cuanto al acierto de este sistema de categorización de los alimentos, ya hay un Real Decreto que lo regula y, aunque de momento es voluntario emplear o no las etiquetas de Nutri-score, son muchos los que abogan por su obligatoriedad.

La controversia que Nutri-score suscita es que muchos

Según el último estudio sobre prevalencia de obesidad en España, ENE-COVID, realizado por el ISCIII (Instituto de Salud Carlos III) y la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), un tercio de los niños y adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez, presenta obesidad y, más de la mitad de los adultos sufren sobrepeso, padeciendo aproximadamente uno de cada cinco de ellos obesidad.



Nutri-score.

alimentos procesados y ultra-procesados, como los populares cereales Corn flakes, puntúan mejor en esta escala que productos saludables por excelencia como el aceite de oliva, protagonista de la tradicional dieta mediterránea. Esto se debe a que el algoritmo que emplea el sistema de calificación no discrimina ni penaliza a los productos alimenticios por su elaboración, sino por su contenido. De modo que unos cereales para el desayuno, por muy ultraprocesados que sean, si están enriquecidos en fibra, hierro, fósforo y vitaminas, ganarán a alimentos como el aceite de oliva que es muy rico en grasas y no se le ha adicionado ningún ingrediente

extra. De hecho, esta razón ha motivado que el Ministerio de Consumo excluyera al aceite de oliva de los alimentos que incorporarán el etiquetado frontal Nutri-score y los productores de otros alimentos naturales como quesos y jamones ibéricos pretenden alcanzar la misma consideración para no verse perjudicados por este ridículo sistema. A pesar de esta evidencia, los defensores de Nutri-score alegan que no pretenden engañar a los consumidores, ya que su sistema resulta efectivo cuando se comparan productos de una misma categoría, por ejemplo, comparando fosquitos con bollicaos, ya que ambos pertenecerían al grupo

de alimentos denominados bollería industrial. Este argumento no se sostiene, puesto que la etiqueta es un semáforo de letras y colores que no hace distinción alguna por categorías de alimentos y, como ya referimos, tampoco valora el método de elaboración del producto. Por si fuera poco, Nutri-score penaliza cinco veces más el contenido en sal y grasas saturadas que el azúcar. Esto es más que un error, puesto que no han presentado ningún estudio epidemiológico que avale la teoría de que la sal y las grasas saturadas son más peligrosas que el azúcar. De hecho, muy por el contrario, se ha demostrado que el azúcar tiene un enorme potencial adictivo del cual carecen grasas y sal. Es más, no importa que los alimentos estén enriquecidos en vitaminas liposolubles, ya que no se absorberán si el alimento no contuviera grasas. Esta es la razón, por ejemplo, de que sea mejor consumir la leche entera que la desnatada y, sin embargo, nos venden la idea de que los productos 0% en grasas son siempre más saludables.

Simultáneamente, en la última década hemos visto como se ha impulsado el movimiento body-positive, pese a que según un estudio publicado en Journal of Human Nutrition and Dietetics en 2013 por Swift, J.A, "Weight bias among UK trainee dietitians, doctors, nurses and nutritionists", tan sólo el 1'4% de los profesionales sanitarios encuestados no se muestran en contra del exceso de grasa corporal; dicho de otro modo, el 98'6% de los profesionales sanitarios consideran perjudicial para la salud el sobrepeso y la obesidad.

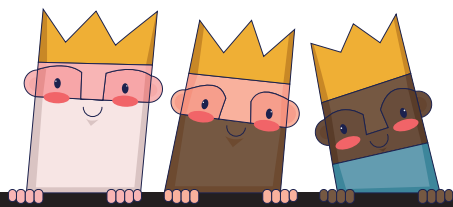
No obstante, las grandes industrias de la moda y marcas de ropa se suman a este movi-

miento con campañas, incluso de ropa deportiva, con gente obesa que, claramente, no son su público objetivo y que desincentivan a quienes sí lo son. Es evidente que los empresarios de este calibre no son ni hermanitas de la caridad que están a favor de perder dinero por fines ideológicos o morales, ni tampoco son ilusos incompetentes a los que han engañado haciendo creer que este movimiento es el sentir real de la mayoría de la población. Ergo, si conocen de antemano que adherirse al body-positive en sus campañas publicitarias les va a repercutir en pérdidas económicas, la única razón que cabe para explicar que aún así las lleven a cabo, es que realmente no pierdan dinero, porque algunas de las personas más poderosas y ricas del mundo les están financiando para cumplir con una agenda.

No les importa nuestra salud, sino todo lo contrario; ya que, si les preocupase el bienestar de las personas, nos instarían a dejar de lado malos hábitos como el consumo excesivo de azúcares, en lugar de ayudarnos a elegir entre unas oreo y unas chips ahoy, y nos animarían a mantener un peso saludable en lugar de decirnos que quienes no amen nuestras lorzas tienen un problema mental que se han inventado y denominado gordofobia.



Las personas con obesidad son señaladas.



RAÍCES DEL VALLE

El apellido Morales de El Padul



Carmelo A. García Campoy

Este es un apellido muy numeroso en el Valle de Lecrín, siendo más común en Cónchar, Dúrcal y El Padul, llegando a tener multitud de ramas, las cuales no llegan a emparentar entre sí.

Las anotaciones más antiguas de este apellido las tenemos en la primera relación de vecinos que se realiza tras la expulsión de los moriscos. En ella podemos ver a Juan García

Morales y Luis de Morales, como vecinos cristianos viejos que llegaron antes de la rebelión.

En la segunda relación de vecinos del año 1576, tenemos a Hernando de Morales, vecino de El Padul, cuya unidad familiar se componía de tres personas. Otro fue Antón de Morales, con cuatro miembros en su familia y vecino de Lucena (Córdoba). Por otra parte aparece Alonso de Morales, vecino y natural de El Padul, cuya unidad familiar se componía de once personas.

Ya en la tercera relación de vecinos de 1581 aparece de nuevo Juan García Morales, como vecino originario, Diego Alonso de Morales y Fernando de Morales de los cuales no tenemos la procedencia (lo podemos ver escrito también como Hernando de Morales). Aparecen de nuevo Alonso de Morales, natural de El Padul, y Antón de Morales como vecino de Lucena, además de Tomás de Morales, que lo era de Martos (Jaén).

Con respecto a la documentación parroquial, el primer

matrimonio que tenemos es el de Luis Pérez Velázquez, viudo, y Juana María de Morales, hija de Antón de Morales, el 21 de agosto de 1594. De este matrimonio nacieron al menos cinco hijos llamados Ana, nacida en 1596, Luis en 1598, Francisco en 1599, María en 1602, y Juana en 1603.

Otro de los primeros matrimonios fue el de Tomás de Morales, viudo de Isabel Martín, y Mariana Mejía, viuda de Francisco de Alarcón, el 22 de febrero de 1599. De este matrimonio se conoce el bautismo de Luisa el 3 de abril de 1599, apenas un mes después del matrimonio de los padres.

El apellido irá asentándose en El Padul desde principios del siglo XVII, teniendo además compuestos como Morales Bédmar, Morales Alcaraz, Morales Cruz, Morales Nieva, Morales Soria o Morales Roque, perdiéndose paulatinamente los compuestos para quedar tan sólo Morales.

Cuando se realizó el catastro de Ensenada en 1752 uno de los regidores de El Padul fue Nicolás de Morales, que junto a Baltasar de Moya, cura, Isidro de Molina, José García del Hoyo, alcaldes, Leonardo Martín, Bartolomé Martín, Pedro Muñoz y Manuel de Morales, peritos nombrados para la elaboración del catastro, fueron los responsables de las respuestas del interrogatorio que se formuló.

A lo largo de más de trescientos años diversas ramas de este apellido llegaron desde Motril, Beas de Guadix, Níjar (Almería), Murchas, Iznalloz, Alhendín y Béznar. A pesar de tener descendencia el apellido se irá perdiendo poco a poco pero manteniéndose con las ramas más antiguas existentes como se puede ver a continuación.

Una de las líneas más antiguas que aún se mantiene en la actualidad es la del matrimonio de Diego Alonso de Morales y María de Herrera, no teniendo la fecha del enlace, aunque uno de sus hijos, Alonso de Morales, contrajo matrimonio con María de Cordovilla el 11 de agosto de 1608. Esta línea tendrá el apellido compuesto Morales Soria aunque lo perderá en las siguientes generaciones. De este matrimonio existen cinco líneas hoy día.

Otra de las líneas que se mantiene en la actualidad es la del matrimonio de Juan de Morales Roque y Francisca Sánchez, los cuales se casaron

el 15 de junio de 1650, siendo los padres de ambos Roque de Morales y Ana Martín, y Marcos Sánchez y Ana Martín., de los cuales descienden dos de las líneas actuales.

Varias de las líneas actuales descienden del matrimonio de Fernando de Morales y María de Morales, el cual se celebró el 11 de octubre de 1662, siendo Fernando de Morales viudo de Ana Díaz e hijo de Fernando de Morales y Juana de la Cruz, y María de Morales hija de Roque de Morales y Ana Martín, entroncándose esta línea con la anterior. Será de este matrimonio de la que desciendan siete líneas hoy día, siendo la que tiene mayor descendencia conocida.

El matrimonio de Miguel de Morales y María de Cordovilla el 20 de febrero de 1645 será la que dé lugar a otra de las líneas que se mantienen en la actualidad. Los padres de Miguel fueron Roque de Morales y Francisca García, y los de María fueron Pedro Martín de Arciniaga y Juana de Cordovilla.

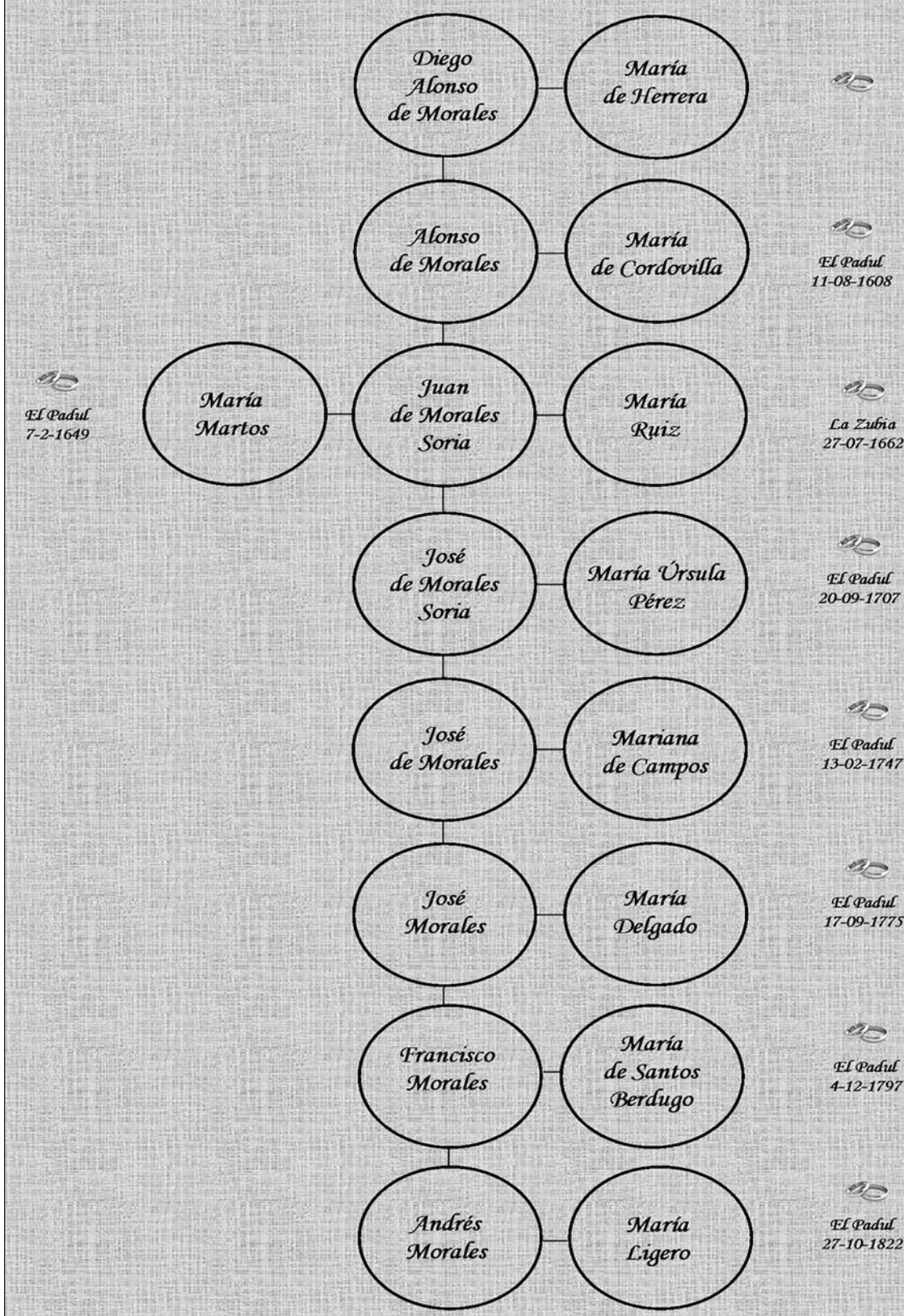
Otra de las líneas actuales descienden del matrimonio de Juan de Morales Bédmar y Salvadora de Alba celebrado el 3 de octubre de 1663, siendo los padres Alonso de Morales Bédmar y María Cabrera. Salvadora de Alba era viuda de Juan García Alameda, no apareciendo los padres de ella en la partida.

En la fundación de la Hermandad de Ánimas de 1770 nos encontramos con José y Juan de Morales Bédmar, Diego Morales Hoyo, Salvador de Morales Nieva, Antonio Morales Nieva, Diego Morales Roque, Salvador de Morales, Joaquín de Morales, Juan de Morales, Félix Morales, Florencio Morales, Josefa Morales Puerta, Diego Morales, Fernando Morales, Agustín Morales, Nicolás Morales y María Morales.

En los siglos XX y XXI diversas líneas de este apellido llegaron desde Dúrcal, Nigüelas, Cónchar, Deifontes y Churriana de la Vega.

Como vemos este apellido está muy arraigado en el Valle de Lecrín, extendiéndose por otras comarcas de la provincia de Granada, dándose los casos de personas que se afincaron en la capital o en otros pueblos de la vega de Granada, procedentes de El Padul o de otros pueblos del Valle, y que tras varias generaciones han vuelto de nuevo a sus orígenes.

Línea del apellido Morales



¿Qué mecanismos de defensa usa cada eneatispo del eneagrama?

Araceli Serrano

Si la teoría de la personalidad del Eneagrama está llegando a ti por primera vez, puede que hayas pensado: ¡menuda palabreja! Si te animas a seguir indagando en este camino del autoconocimiento, puedes consultar mis artículos anteriores sobre Eneagrama en mi blog: matermaconciencia.com

Cuando hablamos de pasiones nos referimos a la parte emocional del eneatispo o de nuestra personalidad. Cuando hablamos de fijaciones nos estamos refiriendo a las tendencias cognitivas de cada eneatispo, estas últimas están sostenidas por emociones y nos llevan a la acción, es decir, a tener determinados compor-

tamientos.

Junto con las pasiones y fijaciones, aparecen los mecanismos de defensa. Éstos tienen que ver con cómo pasa a la acción cada eneatispo así como los patrones de comportamiento habituales de cada uno de ellos.

Aunque cada eneatispo tiene su mecanismo de defensa estrella, muchos de los otros mecanismos también son compartidos. Para un terapeuta, la comprensión de las defensas de su cliente a la hora de abordar la terapia es fundamental.

Estos mecanismos de defensa, que muchas veces nos cuesta reconocer como propios, son movimientos inconscientes que reproducen desde la infancia.

Nuestros patrones "invisi-

bles" de conducta nos han traído hasta aquí, nos han protegido desde pequeños y nos han ayudado a sobrevivir. Sin embargo, esto no significa que no podamos hacer cambios. Cuanto más nos dejamos sentir, nos escuchamos y miramos hacia dentro, más conscientes seremos de ellos, más conocimiento de nosotros mismos tendremos y por consiguiente, más posibilidades de cambiar lo que nos hace daño. Así que en definitiva, los mayores beneficiarios del desarrollo personal somos nosotros.

Estos mecanismos esconden traumas, emociones y convulsiones que a la larga somatizan en nuestro cuerpo provocándonos enfermedades.

Los deseos y la moral se enfrentan en nuestra mente.

Esta, a la vez, se encarga de combatir los peligros que nos vamos encontrando diariamente. Así pues, la mente busca continuamente un equilibrio a través de los mecanismos de defensa, para mantenerse a flote y no llegar al hundimiento.

Es como que tu mente no acepta tus impulsos y busca una compensación a través de estos mecanismos defensivos.

Existen numerosos mecanismos de defensa, también llamados mecanismos neuróticos o mecanismos de frontera (dependiendo del autor). Yo voy a hacer mención

a los principales de cada eneatispo, aunque muchos se repiten en más de un eneatispo y otros cuantos no aparecen en este artículo para no extenderme demasiado.

Mi propósito con esta breve descripción, es ayudarte a desenmascarar a tu personaje, a identificar los mecanismos que utilizas inconscientemente, así como a poner más conciencia y presencia en tus emociones y comportamientos:

TRIADA CORPORAL O VISCERAL

Eneatispo 8 - El mecanismo típico de esta personalidad, es la negación. Un ejemplo es que los ochos niegan su propia vulnerabilidad y sensibilidad. También su miedo. Esto no implica que no lo tengan, sino que negarlo les hace sentirse protegidos, seguros y fuertes.

Eneatispo 9 - La confluencia es muy típica del 9. Es la pérdida de límites entre uno mismo y el entorno, se funden con los demás y con lo de fuera. Confunden identidad con unión, comulgando con los sentimientos, ideologías, etc. del otro sin tener en cuenta los suyos propios así como sus propias necesidades.

Eneatispo 1 - El mecanismo de la reactividad es muy eficaz a la hora de reprimir emociones. Quién más entra en este juego es el eneatispo 1 y la represión de la ira les llevan a fijaciones como el exceso de control, el perfeccionismo o la necesidad de tener la razón.

TRIADA EMOCIONAL O DEL CORAZÓN

Eneatispo 2 - Represión y proplección. Esto es reprimir sus propias necesidades, poniendo a los demás en primer lugar, dándoles lo que le gustaría que le dieran a él.

Eneatispo 3 - El mecanismo de identificación. El 3 usa su fijación de camuflarse o adaptarse al entorno, para buscar un referente con éxito y seguir sus pasos.

Eneatispo 4 - La proyección y la introyección. Esta última consiste en dejar entrar sin filtro ideas, mandatos, etc. del exterior, es decir, sin reflexionarlos. Esto es lo que le sucedió al 4, de pequeño introyectó a su madre, a su padre o a ambos y se pasa la vida tratando de entenderse y buscándose.

TRIADA DE LA CABEZA O MENTAL

Eneatispo 5 - El aislamiento. El 5 busca mucho la rentabilidad, por tanto compartir su conocimiento, su tiempo y su espacio no siempre le parece rentable.

Eneatispo 6 - El mecanismo estrella del 6 es la proyección, en contra de la introspección, la proyección consiste en hacer responsable al mundo y a los demás de lo que se origina en uno mismo. Proyectamos sentimientos, intenciones o acciones de las que uno mismo no se hace cargo.

Eneatispo 7 - La racionalización y la deflexión son los más utilizados por el 7. Ambos mecanismos los utiliza para evitar entrar en contacto con emociones como la tristeza. La verborrea, el circunloquio, tomar a risa lo que se dice, hablar en abstracto, irse por las ramas o hablar de alguien en vez de con alguien son maneras de evitar ese contacto.



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

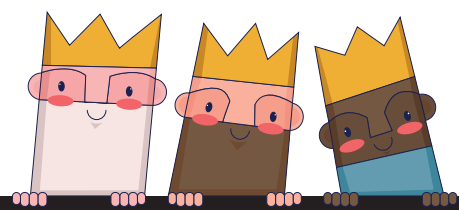
Realizamos cualquier trabajo en piedra:
ENCIMERAS DE COCINA Y BAÑO, SOLERÍAS, VIERTEAGUAS,
ESCALERAS, APLACADOS DE PARED, LÁPIDAS Y TODO EN
ACCESORIOS DE CEMENTERIO

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



Barrabás



Imágenes de la película Barrabás con Anthony Quinn.



Domingo Fernández Jiménez

Mi estatura es de sesenta y cinco centímetros. Estoy bien conformado, con las proporciones correspondientes, aunque tengo la cabeza un poco grande. Mi fuerza física es considerable, especialmente si me enfurezco. Cuando se dispuso la lucha entre yo y Josafat, a los veinte minutos lo puse con la espalda contra el suelo y lo estrangulé. Desde entonces aquí no hay más enano que yo.

El verdugo bebía en uno de los rincones más oscuros de la taberna. La humeante luz de la vela lo proyectaba enorme e impresionante, dentro de su traje color de sangre. Lejos de él, porque a su lado nadie quería sentarse, obreros y aprendices, medio borrachos, hablaban a gritos por encima de las botellas. La camarera se deslizaba sobre el piso de piedra, sin hacer ruido, y su mano temblaba al llenarle el vaso.

Un poco más abajo, en el declive del monte y apartado de los demás, un hombre observó fijamente a Aquel que se hallaba clavado en la cruz y siguió la agonía de principio a fin. Se llamaba Barrabás. Era un mocetón de unos treinta años, robusto, de pálida tez, barba rojiza y cabellos negros. Las cejas eran también negras; los ojos se hundían en sus órbitas, como si la mirada hubiese querido esconderse. Bajo uno de los ojos corría una profunda cicatriz, que desaparecía en la barba.

El enano, El verdugo y Barrabás, son tres personajes marcados por el mal, escogidos por el escritor Pär Lagerkvist para sus relatos. El más conocido es Barrabás, interpretado por Anthony Quinn en una película del mismo nombre. Pudo ser un forajido que gozaba del aplauso popular, pero era rechazado por las clases ricas y gobernantes. Estaría preso por alzarse contra el imperio romano, mientras que la resistencia de Cristo rechaza por completo la violencia y predica el dar la otra mejilla.

Jesús es aclamado por una masa de gente en su entrada triunfal a Jerusalén. La autoridad judía ve en peligro su liderazgo y deciden prenderlo. Los discípulos desaparecen de la escena e incluso niegan conocerlo. La misma masa, que lo había aclamado una semana antes, lo odió ahora y votó a favor de Barrabás. Cristo fue condenado: desde entonces se habla más sobre el sufrimiento y la muerte que sobre la vida.

Poncio Pilatos se pliega a

la costumbre de excarcelar a un preso y ofrece al pueblo la libertad de Jesús de Nazaret o la de Barrabás. Renuncia a practicar la justicia. En su clemencia palpita el anhelo de merecer la simpatía de la gente. Mediante el espectáculo público del indulto, Pilatos se ha convertido en un símbolo de vileza y sumisión a los bajos intereses de la política.

Los indultos, igual que las limosnas, revelan una asimetría vestida de altruismo. Surge la tentación de deducir que nos encierran para practicar, llegado el caso, la fingida generosidad de liberarnos. Poco importa que nos encierran siendo inocentes o siendo culpables. La cuestión no es quién entra preso o quién sale indultado. La cuestión es quién posee la llave de todas las prisiones.

Según viejos manuscritos, el nombre completo de Barrabás fue Yeshua bar Abba, que significa Jesús, hijo del padre. Algunos eruditos han afirmado la posibilidad de que ambos Yeshua fuesen la misma persona y que la narración del suceso sería un añadido literario a la historia para construir una parábola. La situación obligaría al lector a tomar partido por uno u otro: el mesías guerrero o el mesías pacífico.

Ni usted ni yo ponemos ni quitamos rey, mucho menos en el otro mundo. Pero dentro de nuestro pequeño mundo, podemos apostar por una causa justa a la que servir. Nadie es tan malvado que no tenga algo de bueno. Pedimos que se aparte de nosotros ese cáliz, pero tenemos que dejar que se haga la voluntad del Padre.

Nadie es tan santo que no haya pecado alguna vez con la maldad. Hemos abusado del vulnerable, el Mensajero activa nuestra conciencia para exigirnos una reparación. No mate-mos al Mensajero con frases como: "Todo el mundo lo hace" o "Si no lo hago yo lo va a hacer otro".

Barrabás, en la película del mismo nombre, se siente interpelado al tomar conciencia de que Cristo ha muerto por él. Intenta, de forma errónea, colaborar con los cristianos participando en el incendio de Roma. Pedro le explica que la destrucción del mundo es solo una metáfora, ya que el reino de Dios es un estado espiritual y los incendios son una conspiración de Nerón para desacreditar a los cristianos. No es ningún imperio ni templo externo lo que hay que destruir, es el hombre malvado que habita en nosotros.



PREFADUR S.L.



Polg. Peña Blanca - Parcela, 1 · 18657 NIGÜELAS (Granada)

Tlf.: 958 780 640 · www.prefadur.com

**Antonio Rodríguez**

Perder peso es una tarea que requiere constancia, y su base está en cuidar nuestra alimentación y realizar actividad física.

Para que tengas algunas ideas, en este artículo hablaremos sobre 5 alimentos saludables y deliciosos que te ayudarán a perder peso disfrutando de la comida.

Huevo: Nos aporta muchos nutrientes además de una buena cantidad de proteína. Es también muy versátil ya que puede prepararse de muchas maneras.

Pollo: económicamente es accesible, a penas tienes grasa y es una gran fuente de proteínas.

Frutos rojos: Estos son muy ricos en fibra, lo cual ayuda a que nuestro cuerpo elimine toxinas, y gracias a su bajo aporte de calorías y azúcar favorece la pérdida de grasa.

Yogur: Es bajo en calorías pero rico en proteínas. Nos ayudará a reducir el hambre y a tener saciedad a lo largo del día. Procura tomarlos sin azúcar añadido.

Verduras (principalmente de hoja verde): Como pueden ser las acelgas, espinacas, canónigos, lechuga, rúcula y endivia. Son una muy buena fuente de fibra, además de aportar pocas calorías.

Otra parte muy importante en la pérdida de grasa es la actividad física. Podemos empezar poco a poco si no estamos acostumbrados: saliendo a andar 1 hora todos los días, practicando algún

deporte más suave, yendo a caminar al trabajo... Podemos ir subiendo la intensidad si nos sentimos cómodos, pero cualquier avance que hagamos será bueno por pequeño que

parezca.

Desde NutritiON deseamos que hayas comenzado bien el año y te recordamos que estamos para ayudarte a perder grasa y mejorar tu salud.



NutritiÓN

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

TALLER GRATUITO



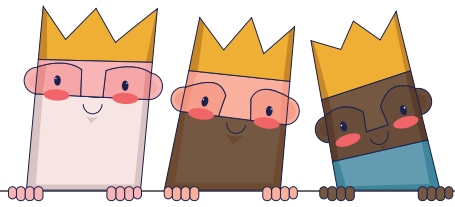
**ÚNETE A NUESTRO
PRÓXIMO TALLER
DE NUTRICIÓN**



610 091 360

PRÓXIMO EVENTO
NIGÜELAS (Local Asociación de
Mujeres, Avda. La Razuela)
12 DE ENERO
17:30 H

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



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

El Valle de Lecrín

Periódico mensual fundado en 1912

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

COLABORADORES:

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

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

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



Calle Comandante Lázaro, 57. 1D
18650 Durcal

www.clinicadentaldurcal.es
bautista@clinicadentaldurcal.es

958 782 541
626 826 331



10º
ANIVERSARIO
10%
DESCUENTO

“Tú clínica de confianza”



CLINICA DENTAL
DÚRCAL

¡Queremos verte sonreír!



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

www.clinicadentaldurcal.es



626 826 331



958 782 541

