

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León

Día del Mayor

El próximo 28 de febrero, día de Andalucía, la Asociación Evaristo Pérez Carrillo celebrará un año más el "Día del Mayor". Según nos ha informado Carmen Molina Terrón, presidenta de la Asociación, este año los mayores homenajeados serán: José de la Torre Mena, Cristina Ruiz Martín, Virtudes Molina Terrón y Antonio Valdés Salguero.

Desde El Valle de Lecrín nos sumamos a este homenaje y felicitamos a la Asociación Evaristo Pérez Carrillo, por tan interesante y solidaria iniciativa, que esperamos siga celebrándose en los años venideros. Como decía Pitágoras: "Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida".



José de la Torre Mena, Cristina Ruiz Martín, Carmen Molina Terrón, Virtudes Molina Terrón y Antonio Valdés Salguero

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

FABRICA DE VENTANAS
PVC ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO
MOSQUITERAS

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

www.percrisal.com
958 780 242 670 245 331

OFICINAS
EXPOSICIÓN

Aluminio PVC
Puertas Seccionales
Cristalería

REHAU

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

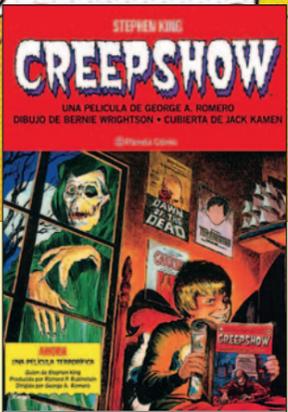
VENDEMOS SU FINCA, CASA O CORTIJO CON RAPIDEZ Y SEGURIDAD LEGAL

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

NettValley.com

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

COMICS PARA "PURETAS"



Indispensable cómic que adapta la película de George Romero Creepshow (1982) con guion de Stephen King.

He aquí a adaptación a novela gráfica de CREEPSHOW de STEPHEN KING, basada en la película de culto de 1982, una antología de historias de miedo dirigida por George A. Romero (La noche de los muertos vivientes y Zombi: el regreso de los muertos vivientes), con deslumbrantes ilustraciones del legendario Bernie Wrightson y una cubierta del asombroso Jack Kamen, habitual de EC Comics.

El cómic, originalmente de 1982 pero con una nueva edición desde 2017, adapta a cómic las 5 historias cortas que componen la película, todas ellas escritas por el propio King al pasarlas al medio del cómic y todas dibujadas por Bernie Wrightson.

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



CENTRO DE DÍA NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

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

TLF. 601620203



Teléfonos útiles Municipios del Valle de Lecrín



PADUL

Alcalde

Celia Villena De Francisco

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 00 12

Teléfono consultorio Padul:
958 77 95 37

VILLAMENA

Alcalde

Manuel Luis Vilchez

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 03 01

DÚRCAL

Alcalde

Julio Prieto Machado

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 00 13

Centro de salud:

958 77 95 53

Centro de salud

Tel. cita: 958 78 02 79

Centro de salud

Tel. urgencias: 902 50 50 61

NIGÜELAS

Alcaldesa

Olga Gómez Ortega

Teléfono del ayuntamiento:
958 77 76 36

LECRÍN

Alcalde

Pedro Titos Martos

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 50 02

EL VALLE

Alcaldesa

Antonio Ruiz Garrido

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 30 03

EL PINAR

Alcalde

Francisco Titos Martos

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 31 01

ALBUÑUELAS

Alcalde

José Díaz Alcántara

Teléfono del ayuntamiento:
958 77 60 31

R GRUPO
R ECESTUR, S.L.

MÁS DE
200 ARTÍCULOS
EN REBAJAS

PLANTA DE
RECICLAJE
DÚRCAL

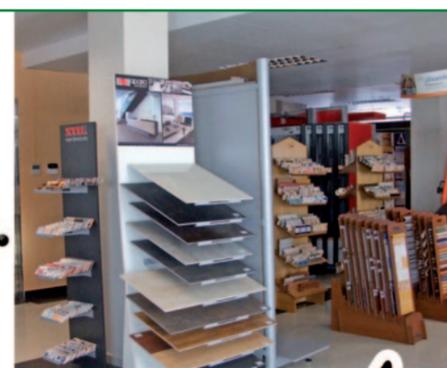


Planta de tratamiento de residuos de construcción y demolición

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

Me casé en 1977 y desde entonces Dúrcal se convirtió en mi ciudad de residencia. Compré primero un piso frente a la antigua discoteca de la Magara que vendí posteriormente para hacerme la casa familiar en la que actualmente vivo y que ha sido el catalizador que me ha hecho siempre volver a Dúrcal desde los distintos países en los que he tenido la suerte de vivir. Si no hubiera tenido la casa, una vez que mis suegros se marcharon, seguramente hubiera terminado, por motivos de trabajo, comprándome una vivienda en Madrid.

De aquellos primeros años en nuestro pueblo, recuerdo con cariño a la familia Prieto: José y Rosario, que animaban nuestras salidas nocturnas por los distintos bares que entonces hervían de animación y gentío. Eran otros tiempos en los que la vida se vivía frenéticamente, en los que la amistad y camaradería estaban a la orden del día.

En nuestro recorrido por los bares con Manolo Viceira y Conchita, su esposa, era muy frecuente coincidir con José Prieto y Rosario, su esposa, que nos animaba la noche al ritmo de su acordeón que tocaba con una gran pericia. Rosario, por su parte, se animaba a bailar flamenco y en más de una ocasión lo hizo conmigo. Era una delicia compartir nuestro tiempo con aquella extraordinaria pareja, que nos hizo disfrutar no solo en las fiestas, sino durante todo el año con su alegría, buen humor y, como no, con la extraordinaria música que salía de aquel acordeón.

Lamentablemente todo tiene un final y estando yo en el Reino Unido, me enteré que José y Rosario con sus hijos, se había mudado a vivir a Canarias. Desde entonces, cada vez que volvía a Dúrcal, durante mis vacaciones, notaba que faltaba algo en el pueblo, notaba que en los bares, faltaba algo, notaba, que en las fiestas echaba de menos a José y a Rosario, junto con su acordeón y su alegría.

Años después, cuando venía a Dúrcal de vacaciones, comencé a notar que, cada vez que me cruzaba con el camión de la basura, una joven muy risueña nos hacía aspavientos y nos saludaba con mucho cariño. Yo no tenía ni la menor idea de quien era y



Angustias Prieto trabajando.

como para mi esposa soy un desastre, que nunca reconoce a nadie, no le pregunté quién era aquella amable joven, a la que era obvio que mi esposa conocía.

Así que yo, para no ser menos que mi esposa y la joven del camión de la basura, comencé a responder a sus saludos con alegría y aspavientos al igual que ella lo hacía. Me parecía una situación realmente emotiva. Aquella joven, cada vez que nos cruzábamos, nos alegraba el día. Desde el camión en marcha, y en un tono de voz elevado, nos preguntaba por nuestra salud, nuestra familia o nuestros amigos, nos hablaba de las inclemencias del tiempo, o de la bondad de un día soleado y lo que más me sorprendía, era la alegría que emanaba de su cara de media luna con una sonrisa de oreja a oreja. Definitivamente nos transmitía energía positiva.

Todo aquello me resultaba muy curioso y entrañable. En la sociedad en la que vivimos, se tiene mucho en cuenta el status social de una persona y el rol que ocupa en la sociedad, donde por desgracia, el lema "tanto tienes, tanto vales" es una constante del ser humano, una constante que se ha mantenido a lo largo

de la historia.

En el caso de esta joven, era todo lo contrario. Ella recogía basuras y repartía alegría, como si fuera un rey mago, como si fuera un hada madrina cuyo trabajo le daba la oportunidad de interactuar con los ciudadanos y regalarles un poquito de euforia y buen humor.

Llegó mi jubilación y yo me las prometía muy felices. Me dedicaría a escribir pero, sobre todo, a montar en bicicleta, una actividad deportiva que me apasiona y que he practicado en todos los países, algunos tan peligrosos para esta práctica, como Argelia, Israel, Egipto, Siria, Turquía o Líbano, donde casi hacía testamento antes de salir los fines de semana.

Mi último destino había sido Argelia donde era una auténtica temeridad salir en bicicleta por cualquiera de sus carreteras, pero, aunque estuvo cerca de producirse, nunca tuve ningún accidente.

Pensé que al volver a mi tierra, practicaría ciclismo sin ningún peligro: ¡Qué equivocado estaba! El 20 de julio de 2022, bajando desde el Puntal, en el cruce del Aguadero, un camión deslumbrado por el sol, se saltó el stop de entrada al Padul y

choqué contra él a una gran velocidad. Aún no entiendo cómo no me maté, son segundas oportunidades, segundo nacimiento, yo que sé--- lo cierto es que, contra todo pronóstico, sobreviví a aquel accidente.

La rehabilitación fue tremenda. Por fin, a los seis meses, comencé a salir a la calle con muletas y uno de los días, desde el camión de la basura, oí que alguien me gritaba con alborozo, con una gran alegría: ¡Dios mío, no me lo puedo creer, ya andado. Enhorabuena. Cuidate y sigue así campeón! Yo no salía de mi asombro. ¿Quién se alegraba tanto de ver que mi recuperación iba viento en popa? ¿Quién me devolvió la alegría aquella mañana de invierno? Como no podía ser de otra manera, era la joven del camión de la basura, aquella que transformaba la basura en alegría

Ya si le pregunté a mi esposa por el nombre de aquella chica tan alegre y amable y me quedé realmente impresionado al descubrir que era Angustias Prieto, la hija de José y Rosario, la prima de Julio Prieto, el actual alcalde de Dúrcal. Era el ángel que alegraba las mañanas a todo el que se encontraba en su recorrido por el pueblo. Tenía

que ser hija de José y Rosario, pues había heredado su alegría.

Hablando con Manuel Megías, ex alcalde de Dúrcal me confirmó mis impresiones: "Trabajadora donde las haya siempre alegre y sonriente. Han sido muchos los compañeros que ha tenido, ya que son dos los que van detrás del camión, y nunca ha tenido problemas con nadie y, en un puesto tan inclemente como el que tiene, es la que mas tiempo ha durado. Me consta además, que todos los alcaldes que ha tenido durante los largos años que lleva en el puesto, han estado contentos con su trabajo".

Siempre se rinde homenaje a grandes personas, intelectuales o políticos, y creo que hay que bajarse del pedestal y homenajear también a aquellas personas que hacen su trabajo por duro que sea, con alegría, vocación y amor a sus conciudadanos. Por ello este artículo del mundo al revés, es un homenaje a Angustias Prieto y a todos aquellos trabajadores anónimos que hacen que nuestro pueblo sea un pueblo cada día mejor.

Como dijo el escritor americano H. Jackson Brown: "No trabajes por el reconocimiento, pero haz un trabajo digno de reconocimiento".



Angustias siempre alegre en cualquier circunstancia.

Año nuevo recuerdos viejos

Antonio Serrano

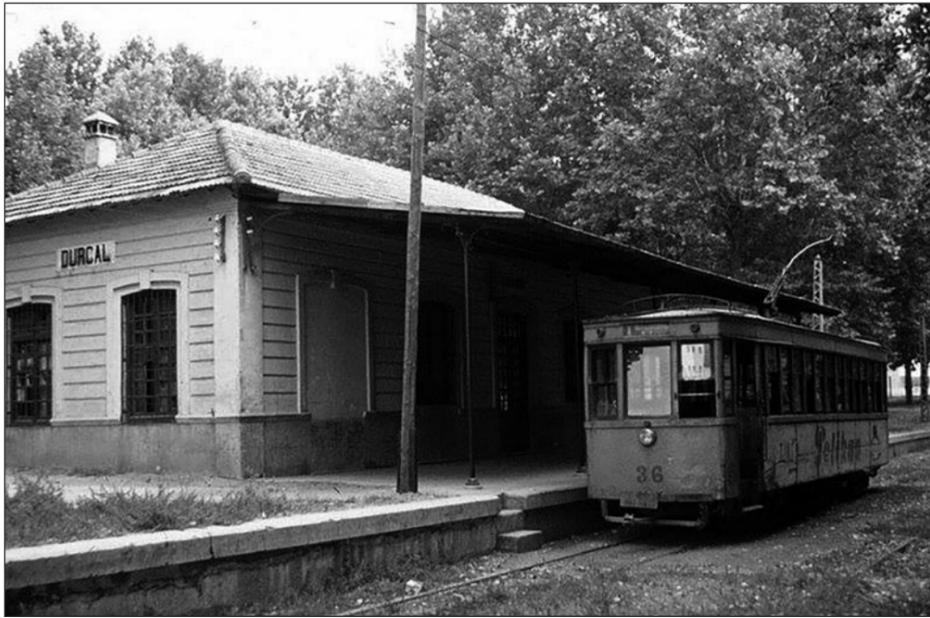
Recién estrenado el 2024, dedico mi primer recuerdo al tranvía, que el próximo 18 de julio se cumplirá un siglo de su festiva inauguración. Si a alguien le baila en la mente esta fecha tan sonora de 1924 le aclaro que la otra más sonada y menos festiva fue 12 años después. Es verdad que el tranvía, queriendo o sin querer, descargó durante bastantes años, numerosos pasajeros granadinos cada 18 de julio para disfrutar de una jornada de baños en las frescas e impolutas aguas de nuestro río. Recuerdo mi admiración al contemplar la multitud de viajeros que salían del vagón de máquina y de la casi decena de jardineras que arrastraba. El tranvía, quitando las raras idas a Granada para cuestiones médicas, siempre estuvo rodeado de un halo gozoso: el primer viaje a la Capital, La foto de Comunción, la de novios, que solía ser

también el viaje nupcial, la llegada de los Reyes Magos en los años últimos de su funcionamiento, la Venida de un pariente que nunca viste. Por supuesto fue una importante apertura a la modernidad. Curiosamente, gracias al tranvía tengo constatado el más antiguo de los recuerdos de mi vida computados. Fue la llegada de una prima de Sevilla con su marido Cristóbal. El nombre del marido, tan singular y la

palabra lotería, que se mencionó constantemente en mi casa durante su estancia no los olvidé nunca. Quince años después volvieron por casa, yo les recordé que fui con mi padre al tranvía, que él se llamaba Cristóbal y que algo decían de lotería. Se extrañaron mucho y me afirmaron que era su viaje novios y que se pudieron casar porque les tocó un décimo. Comprobaron su fecha de boda y mi nacimiento: y yo

tenía dos años. Es increíble los recuerdos que podríamos datar a muy temprana edad si se hubieran anotado fechas. Practíqueno los padres de hoy. El tranvía, transformó la tradición más popular de Dúrcal: Los Hornazos. El primer documento gráfico que se conserva de esta fiesta es una foto de gente bailando al son de la banda de música en las Erillas de Almócita. Mi padre que tenía catorce años cuando se inauguró el tranvía, me comentaba que no acudió a recibir el primero porque estaba trabajando en el campo, lo que sí hizo el año anterior, 1923, fue ir a merendarse los hornazos a Marchena porque corrió de boca en boca reunirse allí para ver los raíles y la estación recién montados. Al año volvieron a Marchena a admirar la trinchera y el puente de hierro casi rematados. La fábrica de la luz, que surtiría de energía al ferrocarril eléctrico y al inmediato teleférico, el más largo de

Europa, destacaba en la "Planá" atrayendo irresistiblemente la curiosidad de los durqueños. ¿Qué mejor lugar para merendar al día siguiente? Dicho y hecho. Luego, cumpliendo la tradición y sobretodo cumpliendo con los miembros familiares menos dispuestos para esas caminatas, decidieron celebrar los hornazos el tercer día en las eras de siempre. Estas se fueron sustituyendo con los años por las eras más próximas al barrio: Almócita, Balina y las del Darrón llamadas de la Graja. Lo que no sé es si al modificar los lugares el tranvía cambió también el número de meriendas, porque desde siempre la Pascua de Navidad y la Pascua Florida llevaban consigo tres días de asueto. No conocía nadie el calendario laboral, los horarios eran más de costumbres, marcados por la posición del sol... y aún creo que el tranvía colaboró en parte a crear cierto sentido de la puntualidad en los ciudadanos. La puntualidad, qué eufemismo, si aún en los transportes modernos se cuestiona, imagínate entonces... eso sí la vida se tomaba con mucho estoicismo y sobretodo con una tranquilidad envidiable.



La estación de Dúrcal.



AUTO FAMELSA ocasión
Passion for car



**al hacer la revisión de tu coche
la pre-itv te sale gratis**

Teléfonos de contacto:

958 780 267 · 607 746 401 · 681 644 664

Café bar, Santuario

En la calle Salvador Dalí 14 de Dúrcal se va a abrir una cafetería bar, el nombre es Santuario.

Fina López

Le preguntamos a Maricarmen la dueña de esta cafetería, que nos explique para nuestros lectores del periódico valle de Lecrín porque ha decidido embarcarse en este proyecto.

Mari Carmen nos cuenta que una de las razones por las que ha decidido abrir la cafetería bar es porque le gusta el trato directo con la gente ya que siempre ha estado vinculada con la hostelería.

Quiere hacer de Santuario un lugar único, para ello han actualizado al completo el local, decoración, pintura, mobiliario, cocina, vajilla cristalería, combinado con la calidad de una cafetería, donde tomar un buen café en un ambiente acogedor y poder disfrutar,

para que cada visita se convierta en un momento especial, Santuario te invita a relajarte, compartir con amigos y desconectar del trabajo.

La cocina será casera, sana y variada, las tapas serán elaboradas diariamente con la calidad que merecen nuestros clientes.

Los horarios de apertura se os comunicaran junto al día que la cafetería bar Santuario sea abierta sobre el mes de marzo, queremos invitaros para que os paséis por la cafetería bar en persona, agradeciendo siempre de antemano vuestra acogida y opiniones.

Queremos agradecer esta apuesta por nuestro pueblo, ya que siempre da vida y puestos de trabajo enhorabuena Mari Carmen por haber apostado por Dúrcal.



Ministerio de Salud, informa: de vuelta a las mascarillas

Variante XBB

Se aconseja a todo el mundo que se ponga una mascarilla porque la nueva variante del coronavirus COVID-Omicron XBB es diferente, mortal y no es fácil de detectar correctamente.

Los síntomas del nuevo virus COVID-Omicron XBB son los siguientes:

1. No hay tos.
2. No hay fiebre.

Solo habrá un número limitado de estos otros:

3. Dolor en las articulaciones.
4. Dolor de cabeza.
5. Dolor en el cuello.
6. Dolor en la parte superior de la espalda.
7. Neumonía.
8. Generalmente no hay apetito.

COVID-Omicron XBB es 5 veces más virulento que la variante Delta y tiene una tasa de mortalidad más alta que esta.

La afección tarda menos tiempo en alcanzar una gravedad extrema y a veces no hay síntomas evidentes.

¡Tengamos más cuidado!

Esta cepa del virus no se encuentra en la región nasofaríngea y afecta directamente a los pulmones durante un periodo de tiempo relativamente corto.

Varios pacientes diagnosticados con Covid-Omicron XBB fueron clasificados como sin fiebre y sin dolor, pero las radiografías mostraron una neumonía torácica leve.

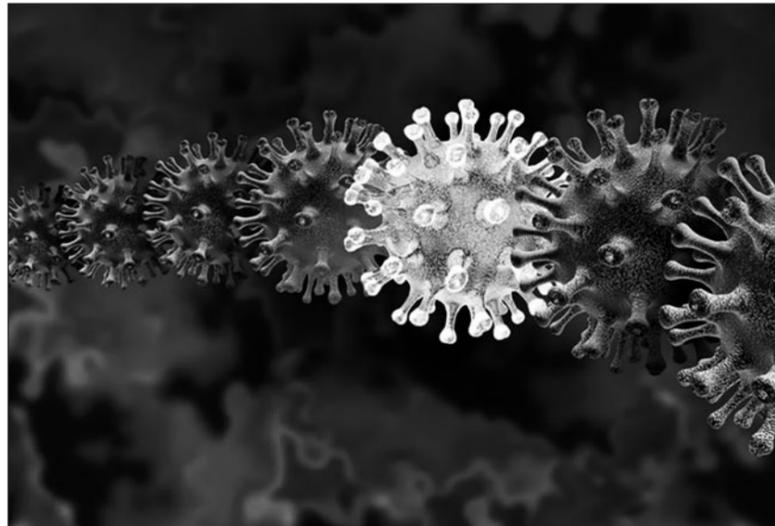
Las pruebas de hisopo nasal suelen ser negativas para el Covid-Omicron XBB, y los casos de falsos negativos en las pruebas nasofaríngeas están aumentando.

Esto significa que el virus puede propagarse en la comunidad e infectar directamente los pulmones, provocando una neumonía vírica, que a su vez provoca una dificultad respiratoria aguda.

Ello explica el porqué el Covid-Omicron XBB se ha convertido en algo muy contagioso, altamente virulento y letal.

Precaución, evitar los lugares concurridos, mantener una distancia de 1,5 m incluso en espacios abiertos, llevar una máscara de doble capa, usar una mascarilla adecuada, lavarse las manos con frecuencia, aunque todos estén asintomáticos (sin toser ni estornudar).

Esta ola de Covid-Omicron



XBB es más mortífera que la primera ola de Covid-19. Así que tenemos que ser muy cuidadosos y tomar varias precauciones reforzadas contra el coronavirus.

Mantenga una comunicación vigilante con sus amigos y familiares.

No guarde esta información para usted, compártala todo lo posible con otros familiares y amigos.

Llevar mascarillas en lugares públicos, como colegios y transportes, es crucial para proteger la salud propia y la de los demás. Durante la pandemia, las mascarillas han demostrado ser una herra-

amienta efectiva para reducir la propagación de enfermedades respiratorias, incluido el COVID-19. Al cubrir boca y nariz, las mascarillas ayudan a evitar la dispersión de gotas respiratorias que pueden contener virus u otros patógenos.

En entornos concurridos como colegios y medios de transporte público, donde la interacción cercana es común, el uso de mascarillas se vuelve aún más relevante. Proteger a los estudiantes, maestros, conductores y pasajeros es una responsabilidad compartida que puede marcar la diferencia en la contención de enfermedades infecciosas.

Además, el uso continuo de mascarillas en lugares públicos contribuye a crear un entorno más seguro y brinda tranquilidad a quienes interactúan en esos espacios. Es una medida de prevención que, respaldada por las autoridades sanitarias, busca preservar la salud colectiva y promover la responsabilidad individual en tiempos desafiantes.

El uso generalizado de mascarillas en contextos públicos también es un acto solidario que protege a los grupos más vulnerables de la sociedad, como personas mayores o inmunocomprometidas. Al reducir el riesgo de contagio en espacios compartidos, se minimiza el impacto negativo de enfermedades respiratorias y se fomenta un entorno más saludable y protegido para todos.

En resumen, llevar mascarillas en sitios públicos es una práctica fundamentada en el cuidado mutuo y la protección comunitaria, aspectos vitales para enfrentar situaciones de riesgo epidemiológico. La adopción consciente de esta medida no solo preserva la salud individual, sino que también contribuye al bienestar colectivo al mitigar la transmisión de enfermedades infecciosas.



José Antonio Morales

Antonio es un músico joven que terminó recientemente sus estudios en el Real Conservatorio Superior de Música de Granada "Victoria Eugenia" en la especialidad de bombardino. Comenzó con el bombardino en la escuela de música de su pueblo (Órgiva), de la mano del maestro D. Antonio Pérez Barrera. Más tarde, accedió al Conservatorio Angel Barrios, donde realizó el Grado Profesional de Bombardino y Trombón. Posteriormente ingresó en el Real Conservatorio Superior de Música "Victoria Eugenia" de Granada, finalizando en 2022 bajo la tutela de D. Alejandro Marco. En 2023, ha cursado el

Máster en Patrimonio Musical por la Universidad de Granada, investigando en su TFM (Trabajo Fin de Máster) sobre la historia de la Banda Municipal de Órgiva. Antonio, en su vocación historiográfica por la música de banda, ha encontrado documentos tan importantes como la noticia del 10 de septiembre de 1858 del Diario Granadino "La Alhambra" donde informa de la desconocida actualmente "Banda de Música Marcial del Padul", que tocaba en la Real Feria de Ganados, celebrada por primera vez en 1857, y amenizando también la Función de San Sebastián, donde se quemaba un castillo de fuegos artificiales. Entre otras actuaciones, también

participaba algunas tardes el mercado del pueblo.

José Antonio Morales: La vida laboral del músico comienza prácticamente a la vez que se terminan los estudios. ¿Cuál es tu caso?

Antonio Delgado González: He tenido la suerte de trabajar en distintas escuelas de música, como Lanjarón, Huétor Santillán o Padul, donde continúo actualmente. También he colaborado con formaciones profesionales como la Orquesta Ciudad de Granada, la Orquesta Filarmónica de Málaga o la Banda Municipal de Granada.

JAM: ¿Por qué estudias la historia de la música en La Alpujarra y El Valle de Lecrín?

El origen de la banda de música del Padul

Una de las decanas del Reino de Granada

- Entrevista a Antonio José Delgado González -

ADG: Como amante de las bandas de música que me considero, siempre he tenido la curiosidad de conocer la historia que esconden nuestros pueblos, especialmente los de La Alpujarra. Te sorprendería si te dijera que municipios como Capileira, Cástaras o Torvizcón tenían su propia banda de música. En el caso de El Valle de Lecrín, pues diría que la proximidad y la especial conexión que tengo con El Padul hacen que también hayan captado mi interés como objeto de estudio.

JAM: ¿Esperabas encontrar la información tan destacada que ha llegado a tus manos? ¿Es difícil encontrarla?

ADG: Cuando empecé, pensaba que estaba entrando en un callejón sin salida, pero, con el paso del tiempo, te das cuenta que este tipo de información está al alcance de todo el mundo. Gracias a las hemerotecas digitales, archivos históricos municipales (que no en todos los pueblos se conservan) o la simple conversación con personas de 70, 80 o 90 años, puedes conocer a grandes rasgos la trayectoria o parte de ella de las bandas de música de nuestra zona.

JAM: ¿Qué relación has encontrado entre la música entre el Valle de Lecrín y La Alpujarra?

ADG: Debido a la cercanía que existe entre las dos comarcas, las bandas de música del Valle actuaban en La Alpujarra y viceversa. En mi pueblo, por ejemplo, no hubo banda hasta 1905. En la fiesta más importante de la comarca, el Señor de la Expiración, venían a tocar conjuntamente la Banda de Cádiar y la de Dúrcal. Además, varios directores pasaron de El Valle a La Alpujarra o a la inversa, como José Martín Carrasco (Cástaras, Padul, Pitres, Órgiva), José Gutiérrez López (Lanjarón, Nigüelas, Dúrcal) Felipe Álvarez Serrano (Órgiva, Padul, Nigüelas) Serafín Hervás Robles (Nigüelas, Padul, Órgiva).

Merece especial mención el señor Gustavo Manchini Palacios que, si no estoy equivocado, ha sido el único "valiente" en dirigir las bandas de Padul y Dúrcal, además de la de Nigüelas.

JAM: Las Bandas de Música siempre están llenas de anécdotas curiosas. ¿Qué

has encontrado que te haya llamado la atención?

ADG: Las conversaciones con músicos antiguos, como sabes bien, dan lugar a recordar multitud de anécdotas. De entre las que recuerdo, un músico de Órgiva con 93 años me contó que marcharon a pie hasta Jérez del Marquesado para tocar en las fiestas, cruzando por mitad de Sierra Nevada. Cuando llegaron al pueblo, estaba vacío. Las fiestas eran la semana siguiente y para colmo, habían contratado a la Banda de Cádiar. Otra de las que he leído: estaba la Banda de Música del Padul ensayando en la Academia (desconozco donde se encontraba, era el año 1894) cuando se escuchó un fuerte ruido que venía de fuera. Al parecer, un vecino se había caído del tejado de su casa, con la mala suerte de que el cuerpo fue a parar a la puerta de la academia, donde se encontraba uno de los músicos fumando y casi le cae encima.

JAM: Sabemos que en El Padul tenemos una de las Bandas de Música más antiguas de Granada. ¿Has encontrado información sobre los orígenes de la Banda del Padul, conocida como la de los Viejos?

ADG: Sin lugar a dudas, la Banda de Música del Padul da para una Tesis Doctoral. No solo es una de las bandas de música más antiguas, sino una de las más importantes. La prensa de la provincia reflejaba desde mediados del siglo XIX que estaba a la altura de las bandas de Regimiento y de importantes capitales. La mayoría de los directores fueron músicos militares (Rivas, Grivé, Cortés, Manchini, Serrano, Santiago o Baldrés), por lo que, la plantilla de músicos o el repertorio eran similares a las bandas militares. Es complicado saber si se trataba de una banda particular o municipal debido al estado en el que se encuentra el Archivo Municipal, donde faltan muchos documentos. Lo que sí está claro es que pocos pueblos de la provincia pueden decir que han coexistido tres bandas de música en ellos. En El Padul, sí: la "municipal" o "de los viejos", la San Sebastián y la Maestro Falla, y cada una con un repertorio y funcionamiento distinto entre ellas. A lo mejor da hasta para dos tesis...



Antonio José Delgado con su bombardino.

CALEIDOSCOPIO LITERARIO II

Apócrifo de la obra de A. Moravia «Cuentos del Valle»

Los hierros viejos

Eduardo Ortega

Cuentan que antaño por las casas y las cocinas, corrales de los pueblos la gente almacenaba las cosas que no les servían, y dado que no había punto limpio, ni nada que se pareciera era una buena cosa esa recogida de enseres y muebles viejos, de camas rotas etc... Y así iban pregando de calle en calle, de casa en casa, que compraban las camas viejas, las hornillas, lo hierros viejos etc... a las mujeres, amas de casa, que normalmente son las que solían estar en las casas.

Así Rafaela le pregunta a Andrés en la calle escuelas, que luego pasará el tío de los hierros viejos, por el barrio de la cruz, hasta la plaza, y entronca con la calle larga y la calle solanilla en Nigüelas, si vendrá otro día pues no le ha dado tiempo a desmontar unas camas viejas y otros hierros.

Estas personas que recogían los metales, solían ser individuos curtidos por la vida, que tenían un pequeño vehículo o similar para poder transportar la chatarra, en casos de años más antiguos tendrían un carro tirado por un mulo o mula. Solían ser de carácter duro y recto, en cuanto a su necesidad de comer un pedazo de pan, pero a la vez eran afables en el trato y pacientes, y buscaban por tanto tener una buena relación con los clientes a quienes atendían, e iban de pueblo en pueblo una vez cada semana o dos, otras veces una vez al mes. Ahora sin embargo en nuestros días, la profesión de recogedor de chatarra, chatarrero, se ha convertido en algo más marginal.

Solían por tanto ir recorriendo todo el pueblo y acopiaban en un punto o dos determinados, los materiales para luego cargarlos. No estaban exentos de sucesos y anécdotas este tipo de personajes, que en algunos casos hasta pudieron ser confundidos con algún tipo de ladrón, o persona de mal vivir. La vida transcurre pacífica en los pueblos del valle, y su voz se

escuchaba de puerta y hacía remover las casas como un estertor fuerte y profundo, otras veces llegaba el afilador, etc...Eran profesiones de andar ambulante, como también lo fue el lebrillero, que arreglaba con lañas los lebrillos rotos. Quienes tengan menos de cuarenta y cinco o cincuenta años todas estas profesiones les sonarán un poco a chino, y raras, sin embargo en una sociedad rural, y de escasos recursos, también ayudaban a la comunidad local aportando con su esfuerzo su pequeño grano de arena. Pero volvamos a nuestro discurso de los hierros viejos, cuando en Nigüelas, dicho pregonero iba de casa en casa, de puerta en puerta, un miércoles de semana santa del año 1969, iba Horacio el pregonero buscando hierros de

requisados los hierros rebuscados, con el aliciente de examinar si hubiera o hubiere alguno con un golpe especial o manchado de sangre. Tan mala suerte tuvo el tal Horacio ese día que juró no volver al pueblo citado. Es más andar en conversación con la guardia civil le llevó a tener que declarar si su comercio ambulante era legal, si su coche tenía papeles etc... Incluso como solía oler a vino o cerveza, tuvo una reprimenda el tal Horacio porque ese día había bebido, y es que ya se sabe determinadas profesiones de coger peso y que son duras en general exigen también tomar algo de alcohol, para confortar el frío de enero, y para superar ciertas penalidades. También le encontraron al tal Horacio unos cuchillos mellados viejos, como tipo de machete de

cuales no aparecieron a no ser por el aviso de un vecino chivato que alertó a la familia al escuchar voces, también Antonia la madre del presunto homicida fue interrogada por la benemérita, y ella solo respondió que eran esos cuchillos de la matanza del cerdo y que ya no los usaba, y que la sangre que había en una de las camas de chatarra que sacó al exterior, tenía muchos años, y se debía a los restos de haber matado en el corral de la casa varios conejos para un guiso de los de entonces de arroz con conejo etc... Lo cierto es que ese día Horacio no ganó nada, y todas sus mercaderías de chatarra fueron requisadas para ser sometidas a un análisis químico con diversos reactivos y ver si era sangre humana la que había en la esquina del varal de una cama, o bien

incluso era o pertenecía a un difunto que murió con violencia, pero que se desconocía su agresor... Todo este suceso llegó a ser la comidilla del pueblo de tal manera que en el mismo no se hablaba de otra cosa. Si bien también había otro rumor y era que el susodicho difunto se habría ahorcado, pero tendría unas heridas o bultos que luego chorrearían sangre encima de la cama... Había pues comentarios para todos los gustos... Tal lio y estupor paso Horacio el chatarrero que tuvo que huir rápidamente de la localidad una vez dejado libre, y se pensó cambiar de la profesión de chatarrero a otra, quedó muy desmoralizado con tanto intrínquis, y misterio que le daba tanta preocupación y dolor de cabeza.

Ya pensaba Horacio, no se sabía si era un chatarrero normal o podría ser confundido con el tío del saco, ese que supuestamente iba robando niños por los pueblos, y así fue como todo fue aclarándose poco a poco y tranquilizándose

se en dicho pueblecito del Valle, ahora cuando alguien ve unos hierros en la calle, o una cosa que no es suya tiene miedo y cuidado de no coger lo que no le pertenece. A pesar de lo anterior la vida transcurría magnífica y tranquila, con los sucesos normales de la época y en las casas había un nuevo entretenimiento más completo que la radio, pues acababa de llegar la televisión en blanco y negro, ese invento que te hace ver más allá de lo que pasa en tu casa o barrio a través de las ondas hertzianas y electromagnéticas.

Sin embargo la historia de la muerte violenta y la cama vieja quedó en el recuerdo de aquellos paisanos del lugar que no lograron detectar o conocer si hubo muerte violenta o no dado el tiempo transcurrido y todo el lio, aún así se cree que por un paraje de la cuesta del río, a altas horas de la noche alguien anda buscando entre lamentos fantasmales media cabeza que le falta, y porta en la mano un trozo de hierro de una cama vieja, con tan gran temor, y temeridad que quién vea dicho espectro, habrá visto el augurio de su muerte próxima y segura escrita en esa visión espectral del éter, y que le anuncia una desgracia. Tan grande fue la noticia que diversos estudiosos de lo paranormal, parapsicólogos, acudieron al pueblo, a interrogar a diversos vecinos... Tal era el miedo que ninguno quería hablar ni saber nada, sobre todo porque quién habría visto el espectro, al mes o a los pocos días habría muerto por accidente o enfermedad grave y ya muy poco o casi nada se podía narrar desde el otro barrio tal persona. Así quedó para la historia local de Nigüelas y del valle de Lecrín la leyenda del muerto de los hierros viejos, y cómo nunca debes de hablar con un desconocido sobre todo si es de noche a altas horas de la madrugada, tanto es así que nadie se atreve a pasear por ese lugar, la cuesta del río, y hasta los perros ateridos de terror guardan un sepulcral silencio cuando presienten la presencia del singular espectro, y desde entonces ya nadie vende o entrega hierros o chatarras viejas a ningún comprador ambulante que venga por el pueblo.



las camas viejas, etc... En esa fecha había acontecido un suceso hacia unas semanas, de carácter claramente triste y un tanto macabro, de que un paisano del lugar habría muerto no se sabe si borracho o de unos golpes en la cabeza, y la guardia civil andaba metida en dicha investigación. Tuvo el tal Horacio la mala fortuna de dar con unas esquinas de las camas de la calle donde ocurrió tal suceso, que por razones de privacidad no puedo dar el nombre, pero que ocurría entre una plaza y otra calle, y fue o vino a ser interrogado por la guardia civil. Con todo lo anterior al tal Horacio le fueron

aquellos que se usaban en la matanza del cerdo, por lo que volvieron a recaer sospechas sobre el citado individuo, que al final y tras la declaración quedó como investigado, para después pasar a ser sólo testigo de las diligencias previas que estaba instruyendo la guardia civil. Se ve que en días pasados, tal vez unos meses habría, muerto de golpes en la cabeza algún vecino, y quién lo habría hecho algún presunto homicida, habría huido y emigrado a Barcelona a trabajar en una industria química de cargador y peón, y era su madre Antonia, la que tenía tales hierros en su poder, los



Dr. Justo E. Cabrera Iboleón

La anorexia puede afectar al organismo severamente provocando las siguientes alteraciones:

- Problemas cardiacos, presión arterial baja, ritmo cardiaco más lento, latidos irregulares, incluso infarto y muerte.
- Anemia y otras alteraciones sanguíneas.
- Alteraciones en la masa ósea, osteopenia y osteoporosis.
- Cálculos en riñón e insuficiencia renal.
- Alteraciones, incluso amenorrea (ausencia de regla), con la imposibilidad de embarazo.
- Si embarazo, riesgo de

aborto, bajo peso del bebe, más frecuencia de cesárea.

La Anorexia Nerviosa es la segunda causa de muerte entre los problemas graves de Salud Mental, le precede el abuso de opioides.

La anorexia se diagnostica normalmente porque los familiares acuden a las consultas y nos transmiten la preocupación que tienen por lo que han observado, a partir de esto, iniciamos la investigación con la realización de una Historia Clínica exhaustiva, en la que se intenta que la/él paciente nos exprese su situación, para ello debemos trabajar con ella/él la sinceridad.

Se realizará un examen físico y otros estudios como analíticas de sangre y orina, y es necesario descartar otros problemas de salud que ocasionen la pérdida de peso.

Además, si es necesario se pedirán otras pruebas, como estudio de la función renal, de la densidad ósea, ECG, ...

El tratamiento de la anorexia debe realizarse por un equipo de médicos, enfermeros, nutricionistas, y diferentes

terapeutas que trabajarán en equipo para obtener los mejores resultados.

Los planes de tratamiento incluyen:

- Terapia de Nutrición, es importante que aprendan a alimentarse saludablemente. En ocasiones es necesario hospitalizar a los pacientes o hacerles participar en un programa de tratamiento residencial, para controlar la alimentación. En otras ocasiones es necesaria la hospitalización para controlar problemas cardiacos o de otra índole.

- Psicoterapia, para modificar pensamiento y conducta.

- Grupos de apoyo, con participación de terapeutas, familias y otros pacientes.

- Medicamentos, especialmente los antidepresivos que son útiles en muchos pacientes.

La mayoría de los pacientes mejoran con el tratamiento, pero pueden recaer, y es necesario estar siempre alerta.

Justo Enrique Cabrera Iboleón
Dúrcal Granada
Teléfono 663 379 593



José Antonio Jiménez Puertas

Trajo progreso y trabajo. Pues para hacerlo funcionar se inauguro unos meses antes la fábrica de la luz de San Jose, en concreto el día 9 de diciembre de 1923.

Entre esas dos fechas hay 220 días, y más o menos ese fue el número de políticos y gentes de poder que pasaron por Dúrcal, para ponernos en el mapa. Dúrcal entraba definitivamente en la modernidad. Así lo contaban los periódicos locales y nacionales. Ya éramos un lugar en el mundo donde se producía más electricidad sostenible de la que consumía el pueblo, sin gastar una gota de agua, y además contábamos con una línea de ferrocarril que nos conectaba con la ciudad y prometía en breve conectarnos con el mar.

50 años mas tarde, un 20 de enero de 1.974, despertamos del sueño. El tranvía dejó de llegar a Dúrcal, y nos trajo la decadencia.

100 años después, el Puerto de Motril sigue anhelan-

do un ferrocarril, y algunas mentes prodigiosas le han elaborado ad hoc, un proyecto de ferrocarril que nos hunde aun mas en el abandono y la decadencia. Si señores.

Quieren en ese novedoso proyecto de tren Granada Motril, orador un túnel de 35 kilómetros de largo, con una boca en el entorno de Otura y otra boca en el entorno de Velez de Benaudalla. El túnel de 35 kilómetros entre ambos puntos pasara por nuestro subsuelo, aproximadamente a un kilómetro de profundidad del Mamut de Padul, de la estación del tranvía de Dúrcal, y a igual profundidad de la Iglesia de Talara y de cada uno de los pueblos por los que un ferrocarril debería pasar y parar para recoger gente y dar vida, pues los ferrocarriles sirven sobre todo para enlazar pueblos, e históricamente han influido poderosamente en su prosperidad, logrando con ello mayor florecimiento y esplendor en la vida económica de estos.

Un tren Granada Motril, que pase y pare en El Valle de

Lecrín, Lanjarón y Orgiva y llegue por ahí al mar, ha sido un sueño acariciado desde hace 100 años por ingenieros y empresarios con más visión social que los actuales, y lo mejor del caso es que es técnicamente posible, mucho más económico de ejecutar y solo diez kilómetros más largo que la obra faraónica propuesta, y con una alta rentabilidad social, pues se trataría de poner un ferrocarril en los pueblos de unas de las comarcas más pobres y abandonados de España y Andalucía, La Alpujarra y el Valle de Lecrín, y de paso conectar las dos grandes áreas de producción y riqueza de la provincia. El área metropolitana y la costa.

Las modernas técnicas de construcción permiten esas maravillas tecnológicas de túneles de 35 kilómetros, y por supuesto con esas mismas tecnologías se puede llevar un

tren de Granada a Orgiva y desde allí al mar, con un túnel de escaso seis kilómetros bajo Sierra Lujar. Solo es cuestión de voluntad política y presión social.

LA Unión Europea acaba de derribar el proyecto de tren a Motril con un túnel de 35 kilómetros. No lo ha derribado por el túnel faraónico, eso les da igual a los burócratas de Bruselas, lo ha derribado por

cuestiones burocráticas o de oportunidad presupuestaria, pero los habitantes y las fuerzas sociales del Valle de Lecrín y la Alpujarra debemos aprovechar el contratiempo y unirnos para decir y exigir todos a una:

SI A UN TREN GRANADA MOTRIL, PERO CON PARADA EN EL VALLE DE LECRIN, LANJARON Y ORGIVA.

© Jose Antonio Jimenez Puertas.



100 años de espera.....nza.

El tranvía llegó a Dúrcal un 18 de julio de 1924. Este año 2024 recién estrenado hará 100 años que el camino de hierro llegó a nuestra tierra.

10 Motivos para comprar una vivienda en lugar de alquilarla



Gabriel Padial

Tradicionalmente España es un país, en consonancia con los demás países mediterráneos, acostumbrado a la compra de viviendas en propiedad, por encima de las viviendas de alquiler, pero recientemente esta tendencia tradicional se ha incrementado, en cierto modo debido a las tensiones introducidas por el gobierno en el mercado del alquiler, estableciendo topes a los precios del alquiler y otras rigideces en el mercado, que han provocado, como era de esperar el efecto inverso. Cada vez que se intervienen los precios al alza, el mercado responde disminuyendo la oferta de viviendas en alquiler, huyendo de las rigideces del mercado y ante el temor a la inseguridad jurídica que la nueva legislación supone para el propietario de viviendas en alquiler.

De media, en la Unión Europea el 30,1% vive de alquiler y el 69,9% es propietario de su vivienda. Pero los datos muestran que el porcentaje de personas que vive de alquiler es del 50,9% en Alemania, del 45,8% en Austria, del 40,8% en

Dinamarca o del 35,3% en Francia mientras en Rumanía es del 4,7%, en Hungría del 8,3%. Por su parte, la proporción de la población española en régimen de arrendamiento se reportó en torno al 24%, siendo 2021 el año con la cifra más alta del período analizado. La cifra más baja se reportó en 2010 con aproximadamente el 20% de la población.

A continuación, analizaremos un conjunto de 10 motivos por los cuales considero que los ciudadanos prefieren la vivienda en propiedad al alquiler en España.

1. Inversión a largo plazo: Comprar una casa puede ser una inversión sólida a medida que el valor de la propiedad tiende a aumentar con el tiempo. En mayor medida en las grandes ciudades y en las costas, pero también en zonas en desarrollo como el Valle de Lecrín.

2. Estabilidad financiera: Al tener una hipoteca fija, puedes prever y planificar mejor tus gastos a largo plazo, brindando estabilidad financiera. La inseguridad que produce los cambios en las cuotas de alquiler, consigue que alquilar pierda

atractivo.

3. Libertad de personalización: Como propietario, tienes la libertad de personalizar y modificar tu hogar según tus gustos y necesidades sin las restricciones del propietario. Cuando decoramos y mantenemos nuestro propio hogar lo hacemos con más empeño que si fuese de alquiler.

4. Acumulación de patrimonio: Cada pago de la hipoteca contribuye a la acumulación de patrimonio, a diferencia del alquiler, donde el dinero se destina únicamente a la vivienda temporal. Es generalizada la consideración de que el gasto en alquiler se tira y no se recupera.

5. Posible generación de ingresos: Puedes obtener ingresos adicionales al alquilar habitaciones o la propiedad completa. Por supuesto, sacarle partido a la propia vivienda o especialmente a la segunda residencia es una tendencia clásica dentro de las opciones de inversión.



6. Estabilidad en los pagos: Aunque los impuestos y seguros pueden cambiar, los pagos de la hipoteca suelen ser más estables a lo largo del tiempo en comparación con los aumentos de alquiler, que previsiblemente estarán a expensas de los incrementos del IPC. Aunque las hipotecas variables estarán, por su parte, a merced de los caprichos del EURIBOR.

7. Seguridad y privacidad: Como propietario, disfrutas de mayor seguridad y privacidad en comparación con la vida en alquiler. Esta seguridad te permite planificar a largo plazo tu vida, tu ocio y relacionarte mejor con tu entorno. Por otro lado, también esta seguridad puede suponer para muchas familias una rigidez que limita las opciones de trabajo, si las ofertas que recibes están en

otras localidades lejos de tu vivienda. En este sentido el alquiler ofrece mayor flexibilidad.

8. Colchón de emergencia: En caso de adversidades sobrevenidas, la vivienda que tienes en propiedad te puede servir de salvavidas si la vendes o bien si la vuelves a hipotecar o a incrementar el crédito de la hipoteca que ya tienes.

9. Herencia: La propiedad de una casa puede ser una forma de dejar un legado para las generaciones futuras. Para personas sin hijos o con hijos emancipados, esta ventaja se diluye.

10. Control sobre la propiedad: Como propietario, tienes el control total sobre tu propiedad, lo que te brinda la libertad de hacer mejoras y decisiones de gestión.



Clínica Dental

ODONTOLOGÍA INTEGRAL
INFANTIL Y ADULTOS
ORTODONCIA
IMPLANTES

Gloria Villena Reinoso

Colegiada nº 18/00-2064

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

Grupo
Los Linos

Producimos Materias Primas Esenciales...

Comprometidos con el Progreso de Andalucía

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

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



D.E.P.

Agustín Puerta Fernández

- Enero 2024 -

El equipo del periódico El Valle de Lecrín muestra su pésame a todos sus familiares. Los amigos del parlamento de Plaza de Dúrcal te recordarán siempre con mucho cariño.

Descansa en paz.

Nuevo curso de “Operaciones auxiliares de montaje y mantenimiento de equipos eléctricos y electrónicos” para desempleados en el IES Alonso Cano de Dúrcal

José Antonio Morales

Las personas desempleadas del Valle de Lecrín cuentan a partir de ahora con una nueva oportunidad para su formación laboral, que se impartirá en el Instituto de Enseñanza Secundaria Alonso Cano de Dúrcal. El instituto amplía así la oferta educativa con esta modalidad que facilita el acceso al mundo laboral de las personas desempleadas, en este caso de profesionales de este sector sin titulación profesional. El curso “Operaciones auxiliares de montaje y mantenimiento de equipos eléctricos y electrónicos” se impartirá a partir del mes de marzo en horario de tarde, con una duración de 390 horas, incluyendo una fase de prácticas de 80 horas en empresas. Esta formación de carácter gratuito está financiada por el Ministerio de Educación,

Formación Profesional y Deporte, con fondos de la Unión Europea, que facilita también el material, libros y equipamiento, sin coste alguno para el alumnado que se inscriba. Las plazas se concederán a los interesados siguiendo los criterios de baremación.

Según nos informa Jesús Beas Arco, profesor coordinador del curso, “este hecho supone una importante vía de formación, ofreciendo una conexión con el mercado laboral tanto para Dúrcal, como los municipios de su entorno”. El 18 de diciembre del 2023, la Dirección General de Formación Profesional publicó la aprobación del proyecto conducente a la implantación y desarrollo del certificado de profesionalidad ELEQ0111 en el IES Alonso Cano de Dúrcal. El docente, junto con el Equipo Educativo del centro, han con-

seguido incluir al IES Alonso Cano entre los cuarenta centros de toda Andalucía a los que han sido concedido la impartición de un certificado de profesionalidad.

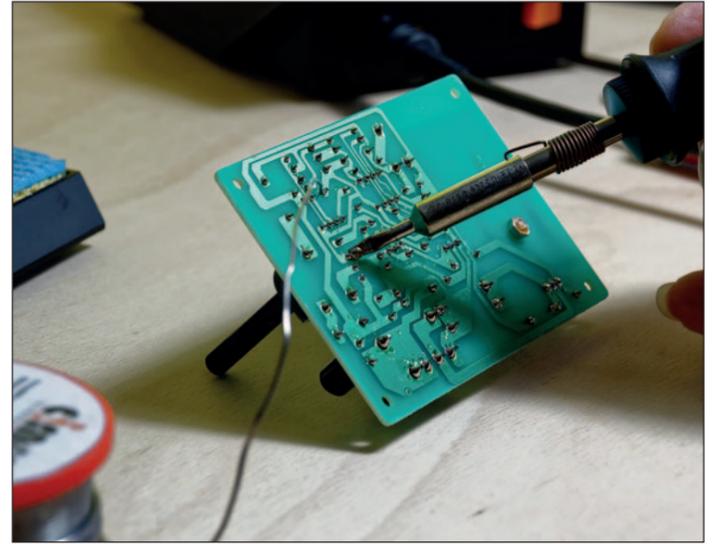
Uno de los objetivos de esta convocatoria es incrementar la empleabilidad y la promoción profesional de las personas que obtengan un Certificado de Profesionalidad, en especial, de la población juvenil, así como fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, de tal forma que se consiga impulsar y realizar una formación que contribuya al desarrollo personal y profesional de las personas trabajadoras ocupadas o desempleadas.

El grupo estará formado por 15 alumnos y alumnas, con prioridad para los jóvenes menores de 30 años, personas desempleadas con más de un año de antigüedad, mujeres,

personas con discapacidad reconocida igual o superior a 33%, personas en riesgo de exclusión social o mujeres víctimas de violencia de género entre otras.

Desde el IES Alonso Cano

animan a difundir esta información ya que supone una gran ayuda para el aprendizaje de todo aquel que desee formarse en este campo con opción a incorporarse al mercado laboral.



**CAFÉ-BAR
SANTUARIO**

C/ Salvador Dalí, 14 • DÚRCAL
678 01 61 61

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

Premio Sheikh Hamad de Traducción y Entendimiento Internacional para un durqueño

El Valle de Lecrín

El durqueño José Miguel Puerta Vilchez, Catedrático de Historia del Arte Islámico de la Universidad de Granada, fue galardonado el pasado 12 de diciembre de 2023 en Doha (Qatar) con el Premio Sheikh Hamad de Traducción y Entendimiento Internacional, en la modalidad de «Logro» (idiomas árabe y español) por el conjunto de su trayectoria y producción intelectual. El Premio Sheikh Hamad de Traducción y Entendimiento Internacional, se constituyó en Doha, Qatar, en el año 2015, en colaboración con el Foro de Relaciones Árabes e

Internacionales. Se trata de un premio internacional supervisado por un consejo directivo independiente, comités de jurados neutrales y un comité de gestión profesional formado para este fin. Los objetivos de este premio son la difusión y desarrollo de la cultura árabe e islámica, la eliminación de los estereotipos que la empañan y la distorsionan, el fomento de sus relaciones con el resto de las culturas del mundo a través de la transferencia de las ideas, el conocimiento a la lengua árabe, y la traducción de las obras originales de la cultura árabe al resto de idiomas del mundo. En nuestro país han sido galardonadas también con

este premio instituciones como Casa Árabe (Ministerio de Asuntos Exteriores), la Escuela de Traductores de Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha), y diversos profesores y traductores que han destacado por la traducción al castellano de obras clásicas y modernas árabes.



Fotos del acto de entrega del premio.



Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228



SPOTICAR

MÁS VALIOSO
PROFESIONAL
DEL TALLER 2021

La Comunidad



ANTONIO JAVIER CASARES

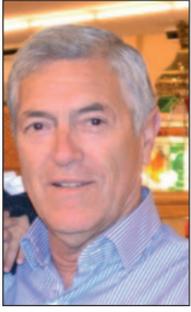
CAMPEÓN

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



Falleció Julio Perea Cañas



Isidoro Villena

Mi cuñado Julio fue una persona brillante que vino a este mundo para servirnos a los demás allá por donde fuera, y de hecho, como maestro de escuela era muy querido tanto por los padres como por sus compañeros. Era una persona amante del deporte en cualquier modalidad del mismo y cuando ya llego al Valle de Lecrín, allí comenzó a hacer política y después pasó a la Diputación como diputado de deportes y fue aquí donde todos comenzamos a conocer sus grandes dotes para convencernos con sus ideas de que en este Valle había que cambiar muchas cosas ya que no existía ese ambiente deportivo que el pueblo necesitaba para mover a la juventud, pequeños y mayores.

Su gran obra para mi fue la de crear los juegos deportivos promovidos desde la diputación, después siguió con la creación de pistas polideportivas para crear hábitos deportivos y implicarnos a todos.

Recuerdo como salíamos de nuestras casas a una hora, pero no sabíamos cuando íbamos a volver.

El centro de competición

era la Ciudad deportiva de la Diputación en Armilla. Se abrían las puertas y no sabíamos cuando se iban a cerrar. Veníamos con nuestros alumnos desde La Puebla de D. Fadrique a Armilla, 400 kms ida y vuelta y después los niños no tenían fuerzas para terminar los partidos.

Simultáneamente se creó el Circuito provincial de la Diputación, y todas las comarcas participaban y mi cuñado Paco y yo íbamos por cada cros dando a comida y bebida a los corredores porque muchos de ellos llegaban extenuados y necesitaban un refrigerio. Después de tantas carreras siempre llegábamos a nuestras casas como si nos hubieran dado una paliza. Pero Julio seguía dándonos caña. ¿y ahora quien sube desde el paseo del salón y era capaz de subir, o bien al veleta o quedarse en la explanada de Prado Llano. Tanto un recorrido u otro siempre llegábamos muy cansados.

Julio revolucionó el deporte en la provincia y todos los pueblos lo seguíamos a donde nos llevara. Nosotros, siguiendo las directrices impuestas por la práctica de deporte nos recorrimos media provincia.

La reformas de la ciudad deportiva se quedaron pequeñas, Rubbi, Fútbol, Baloncesto

y... cursillos patrocinados por la Exma Diputación para que se cumpliera la máxima del deporte. Todo esto y mucho mas podíamos escribir. Por ejemplo en un partido de

Balonmano no había árbitros y me pidieron que arbitraya yo, yo arbitré, pero tuve que salir corriendo a refugiarme. Moraleja, Nadie quería arbitrar a los jugadores de 16 a 20 años,

nadie quería perder.

Pero todo esto desapareció porque ya Julio no continuó en la Diputación. Pero Él no podía estar parado, su mente era un hervidero de ideas y entonces fue la montaña la que lo absorbió, aquí julio se puso en marcha que este nuevo reto, montañeros al monte, salían cada semana con un recorrido diferente. Aquí en Padul funcionaba el Club de Montaña como una asociación. Después pasó a asistir a las reuniones de las asociaciones por las distintas capitales donde esta la Federación Andaluza de Montañismo y llego a la Nacional, unas veces a Madrid y cuando la cambiaron a Barcelona, allá que se presentaba con sus bastones.

Julio, mi cuñado Julio, muy llorado por toda nuestra familia tendrá sucesores, si, pero si desean tener éxito, que se fijen en "Don Julio Perea Cañas que él puso sus bastones bien hondos.

Julio, el vacío tan grande que has dejado en nuestros corazones y en los de tus seguidores no caerá en vano.

¡Siempre estarás en nuestros corazones.!

Con todo el dolor de nuestra familia podemos decir gracias a Ti y a todos los deportistas que en ti creyeron. Descansa en Paz.



CURSO DE RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS



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

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



FOTO & ARTE

TELÉFONO 667870066
AVENIDA ANDALUCÍA, 88 PADUL



CAÑADAS DEL PARQUE
COMPLEJO RESIDENCIAL



CONSTRUYA SU VIVIENDA EN UN LUGAR PRIVILEGIADO

Venta de parcelas a partir de 650 m² a precios excepcionales



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



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



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



POR SU AIRE PURO
Junto al Parque Natural
de Sierra Nevada

+ info | 649 811 999
www.residencialcañadasdelparque.com

PARAVISA

DIGITAL

FIBRA ÓPTICA - TELEVISIÓN - INTERNET - FUJO - MÓVIL



Pastelería
Tartas de frutas
Merengues
Bollería
Semifríos
Helados

Alicia

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

BOLILOLY

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

La IA abrió la caja de Pandora

Estimado lector, no es algo nuevo, pero acaba de llegar al usuario común y ya nos hemos familiarizado tanto con ella que en poco tiempo nos está cambiando la forma de ver las cosas y la manera de hacerlas. Es la Inteligencia Artificial.

Creo que todos sabemos que la IA (Inteligencia Artificial), tiene una larga historia. Aunque el término "Inteligencia Artificial" se popularizó en la década de 1950, los conceptos y las ideas que subyacen a la IA se remontan a siglos atrás.

Contamos con antecedentes filosóficos de la antigüedad en donde ya se hablaba de la creación de seres artificiales con inteligencia.

No voy a profundizar en toda la historia que existe alrededor de la IA, pero si quiero hacer mención a Alan Turing que, en 1950, propuso el famoso "Test de Turing", que consiste en determinar si una máquina puede exhibir un comportamiento inteligente indistinguible del de un humano. Este test sigue en vigor en la investigación de la IA en nuestros días.

Pero todo invento del ser humano, tiene sus ventajas e inconvenientes, y depende del uso que se le dé, nos podrá facilitar la vida o también complicárnosla.

La IA ha experimentado un rápido avance en las últimas décadas, transformando diversos aspectos de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, este progreso no está exento de desafíos y preocupaciones. En este artículo, expondré algunas ventajas y riesgos asociados con la IA.

Ventajas de la Inteligencia Artificial

1. Eficiencia y Productividad:

La IA ha demostrado ser

capaz de realizar tareas de manera más eficiente y precisa que los humanos en muchos casos. En entornos empresariales, la automatización de procesos a través de la IA puede aumentar la productividad y reducir los errores.

2. Avances en la Medicina:

La IA ha revolucionado la industria de la salud al ayudar en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Los algoritmos de aprendizaje automático pueden analizar grandes conjuntos de datos médicos para identificar patrones y predecir enfermedades, mejorando así la precisión de los diagnósticos.

3. Mejora en la Experiencia del Usuario:

En el ámbito de la tecnología de consumo, la IA se utiliza para personalizar experiencias. Por ejemplo, en redes sociales emplean algoritmos para recomendar contenido de manera personalizada, mejorando la satisfacción del usuario.

4. Innovación en la Industria:

La IA impulsa la innovación en diversos sectores. Desde vehículos autónomos hasta asistentes virtuales, la tecnología está transformando la forma en que interac-

tuamos con el mundo, abriendo nuevas posibilidades y oportunidades de desarrollo. El coche que conduces, el robot que nos limpia el hogar, hasta el Smartphone que llevas en el bolsillo tiene IA.

Riesgos Asociados con la Inteligencia Artificial

1. Desplazamiento Laboral:

A medida que la IA asume tareas rutinarias y repetitivas, existe el riesgo de desplaza-

miento laboral. Esto puede afectar a ciertos sectores y requerir adaptación por parte de los trabajadores para adquirir habilidades y competencias más especializadas.

2. Privacidad y Seguridad:

El uso generalizado de la IA implica la recopilación masiva de datos. Esto plantea preocupaciones sobre la privacidad y la seguridad de la información personal. Garantizar la protección de los datos se vuelve crucial para prevenir el mal uso y la violación de la privacidad. Algo muy habitual es ofrecerte gratis un producto de retoque fotográfico, vídeo, juegos, etc. no

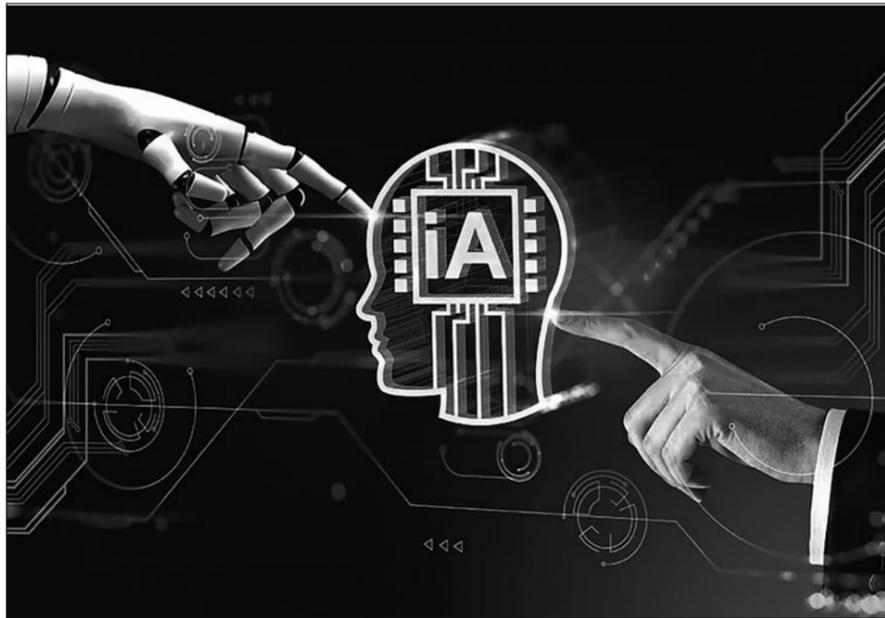
sin antes, pedirte que aceptes unas condiciones, a partir de ahí, estarás entregando a grandes empresas de datos tu privacidad y te controlarán.

3. Falta de Transparencia:

Algunos modelos de IA son tan complejos que sus decisiones pueden resultar difíciles de comprender. La falta de transparencia en el funcionamiento de estos algoritmos puede generar desconfianza y dificultar la rendición de cuentas en caso de errores.

En definitiva, la IA ofrece beneficios significativos, pero también plantea desafíos importantes. Es esencial abordar estos problemas de manera ética y responsable para aprovechar al máximo su potencial. La implementación cuidadosa y la regulación adecuada son clave para garantizar que la IA beneficie a la sociedad en su conjunto, minimizando los riesgos asociados.

Este tema es muy profundo y por eso solo te he ofrecido una minúscula pincelada, ahora te invito a que investigues y utilices las herramientas precisas para obtener más información sobre la Inteligencia Artificial, debes estar alerta.



También puedes leer El Valle de Lecrín en nuestra web

www.elvalledelecrin.com

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

MUNDO ConCiencia 007**La fascinante peligrosidad del monóxido de dihidrógeno**

Antuan

En el artículo anterior mencionamos que todas las sustancias son tóxicas en mayor o menor medida ... incluida el agua. Eso me lleva a recordar una muy interesante anécdota en torno a la peligrosidad inherente a algunas sustancias que nos debieran hacer alejarnos de ellas como alma que lleva el diablo. Quizá la más impactante y sobresaliente tiene que ver con Eric Lechner, Lars Norpchen y Matthew Kaufman –compañeros en la Universidad de California en Santa Cruz– que, en 1989,

plantearon los peligros de la sustancia llamada monóxido de dihidrógeno (MODH). Esto llevó en 1997 a Nathan Zohner, un estudiante de 14 años, a reunir peticiones para prohibir el MODH dentro de un proyecto en una de las típicas «ferias de ciencias» norteamericanas, al que tituló 'How gullible are we?' lo que podría traducirse como '¿Cuán crédulos/ingenuosos somos?'. Los hechos, en cuanto al peligro de esta sustancia, que sostenían esta prohibición eran y siguen siendo incontestables, logrando así el –algo aterrador– apodo de «asesino invisible»: 1) el MODH es incoloro, insípido e inodoro, así que ¿cómo detectarlo?; 2) mata a miles de personas cada año, la gran mayoría relacionadas con su ingestión e inhalación prolongadas; 3) la exposición tanto a su forma sólida como a su forma gase-

osa puede provocar quemaduras graves; 4) su ingestión puede originar sudores, acción diurética, sensación de hinchazón, provocar náuseas, vómitos o un desbalanceamiento de los electrolitos en las células; 5) también conocido como 'ácido hidroxílico', es el mayor componente de la lluvia ácida; 6) es el mayor inductor –con diferencia– del efecto invernadero en la Tierra; 7) contribuye a la erosión del paisaje y acelera la corrosión metálica; 8) provoca una pérdida material anual de muchos millones de dólares en

« Los hechos, en cuanto al peligro de esta sustancia, que sostenían esta prohibición eran y siguen siendo incontestables, logrando así el –algo aterrador– apodo de 'asesino invisible' »

todo el mundo; 9) se han encontrado grandes cantidades de esta sustancia en lagos y ríos, especialmente en el mar. De hecho, incluso en los polos hay notables cantidades de esta sustancia; 10) existe también en los tejidos cancerosos...

A pesar de todos estos efectos adversos, encontramos

supone un enorme contrasentido ya que genera importantes bajas personales cada año en estos ámbitos, incluyendo la destrucción de barcos ¡Hay que parar este horror!

¿Estaríamos entonces todos de acuerdo en ilegalizar dicha sustancia bajo las evidencias anteriores? Por supuesto que sí, sin duda

por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno–, como es monóxido de dihidrógeno, la cual según las reglas internacionales de nomenclatura sería incorrecto al no entrar dentro de la categoría de los óxidos –aunque pudiera entenderse también así–, sino más formalmente dentro de los hidruros (combinaciones con hidrógeno)

surge una paradoja porque esa sustancia absolutamente imprescindible causa mucho daño también. Pero es mayor el bien que reporta. Pasa con muchas otras cosas, como las vacunas, sin las cuales, la vida en la tierra sería –como antaño– una absoluta lotería. Esto fue muy comentado en su momento porque cualquiera estaría de acuerdo en prohibir una sustancia con efectos tan nocivos para la salud, pero no fue hasta el uso más o menos amplio de internet cuando este experimento americano se dio a conocer al mundo entero a través de internet, poniendo de relieve el hecho de que muchas veces la información, según se cuente y se oriente, puede generar una polarización en nuestra percepción, llevándonos a actuar –en ocasiones– de forma objetivamente incoherente. Porque es evidente, a pesar de todo lo comentado anteriormente, que sería absurdo prohibir el agua ... ¿no?

Recuerdo otra anécdota mucho más cariñosa e inocente de cuando estaba en tercero de B.U.P. (Bachillerato Unificado Polivalente, desaparecido definitivamente en 2000), lo que correspondería al primero de bachillerato actual. Y es que nuestra profesora de química, encantadora por cierto, nos preguntó si sabíamos la fórmula química del agua (H₂O). ¡Claro que la sabíamos! Pero fue mi compañero y amigo Ginés quien se aventuró a contestarle con su acento castrojilla:

–Hashe dojó– La profesora se quedó un poco parada y preguntó:

–¿Qué dices, Ginés?– Ya lo volvió a decir algo más despacio y la profesora se sintió del todo aliviada cuando espetó:

–Aaah, yo había entendido un hachazo en un ojo– Aquél día no paramos de reír. Y así hasta hoy.

Y es que el agua da mucho juego. Por eso, cuidarla debería convertirse en un deber para todos nosotros. Porque empiezo a imaginarme un futuro sin ella y, sinceramente, no me gusta ni un pelo.



que se utiliza como disolvente y refrigerante en la industria, en plantas nucleares, como retardante del fuego, en la distribución de otros contaminantes, y como aditivo en bebidas y en muchas comidas preparadas. Su uso y distribución sigue siendo legal en todos los países del mundo aunque haya quedado rotundamente demostrado el impacto negativo que tiene sobre la vida. Es más, tanto el transporte marítimo como la propia marina lleva a cabo continuos experimentos con esta sustancia, lo que

alguna, si no fuera porque el famoso monóxido de dihidrógeno, el tan temido MODH, esta sustancia tan –a todas luces– espantosa, es simplemente AGUA. Sí. Esa tan imprescindible para nosotros y sin la cual la vida no sería posible. Sería ahora un buen ejercicio releer de nuevo todo lo anterior sabiendo que hablamos de agua. La gracia de la broma planteada está en el hecho de usar –para no dar pistas– un nombre nunca usado para el agua –de fórmula química H₂O, esto es, formada

disociativo (en parte) para dotarla de un nombre que produzca algo de temor al llevar la palabra 'ácido'. Y por supuesto que es el mayor componente de la lluvia ácida. Y, aunque a algunos les pueda resultar extraño, también es el mayor actor en el efecto invernadero natural que lleva a la Tierra a tener temperaturas cálidas. Pero eso será motivo de otro artículo...

Por tanto, nada de lo que se menciona acerca del agua es falso. Pero hay que ponerlo en contexto. Y una vez releído



Elena Casas

Todos sabemos que desde que se impuso el feminismo como ideología para el grueso de la población mundial, ha ido disminuyendo progresivamente el número de mujeres con pareja e hijos. De hecho, uno de los últimos informes de Morgan Stanley prevé que el 45% de las mujeres trabajadoras entre 25 y 44 años estarán solteras y sin hijos para el año 2030. Personalmente, considero que se han quedado cortos en su previsión, pero no pretendo discutir sobre esto, sino ahondar en la búsqueda de causas de este problema; problema, sí, porque por mucho que nos vendan la idea de la mujer soltera y empoderada como algo maravilloso, nadie se imagina siendo una anciana solitaria, sin nietos y viendo como cada vez se reduce más su círculo de amistades y familiares por los fallecimientos. Y, si me apuráis, ni siquiera hay que irse tan lejos, pocas son las mujeres satisfechas con su vida a los 40 o 50 años cuando llegan a casa y no hay nadie que les diga un te quiero, salvo quizás un perro, gato o alguna otra mascota con la que tratan de llenar ese vacío. No es de extrañar que en las últimas décadas haya aumentado el número de mascotas por hogar y que la gente empiece a tratarles como hijos, pero ese es otro tema que merece la pena abordar con detalle y que desarrollaré en el próximo artículo.

Retomando las causas por las que las mujeres están quedándose solteras, la primera de ellas es que, pese a que los hombres por lo general eligen carreras universitarias con mejores salidas laborales, asumen más riesgos y la mayoría tiene una mejor tolerancia y

gestión del estrés en el ámbito laboral por caprichos de la biología, suelen ostentar cargos directivos y ser empresarios con más frecuencia que la mujer promedio, son las mujeres las que en su mayoría obtienen títulos universitarios. Esto hace que la mujer con un grado en estudios de género, por el simple hecho de poseer una titulación universitaria se cree superior al hombre que ha estudiado un FP en electrónica, aunque éste último tenga mayor empleabilidad y, probablemente, también un mejor salario. No obstante, la mayoría de las mujeres universitarias no lo considerarán como pareja potencial, porque ellas casi siempre se fijan como requisito que sea igual o superior a ellas en éxito profesional. Este desequilibrio que se ha acentuado más en los últimos años por el aumento del paro, especialmente entre la gente joven, produce insatisfacción en ambos sexos.

Por el contrario, la inmensa mayoría de los hombres no se sienten atraídos por el nivel académico o el éxito profesional de la mujer, sino por su juventud y belleza. El feminismo miente a las mujeres, porque les hacen creer que pueden hacer lo mismo que los hombres y no es cierto, el reloj biológico de la mujer la limita muchísimo más y eso es lo que la hace más valiosa y por lo que siempre se la ha protegido frente al varón (ante cualquier catástrofe, siempre se decía que había que salvar primero a las mujeres y los niños). Renunciar a la maternidad es renunciar al privilegio y don máspreciado que tiene la mujer. La mujer tenía más valor que el hombre simplemente por el hecho de nacer mujer ¡eso era estar empoderada y no lo

de ahora! Además, posponer el compromiso con el sexo opuesto, en pos de la realización profesional, perjudica sumamente a la mujer que perderá los mejores años de su vida para emparejarse, aquellos en los que es más atractiva para un mayor número de hombres. Salvo contadas excepciones, la mujer no encontrará a los 30 mejores candidatos a pareja que los que se le propusieron a sus 18 o 20 años. Hay muchísimos testimonios muy conocidos y divulgados por las redes sociales e, incluso, periódicos que confirman esto.

Por si fuera poco, el feminismo ha vendido a las mujeres la idea de que la vida de los varones era maravillosa, porque podían realizarse en el entorno laboral, mientras la mujer se veía obligada a cuidar del hogar, cuando la realidad es que al hombre la sociedad le obligaba a mantener a su familia con su trabajo para que su mujer pudiera pasar todo el tiempo disfrutando de sus hijos y cuidándose en casa. Ahora las mujeres no tenemos esa opción, porque un sueldo no es suficiente para mantener una familia, a veces ni siquiera basta para que un adulto pueda independizarse sin compartir piso. Como en Las aventuras de Tom Sawyer, nos han dicho que es muy divertido pintar la valla y nos lo hemos tragado. Pocas mujeres he conocido que están felices de madrugar para ir a trabajar, porque su empleo es lo que siempre han soñado, la vida laboral de las mujeres reales en nada se parece a las que se ven en series como Sexo en

Nueva York.

Por otro lado, resulta absurdo para los hombres querer comprometerse con mujeres que cada vez tienen más libertad, o debería decir libertinaje, sexual. En gran parte este comportamiento ha ido prevaleciendo desde que se comercializaron las píldoras anticonceptivas. Todo ello sumado al creciente surgimiento de leyes que discriminan negativamente al hombre, hacen que éste huya

de las relaciones a largo plazo y opte por parejas casuales, ya que nunca había sido tan fácil como hoy para el hombre mantener encuentros de índole sexual sin atarse a ninguna mujer.

Esperemos que la sociedad recupere la cordura lo más pronto posible o la familia como institución desaparecerá y el descenso de la natalidad será el menor de los problemas que nos tocará enfrentar.

¡Soltera y sin hijos quiero llegar a anciana!

MI MAMÁ A LOS 30 AÑOS:



YO A LOS 30 AÑOS

Nueva temporada para toda la noche



MARLOES DE VRIES.COM

Cena

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

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

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

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

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

marmolesesturstone@gmail.com

Reminiscencias

Los recuerdos del pasado, se proyectan cuando la madre abraza al hijo, cuando el padre ama a los hijos, y los hijos unidos los hijos, juntan las manos al cielo rezando.

Eduardo Ortega

Cuando el hogar es redimido y conquistado por el cariño, y cuando las crisis se convierten en oportunidades para dar y recibir amor, paz ya alegría. En el pasado estábamos más unidos por la realidad, que por el mundo digital, éramos pues un infinito mar de sueños que abarcaba el tiempo las horas, y todo el universo. Eran pensamientos que se creaban en un cerebro lleno de ilusiones, y plasmado de en sueños y de alegrías y dimes y diretes con cuentagotas, de viajes que nos llevaban y traen como los vientos de otoño que anuncian el gélido invierno, o la brisa tenue de primavera que anuncia el verano.

Todo era distinto pues, vivir en los recuerdos, no es vivir de los recuerdos, ni recordar el pasado, es algo más que un simple gesto, es un sentimiento de honor y de amor a la vez que nos conduce en la memoria del tiempo y de los días para escapar de la rutina de la vida... esa que se escribe en segundos a modo de una estoica mirada, a modo de un simple vaivén compulsivo que busca renovar y redimir la tierra. Estamos pues en un vaivén compulsivo de idas y venidas y recuerdos, en una expansión del tiempo y de la conciencia que nos acuna y abraza y a la vez mantiene en vilo nuestra memoria.

Siento a veces que son esos mismos recuerdos los que son nuestras raíces y los que nos mantienen vivos a pesar de todo, los que nos sacan a flote de cualquier dificultad y los que nos enseñan a amar cada día con más pasión y entrega.

Cuando el pasado se convierte en presente y cuando la

vida se convierte en futuro, es un sembrado de reminiscencias de múltiples colores que difuminan el camino de los días. La añoranza da paso a lo que cada día vamos construyendo. Tomo tu mano y la mía, paso a paso por la ribera del mundo, por el sentimiento que aflora desde los corazones, como un espacio de arpegios de colores inimaginables que se funden en un sentido grave y profundo hasta el silencio de un beso nocturno.

Los recuerdos nos acechan al borde del camino, y extasiados contemplamos que van pasando por nuestra mente como una película que vuela al aire de los días, y son

como estertores que nos traen mensajes de luces y contraluces y de buenas nuevas, pero también a veces de infortunios. El camino de la felicidad o hacia la felicidad es como un tren que viaja hacia el infinito de senderos recónditos que busca la expansión de los sueños y de la conciencia. Todo es un clamor que nos lleva hacia atrás en el tiempo, que nos traslada a la vivencia de los abuelos, padres, tíos, a recordar y conmemorar a quienes ya no están con nosotros pero que nos han amado mucho desde el corazón. Somos sencillamente árboles, plantas que ondean al viento sus hojas y hunden en la tierra sus ramas

profundas, y que vemos mas allá esa otra ,meta realidad esa realidad continua y aparte que ondea con nosotros y que besa nuestros pies.

Aún recuerdo como nuestras semillas y senderos son caminos de esperanza y de denuedo que reparten por el mundo ilusiones y nuevas canciones que hablan en el tiempo, que fluyen como un arcoíris de espacios siderales, de éteres cósmicos que nos trasladan a otros mundos, a otros planos ya sea de la conciencia o del espíritu, el corazón vuela con sus sueños, late al compás de la sangre de la vida que fluye por las venas de quienes sentimos la vida a borbotones, de quienes vibra-

mos como la cuerda de un violín que da su nota y clave sostenida en el tiempo. No podemos caer en el aburrimiento, es mejor caminar por senderos de esperanza y contemplar las luces y sombras, como un mero suceso, y no aferrarnos a nada, a veces el error está en aferrarse y no practicar el desapego. El desapego es un requisito amoroso para vivir con intensidad, para que los recuerdos sean saetas e impulsos y no sólo segundos y minutos robados al tiempo, en estos momentos de esperanza quiero brindar por el éxito con el corazón en los labios, en eterno agradecimiento.



Talleres Casares

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

Tfno.: 958 781 228 Fax: 958 782 242

peugeotdurcal@gmail.com



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)

El gran problema del negacionismo

Juansa Santiago

Voy a empezar haciendo un símil para que se me entienda bien. Cuando empezó el Covid, una porción de la sociedad negaba este hecho y lo negó aún en los tiempos más duros cuando morían mil personas al día. Posicionarse con la versión oficial iba en contra de muchos intereses económicos que no querían frenar su actividad, dejar de vender o en contra de la voluntad de mucha gente que no quería renunciar a sus libertades y prefirió creer que todo era una conspiración para seguir viviendo como vivían pese a la existencia de un virus mortal.

Me gustaría aclarar ciertos aspectos, pues veo que no se está informando bien en los medios de comunicación y la gente anda confundida. Además, creen más a personas no expertas, ignorando a quienes sí lo son, un contrasentido.

El primer aspecto es que los ciclos de La Tierra, entre ellos el cambio climático, son fenómenos inherentes al funcionamiento del planeta, pero estos suceden lentamente. Es decir, se tardan miles de años. Lo que estamos viendo en la actualidad, está ocurriendo a una velocidad vertiginosa. Una vez más, el método científico nos ha dado la explicación: la actividad humana está detrás en este caso, inequívocamente.

El impacto que generamos es tremendo, y es absurdo negarlo. Contaminantes, productos químicos, plásticos, combustibles... es tal la cantidad de compuestos que hemos creado, y no existían, que están colapsando los ecosistemas, sin entrar ya en los gases de efecto invernadero, y otras actuaciones que están degradando el suelo, cambiando su uso y haciendo que se pierdan hábitats y especies a un nivel tan alto como el de las grandes extinciones masivas, pero con una salvedad, esta vez la razón no es un meteorito, supervolcán o cambio en la órbita terrestre, sino nosotros los humanos. Y las pruebas son contundentes. Sólo hay que observar alrededor con una mínima sensibilidad y mirada crítica. No hace falta leerse la aplastante cantidad de estudios que se han realizado y demuestran este gran hecho: estamos al borde del colapso ecológico, y, por ende, de nuestras sociedades.

La Biodiversidad nos aporta todo lo que necesita el humano para su supervivencia, y si esta sigue reduciéndose, nosotros no podremos sobrevivir por mucho que creamos que la tec-

nología nos va a salvar o esto es un cuento de hadas (vuelvo a usar el símil del Covid: el virus mató por igual a negacionistas y creyentes). Esto no es una cuestión religiosa, de creencias, relatos, intereses, opiniones o ideologías, es una cuestión de realidad; trata sobre la supervivencia como especie.

Es absurdo sólo considerar el calentamiento global, o conceptos como emergencia climática y cambio climático. Lo que está ocurriendo afecta a muchos más ciclos y sistemas terrestres. Por ello, lo conveniente es hablar de Cambio Global, Extinción Masiva, Colapso Ecológico y Pérdida de Biodiversidad. Ya no sólo están en peligro los ecosistemas, sino sistemas completos como los océanos, la atmósfera y la biosfera, con todos los servicios que nos prestan. Sólo hay que imaginar qué ocurriría, por ejemplo, si los organismos fotosintéticos que viven en los ambientes acuáticos y generan la mayor parte del oxígeno que respiramos, murieran debido al aumento de las temperaturas en los mares, océanos y grandes lagos, en otras palabras, una atmósfera sin oxígeno suficiente para albergar vida tal y como la conocemos. Esta es la magnitud a la que nos enfrentamos.

La ecoansiedad no es un delirio patológico que sufren un grupo de personas ante una creencia infundada, sino un síntoma de una realidad que cada vez nos afecta más: grandes migraciones debido a las sequías y clima extremo, agricultores que pierden cosechas enteras,

ganaderos que no pueden alimentar o dar de beber a su ganado, hambrunas derivadas, fenómenos meteorológicos extremos, los grandes incendios forestales... la lista podría ser interminable. Es normal que exista ansiedad, como pasó en la pandemia, ya que un pequeño virus mataba a miles de personas cada día y paralizó nuestras vidas.

Voy a citar alguna de las circunstancias más graves que están pasando, para que se entienda bien el calibre de la situación, aparte del conocido y demostrado problema de los gases de efecto invernadero y el calentamiento global:

-La masiva pérdida de insectos está poniendo en riesgo la polinización, la descomposición de la materia orgánica, la fertilización del suelo y la base de las cadenas tróficas.

-Fenómenos de anoxia debido a la eutrofización y/o altas temperaturas en los ecosistemas acuáticos, tanto marinos como dulceacuícolas, provocando la muerte masiva de especies.

-Sobreexplotación y contaminación del agua de los acuíferos y superficial. Actividades extractivas de agua como embotelladoras, usos industriales, agropecuarios, ocio/complejos turísticos y el abuso en el consumo cotidiano, están poniendo en peligro el recurso más valioso.

-Reducción muy rápida de la Biodiversidad. Esta es nuestra barrera ante enfermedades, nos provee además de alimentos y sostiene la vida en la tierra. Si se siguen simplificando

los ecosistemas no habrá vuelta atrás.

-Masiva cantidad de plástico en océanos. Uno de los aspectos más preocupantes son los microplásticos, que están pasando a la cadena trófica con implicaciones enormes en la salud de los seres vivos.

-Acidificación de los océanos por la cada vez mayor cantidad de dióxido de carbono disuelto en estos, consecuencia de las emisiones humanas. Esto afecta a las conchas, caparazones y armazones de muchas especies marinas al cambiar el pH del agua, haciéndolo más ácido y disolviendo dichas estructuras, matando a la vida marina a gran escala, los corales entre ellos.

-Destrucción y fragmentación de hábitat. Se está perdiendo grandes extensiones de selvas, manglares, bosques, zonas abiertas de pastos, humedales, ambientes lacustres, etcétera. Y a una velocidad sin precedentes.

-Especies exóticas invasoras. Estas compiten con las especies autóctonas, portan nuevas enfermedades que merman las poblaciones nativas y generan gran impacto económico.

-Derretimiento del permafrost. Si este se culmina será una catástrofe global, ya que liberaría tal cantidad de metano nuevo a la atmósfera que haría subir la temperatura de forma dramática.

-Desaparición de los glaciares. Implica la pérdida de algunos de los ecosistemas más valiosos y subiría el nivel del mar haciendo inhabitables grandes extensiones de terreno.

-Colapso de la corriente termohalina atlántica y otras corrientes oceánicas. Debido a los cambios de salinidad y de temperatura.

-Alteración de la corriente en chorro y la corriente de circulación atmosférica. Hace a la atmósfera y los fenómenos meteorológicos cada vez más extremos e impredecibles.

-Incendios forestales de sexta generación. Un suelo cada vez más seco y una atmósfera con mayor temperatura, absorben más humedad de la vegetación creando el escenario apocalíptico perfecto para los bosques.

Faltan más, simplemente he mencionado algunos de los más importantes, pero creo que con esto nos podemos hacer una idea.

Se suele caer en el

argumentario de los intereses económicos, pero lo cierto es que, a las élites y poderes económicos, les interesa que se siga actuando como se actúa en todos los niveles, consumiendo de forma tan voraz, degradando los ecosistemas para obtener energía y recursos, y quemando combustibles fósiles, todo para mantener un estilo de vida insostenible, sobre todo el modelo de las grandes ciudades y crecimiento económico. Sin duda, este es el gran lobby, por eso no terminan de implantarse las medidas que se necesitan. En cambio, lo que no quieren las élites económicas y el lobby de los mercados es lo que se propone desde la comunidad científica y el sentido común: decrecer, frenar el crecimiento, ir más despacio, contaminar y consumir menos, abandonar los combustibles fósiles... esto supondría pérdidas para los poderes económicos, sin embargo, han hecho creer que el cambio climático es una farsa con su gran influencia y manipulación. No, aceptar esta realidad significa cortar enormes ganancias a muchas personas poderosas, y por eso están ejerciendo tanta presión e influencia (hablamos de las personas más poderosas del mundo). Un ejemplo clarificador es que la empresa que más ganó en 2022 fue una petrolera, y además fue la primera empresa de la historia en superar los 250.000 millones de dólares de ganancias en un solo año. ¿Cómo no van a poder manipular y diseñar nuestros cerebros para que no dejemos de vivir como lo hacemos? Aunque esto va a significar nuestro fin.

Por tanto, tenemos dos opciones después de tanto que hemos subido: bajar las escaleras lentamente y de forma ordenada y planificada, o bajarlas rodando, tal y como decía el prestigioso científico español Fernando Valladares. Valga esta metáfora. Y como personas podemos creer en la realidad o el gran cuento de hadas negacionista.

Como habitantes del Valle de Lecrín tenemos que hacer este esfuerzo. Es un deber moral para con el lugar donde vivimos y el futuro. Ya sabemos que nos está afectando toda esta problemática, cada uno de los puntos explicados. Es la hora de ser prácticos y resolutivos y no perder más tiempo especulando si es mentira o verdad. Miremos la Sierra, desde hace más de treinta años no hay nieve en sus cumbres durante el periodo estival, no es algo aislado, es un hecho, una dinámica, una realidad.

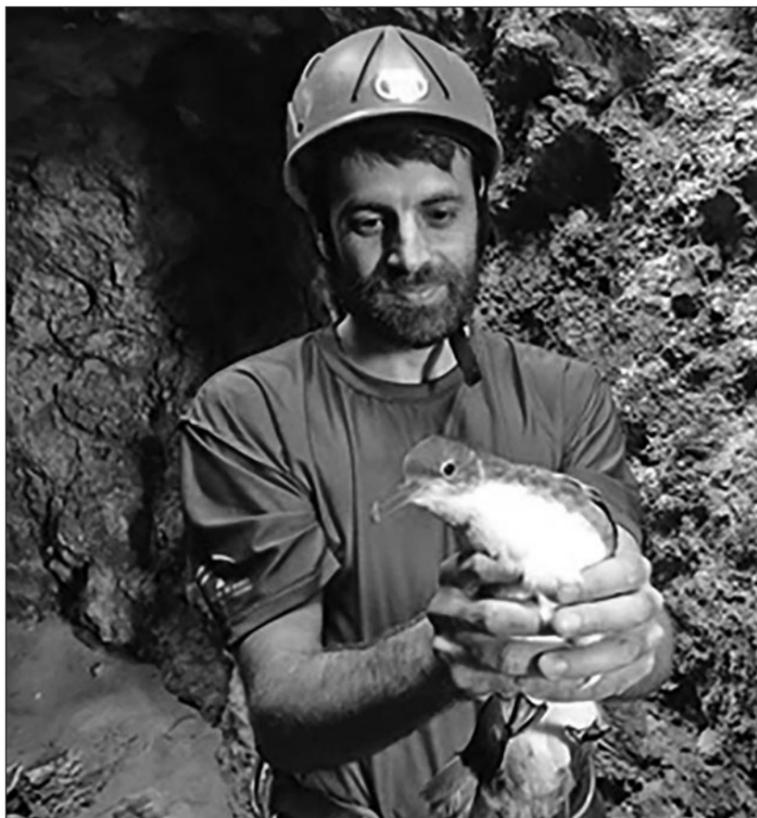


Foto: Juansa Santiago

RAÍCES DEL VALLE



Carmelo A. García Campoy

El Grupo de Espeleología de El Padul

Hace pocos días, concretamente el pasado 13 de enero, se cumplieron 23 años desde la fundación del Grupo de Espeleología de El Padul, llamado Nivel 10. Fue en enero de 2001 cuando comenzó con su andadura como club, aunque varios de sus componentes empezaron con las actividades a finales de diciembre de 1996. Es por ello que llevan más de 27 años explorando las cavidades del Valle de Lecrín y de muchas zonas de la geografía española.

Los comienzos de este grupo de amigos no fueron los precedentes de la "visita a cuevas", sino que ya se han constatado, al menos en El Padul, que hubo gente con las mismas inquietudes tiempo atrás. Concretamente se han encontrado inscripciones de aventureros en el año 1931, 1933, 1954 y posteriores. En la llamada Mina de los Pitos o Sima de los Bufoas se encontraron sendas inscripciones del año 1931 con el nombre de Joaquín Durán, y del 5 de julio de 1933 con los nombres de los paduleños Diego Maldonado García, Crisóstomo Hita y Andrés Díaz Ruiz de Morales, siendo este último alcalde de El Padul en los primeros días de la Guerra Civil.

Este grupo de amigos se integró en 1997 en la Asociación Histórico Cultural Al Agia, creada ese mismo año, ya que las personas más mayores conocían las diferentes cuevas y abrigos del municipio. Se realizaron varios reportajes con la televisión local Paravisa TV, y este hecho supuso la aceptación de mucha gente, lo que conllevó a que se interesasen por las actividades que se estaban haciendo. Pero durante este periodo el grupo no podía federarse al tratarse de una asociación cultural, por lo que ya en 2001 se constituyó como una entidad diferenciada. Fueron los socios fundadores Javier García Muñoz, José Antonio Delgado Molina, José Antonio Guillén Parejo, José López Gutiérrez, Carmelo A. García Campoy, J. Tomás Morales Pérez, Salvador Hidalgo Benítez y Braulio Grajera Rejón, incorporándose pocos días después Manuel A. Ortega



Grupo de Espeleología Nivel 10 en los primeros premios Nivel 10. Año 2018



Revista Mundo Subterráneo

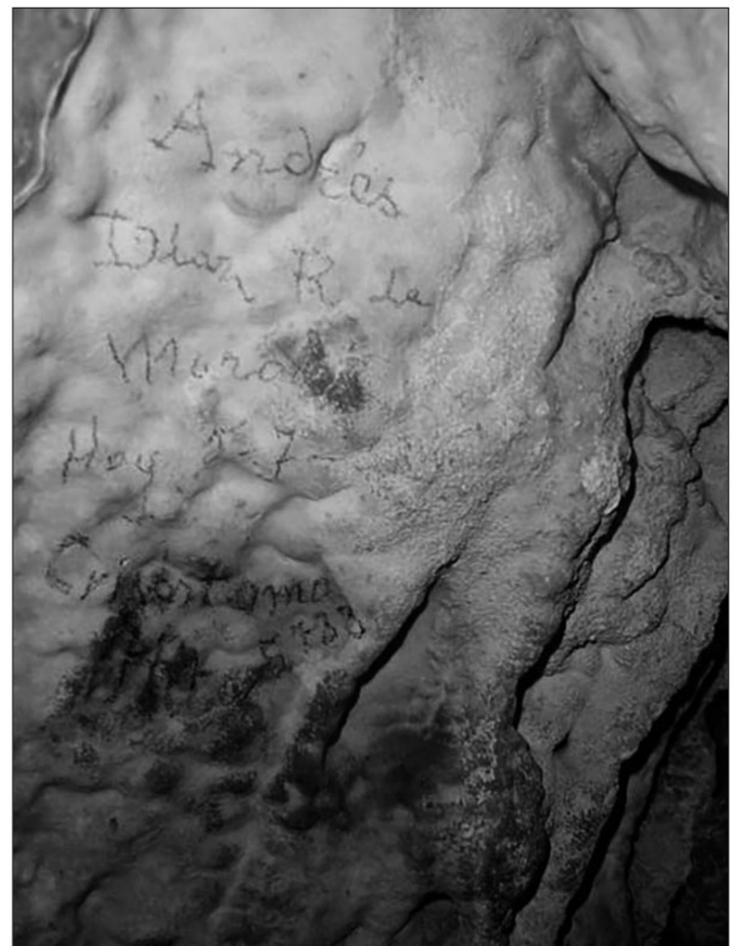


Ilustración 1 Inscripciones de Andrés Díaz Ruiz de Morales y Crisóstomo Hita. 5 de julio de 1933



1 Descenso del Silo. Año 2003



Cueva Coventosa (Cantabria)

Alguacil y Joaquín García Rodríguez.

El año 2001 fue intenso, como todos los inicios. En primer lugar se colocó una reja en la conocida como Cueva del Búho, debido a su importancia arqueológica. El ayuntamiento de El Padul colaboró en su ejecución y la cueva dejó de sufrir los expolios sistemáticos a los que estaba sometida. Pero tiempo después arrancaron la puerta y llegaron a llevarse restos de vasijas que se encontraban soldadas en la pared por el carbonato cálcico. Otra de las actividades que se realizaron con éxito fue la desobstrucción de la que se denominó Cueva de la Arcilla, ya que de unos 30 centímetros existentes de la boca de entrada se llegaron a superar los 10 metros de profundidad tras los trabajos realizados por el

grupo de espeleología. Hoy día se han hecho estudios de fauna y aún no se ha conseguido llegar hasta el final de la cueva debido a sendos estrechamientos que hay en su cota más baja.

Poco a poco este grupo fue visitando cuevas en la provincia, para salir en un primer contacto a Almería y otras provincias andaluzas. A su vez se realizaron actividades simultáneas como el descenso del Edificio del Silo, hoy día pintado por el Niño de las Pinturas, comenzando este descenso en el año 2003 y realizándolo hasta 6 años consecutivos en la Feria y Fiestas de El Padul. Otras actividades de este tipo han sido Rápel para niños o el Descenso del Pabellón Cubierto en forma de exhibición.

Pero quizá la actuación

más importante de este club fue la lucha por Cueva Blanca, cueva situada en la Carretera de la Cabra y cuya importancia geológica quedó

demostrada para su indulto. Fueron más de 1000 firmas las recogidas en total por todos los paduleños y eso hizo que se pusiera en conocimiento de la Federación Andaluza de Espeleología, la prensa escrita y el cuerpo del Seprona de la Guardia Civil. Hoy día, 19 años después y varios estudios realizados en la cueva, se puede decir que la cueva se mantiene tanto a nivel geológico como faunístico. Este hecho le valió al grupo para recibir el Premio Espeleo 2008 por la conservación del medio subterráneo. Y fue en ese año 2008 cuando el club decidió emprender un nuevo proyecto que dura hasta nuestros días, la edición

de una revista de espeleología. Nacida como memoria de las actividades del club fue poco a poco abriéndose para que participasen otras asociaciones de espeleología con sus investigaciones. A día de hoy, año 2024, la revista Mundo Subterráneo es de ámbito internacional y se publica de manera continua, con trabajos llegados desde buena parte de la geografía española y latinoamericana, incluyendo artículos desde Cuba o Colombia respectivamente.

También, en el año 2018, se crearon los premios Nivel 10 a los deportes realizados en la montaña, incluyendo así, no sólo a la espeleología, sino también al senderismo, carreras por montaña, bicicleta por montaña, alpinismo, etc. Tanto es así que ese año se concentraron muchos depor-

tistas en El Padul, destacando a los alpinistas Juanito Oyarzábal o Lina Quesada, o al cozvijeño Manuel Anguita. En esa ocasión se premiaron también al grupo de montaña Sereim de la Guardia Civil, al Grupo de Espeleología de Villacarrillo o al Centro de Documentación y Museo de la Espeleología entre otros.

Hoy día se sigue realizando un catálogo de cuevas, simas, abrigos y minas artificiales en el Valle de Lecrín para una posterior publicación. A su vez se realizan salidas a toda la geografía española y en ocasiones se han podido visitar cuevas fuera de España. También se realizan charlas sobre espeleología, reportajes de vídeo y exposiciones fotográficas con el fin de dar a conocer aún más este deporte-ciencia.

CLÍNICA VETERINARIA

DUR-CAN

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

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

DISPONEMOS DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS PARA SU MASCOTA

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

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

ARIAS

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

PADUL: C/ Nuevo Mercado, s/n. Telf.: 958 782 079
DÚRCAL : C/ Enebro, 4 - Telf.: 958 773 728
publiconn@hotmail.com

La oficina familiar

Domingo Fernández Jiménez

Ingresar más, gastar menos, como fórmula para ayudar a hijos y a nietos o de cómo hacer más llevadero el cuidado de nuestros padres. Es un asunto que forma parte de la sesión diaria de debate en la Mon-cloa durqueña con sede en la plaza.

Además de arreglar el mundo y levantar España, también hay que aterrizar en la economía personal y de la familia. Una familia ampliada que abarca de bisabuelos a biznietos, con situaciones de viudedad, or-fandad, divorcio, monoparentalidad, dependencia, discapacidad, incapacidad legal, herencias, baja laboral (temporal, parcial, total, absoluta, gran invalidez), becas, gestión del desempleo, hipoteca, botón de asis-ten-cia, citas sanitarias (médico, hospital o la enfermera).

Tenemos toda clase de tarjetas y documentos: DNI, roja, verde y azul de la seguridad social, familia numerosa, de bancos, hipercor, car-net de conducir, mayores de sesenta y cinco años, cuidadora, puntos de gasolina, permiso de quema, modelo 036, aplicador de productos fitosanitarios, seguro de vivienda, plan de pensiones y un largo etcé-te-ra.

El bono social para la luz, el bono térmico, seguro de hogar, se-guro del coche, la itv, el catastro, la firma electrónica, el IBI, las escritu-ras, el registro de la propiedad, todo tipo de facturas, las garantías de los aparatos, la plusvalía y otros impuestos, la declaración de la renta y un sinfín de trámites, hacen que

la familia necesite una oficina.

Hace poco, alguien nos habló de que los varones jubilados desde el año 2.016 al 2.021 podemos cobrar el llamado complemento por maternidad. Que las asesorías, basándose en la sentencia de no sé qué tribunal, ni qué nueva ley de la Unión europea, han conseguido que varios paisanos cobren unos miles de euros por atrasos junto con un in-teresante complemento mensual para toda la vida.

Lo más lógico hubiera sido percibir la ayuda cuando se estaban criando los niños, más que nada porque no todos los padres van a llegar vivos a la jubilación. Tiene esto que ver con las disputas entre man-damases sobre la igualdad entre hombres, mujeres y viceversas. Pero usted vaya a lo práctico, en lugar de enredarse en leyes y políticas, pida lo que piense que tiene derecho. Primero puede conocer cómo lo ha conseguido algún familiar o amigo, luego puede acudir a los servicios públicos o presentar la solicitud a través de cualquier asesor.

La respuesta de Seguridad social no debe tardar mucho. En caso de que tarden más de tres meses en contestar, como si deniegan la pe-tición, es conveniente buscar un abogado para reclamar judicialmente. Pues parece que no a todos se les concede este derecho, aunque sus circunstancias sean iguales a las de otros a los que sí se les ha concedi-do.

Una vez reconocido el derecho y cobrados los atrasos, tenemos que modificar la declaración de la renta de

todos los años afectados (declaración complementaria). En caso contrario, Hacienda considerará todo el montante como ingreso del año en curso y la cantidad a pagar será mucho mayor.

Hablando de Declaración de la renta, tenemos el caso de los emigrantes retornados, que por aquello de tener más de un pagador, pierden una parte sustancial de su paga. La única forma de liberarse es tener el certificado de discapacidad de la carretera de Alfacar, aunque la baja laboral permanente o la incapacidad judicial también pueden aliviar el impuesto.

El problema con la discapacidad es que tardan dieciocho meses en llamarte para la valoración, algo parecido a lo que ocurre con la depen-dencia. Nos pueden ayudar en los servicios sociales. También se reco-mienda utilizar los servicios de la Asociación granadina de emigrantes y retornados AGER.

Internet es una herramienta esencial para agilizar muchos de es-tos trámites ante la Administración pública. Pero estos trámites son complejos, tanto por el medio (ordenador) como por el contenido y términos legales que

se manejan. Problemática que, cada vez más, da lugar a la exclusión de personas mayores, de las zonas rurales, de bajo nivel cultural o gente con vulnerabilidad económica y social, haciendo que su situación de marginalidad se agrave.

La Administración pública tiene la obligación de ofrecer los medios necesarios para que ninguna persona quede

sin la atención adecuada y personalizada. Tenemos derecho a exigir que se asegure la atención presencial en todas las oficinas: Empleo, Servicios sociales, Hacienda, Sanidad, Educación, etc. Los ordenadores tienen que servir para mejorar la calidad del servicio, la atención al cliente y la vida del empleado, nunca para eliminar puestos de trabajo.



PREFADUR S.L.

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

†
D.E.P.

Trinidad Melguizo Augustín
- 17 de Enero de 2024 -

El equipo del periódico El Valle de Lecrín muestra su pésame a su esposo Antonio, a sus hijos Francis, Mario y al resto de sus familiares.
Una gran esposa, mujer y madre.
Descansa en paz.



Antonio Rodríguez

Dúrcal te quiere

Los 3 secretos para la pérdida de grasa

En NutritiON te ayudamos a comer saludable, adelgazar, reducir estrés y aumentar tu autoestima sin ansiedad ni pasar hambre. Si alguna vez te han dicho que para perder grasa debes seguir dietas muy restrictivas, dejar los carbohidratos o cosas similares, te han estado engañando. Puedes hacerlo de manera saludable y disfrutar del proceso aplicando estos 3 secretos que hoy compartimos contigo:

Estar en déficit calórico. El déficit calórico consiste en comer menos calorías de las que gastamos en nuestro día a día. Para calcularlo deberás tener en cuenta tu actividad física diaria, altura, peso, edad... si es posible ponerte en contacto con tu dietista para que te ayude en el proceso será más sencillo.

Aportar la cantidad suficiente de proteína en nuestra alimentación. La proteína nos ayuda a cumplir nuestros objetivos ya que es saciante (no pasaremos hambre) y nos

ayudará a preservar nuestra masa muscular. Lo ideal sería aportar entre 1.2 y 1.5 gramos de proteína por cada kilo de peso corporal, es decir, si alguien pesa 60 kilos debería

ingerir entre 72 y 90 gramos de proteína al día.

Entrenamiento de fuerza. Para la pérdida de grasa el entrenamiento de fuerza será un gran aliado. Nos ayudará a

oxidar grasa y a tonificar nuestro cuerpo. Si no dispones de mucho tiempo para entrenar no pasa nada, con 3 veces a la semana será suficiente para que veas resultados.



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 Razueta)
12 DE ENERO
17:30 H

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

El Valle de Lecrín

Periódico mensual fundado en 1912

EL VALLE DE LECRÍN

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

IMPRIME:

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

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

COLABORADORES:

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

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

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



Calle Comandante Lázaro, 57. 1D
18650 Durcal

www.clinicadentaldurcal.es
bautista@clinicadentaldurcal.es

958 782 541
626 826 331



10º
ANIVERSARIO
10%
DESCUENTO

“Tú clínica de confianza”

CLINICADENTAL
DÚRCAL



CLINICADENTAL
DÚRCAL

¡Queremos verte sonreír!



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

www.clinicadentaldurcal.es

626 826 331 958 782 541

