

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León

Antonio Gil presenta su libro en la Feria del Libro de Granada

Presentación de «Del Palmar de Troya al Instituto Cervantes. Crónicas irreverentes»
Del durqueño Antonio Gil de Carrasco en la Feria del Libro de Granada

A las 13 horas del pasado 13 de abril, en la Sala Zaida de la Fundación Caja Rural de Granada, Antonio Gil presentó ante un numeroso público, su obra Del palmar de troya al Instituto Cervantes. Crónicas irreverentes. En la obra, el autor narra la historia del Instituto Cervantes, una institución cultural española de gran prestigio creada en noviembre de 1991 para la promoción de la lengua y la cultura en español, vista a través de la peripecias de uno de sus primeros directores.

Antonio Gil fue desgranando a través de divertidas anécdotas su paso por 12 de los centros de la institución en doce países, que causaron la hilaridad del público asistente, al mismo tiempo que explicó las dificultades que entraña trabajar en culturas tan diferentes y aprender idiomas tan distintos y complicados. El público lo pasó realmente bien, aplaudiendo al autor al finalizar el acto.



Antonio Gil, Pilar Sánchez, Presidenta del Grupo Editorial Dauro y el empresario Eleazar Santana.

Pág. 7

Foto: Vitaliano Fortuño

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.**

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

FABRICA DE VENTANAS
PVC ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO
MOSQUITERAS

PERCRISAL 2014

www.percrisal.com
958 780 242 670 245 331

OFICINAS
EXPOSICIÓN

Aluminio PVC
Puertas Seccionales
Cristalería

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)

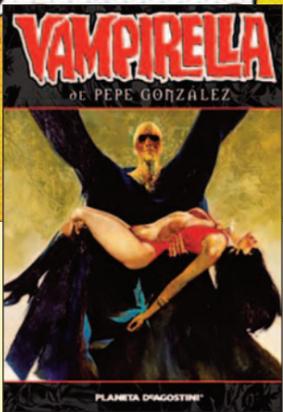
**VENDEMOS SU FINCA,
CASA O CORTIJO CON
RAPIDEZ Y SEGURIDAD
LEGAL**

- 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"



Vampirella de Pepe González

La niebla rueda sobre las descollantes losas de granito y mármol, una fantasmagórica sábana que cubre el lugar de descanso de los muertos. Y el de una que vive. Una que ha sido cazada y perseguida hasta superar el agotamiento, obligada a buscar refugio en lugares como este, lugares que muchos hombres evitan de noche. Pues ella es ajena al mundo que recorre, extraña y sola entre gente que no es como ella.

Pues ella es... Vampirella.

Recopilatorio de las historias ideadas por el autor español Pepe González y publicadas en los años 70 por Garbo Editorial.

- ✓ 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

Mª Mercedes Moreno Díaz

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

- El mundo al revés -

¡La Revolución Feminista Española: Una Nueva Filosofía!



Antonio Gil de Carrasco

No tengo la menor duda de que has oído hablar de la ola de cambio que está sacudiendo los cimientos de la sociedad española. De la ola de cambio que nos está introduciendo en el fascinante mundo de la nueva filosofía feminista que comienza a causar estragos en las viejas estructuras y a transformar la forma en que vemos el mundo. Un país donde las mujeres son las arquitectas de su propio destino, donde la igualdad es una realidad incuestionable. Así es, estamos hablando de España, donde las feministas están liderando una revolución cultural con su enfoque fresco y audaz.

¿Qué es esta nueva filosofía feminista, te preguntarás? Bueno, es un cóctel de empoderamiento, justicia y solidaridad, agitado con un toque de irreverencia y servido en un vaso lleno de determinación. Ya no se trata solo de reivindicar derechos, sino de reconstruir el tejido mismo de la sociedad para que se ajuste a una nueva narrativa donde todas las voces importan.

Este movimiento no se trata solo de mujeres. ¡No, señor! Es una llamada a todos aquellos que buscan un mundo más equitativo y justo. Hombres,

mujeres, personas no binarias, todos están invitados a unirse a esta fiesta de la igualdad. Porque, al final del día, todos estamos en esto juntos.

Ahora, hablemos de los cambios que esta nueva filosofía feminista ha provocado en la sociedad española. Desde el ámbito político hasta el cultural, desde el hogar hasta la oficina; el impacto se siente en todos los rincones. Con su lucha y determinación, las feministas españolas han logrado algo asombroso: han puesto la igualdad de género en la agenda política de una manera que nunca antes se había visto. Desde la implementación de leyes que protegen los derechos reproductivos hasta la promoción de la paridad de género en los parlamentos, las feministas están cambiando las reglas del juego político.

También se ha producido un cambio radical en las políticas culturales. Los estereotipos de género que solían dominar la cultura española están siendo desafiados y derribados uno por uno. Gracias al trabajo incansable de artistas, escritoras, cineastas y activistas, se está creando una nueva narrativa cultural que refleja la diversidad y la complejidad de las experiencias de las mujeres.

Sin embargo el tren no se detiene ahí. Las feministas no solo están luchando por la igualdad de derechos políticos y culturales, sino también por la igualdad económica. Están abogando por salarios justos, oportunidades laborales equitativas y políticas que apoyen a las mujeres emprendedoras. Esto tiene sin lugar a dudas, su reflejo en las políticas educativas que actualmente se están implementando. En las aulas de España, el feminismo está encontrando un



nuevo hogar. Las feministas están presionando por una educación inclusiva que desafíe los roles de género tradicionales y promueva el pensamiento crítico sobre cuestiones de género y poder. Porque son conscientes de que la educación es la clave para un futuro más igualitario.

En resumen, la nueva filosofía feminista está cambiando el juego en España y más allá. Está desafiando las normas establecidas, cuestionando las estructuras de poder y construyendo, en sus propias palabras, un mundo más justo y equitativo para todos.

Pero ¿Cuál es el papel del hombre en esta nueva sociedad?. Sería conveniente reflexionar sobre este asunto porque, hoy en día, ser hombre en España también tiene sus cosas. Ser hombre en una sociedad como la española puede parecer, a primera vista, tener todas las ventajas del mundo. Pero, ¿qué hay detrás de esa fachada de privilegio? Déjame reflexionar un poco sobre las desventajas que enfrentan los hombres en comparación con las mujeres en el contexto actual:

Expectativas de Género Rígidas:

¿Has oído hablar de la "masculinidad tóxica"? Bueno, es una de esas cosas que pueden hacer que ser hombre en España no sea tan fácil como parece. Desde una edad temprana, a los hombres se les enseña a reprimir sus emocio-

nes, a ser fuertes y dominantes, a no mostrar vulnerabilidad. Y créeme, eso puede ser una carga pesada de llevar.

Presión para Cumplir con el Rol de Proveedor:

En una sociedad donde el machismo ha sido históricamente dominante, se espera que los hombres sean los proveedores principales en el hogar. Esto puede generar una enorme presión sobre los hombres para tener éxito en sus carreras y ganar suficiente dinero para mantener a sus familias. Y si no lo logran, ¿adivina quién se lleva la culpa?

Menos Apoyo Emocional:

A menudo se asume que los hombres no necesitan tanto apoyo emocional como las mujeres. ¿Quién necesita hablar de sus sentimientos cuando puedes simplemente "ser fuerte", ¿verdad? Pero la verdad es que todos necesitamos apoyo emocional en algún momento de nuestras vidas, y la falta de acceso a este apoyo puede tener consecuencias negativas para la salud mental de los hombres.

Estigma en Casos de Violencia Doméstica:

Si bien la violencia doméstica afecta tanto a hombres como a mujeres, los hombres a menudo enfrentan un estigma adicional cuando son víctimas. Muchos hombres se sienten avergonzados de hablar sobre su situación y pueden tener dificultades para encontrar apoyo y recursos para escapar de relaciones abusivas.

El resultado es que en un enfrentamiento de géneros, es mucho más fácil demostrar la actitud inaceptable de comportamientos masculinos, y ver con normalidad esas mismas actitudes si son realizadas por mujeres. Voy a poner como ejemplo la gran cantidad de fotografías de la vicepresidenta segunda del gobierno, Yolanda Díaz, en actitud cariñosa con el Presidente Sánchez tras aprobar alguna ley conjunta en el Parlamento, que casi todo el mundo ha visto como normales. Si las fotos en esa actitud cariñosa, las hubiera propiciado el presidente, estoy seguro de que en el momento actual, le hubieran acusado de acosador y machista.

En resumen, ser hombre en España hoy en día no es solo una cuestión de privilegio y poder. También implica enfrentar una serie de expectativas y presiones sociales que pueden ser igual de desafiantes y limitantes. La lucha por la igualdad de género no se trata solo de liberar a las mujeres de la opresión, sino también de liberar a los hombres de las expectativas poco realistas y restrictivas que la sociedad les impone. Porque al final del día, la igualdad beneficia a todos.

Aplicamos a hombres y mujeres el proverbio acuñado por la ex primera ministra israelí Golda Meir: "No puedo decir si las mujeres son mejores que los hombres. Pero puedo decir sin duda, que no son peor", y viceversa, añadiría yo.



RINCÓN DE LA POESÍA

Fina López Martínez

Cantico a Fray Leopoldo

Fray Leopoldo del alma
Santo fraile capuchino,
Con el don de la humildad
De Alpàndeire eres vecino,
Granada fue afortunada
De ser cuna de un gran santo,
Con oración y sacrificio
Con un amor sacrosanto,
Sus hermanos, los más pobres
Limosnero de por vida,
Tocado de santidad
De amor divino y humano,
Por la mano del buen Dios
Como su mejor soldado,
Fue una apuesta divina
Que fue aceptada por él,
Con la alegría de los santos
Con la pasión del deber,
Hizo del amor su lema
De la oración y el trabajo,
Su más precioso tesoro
Vivir en su santuario,
Vivencias, ayudas, milagros
Con la mirada en la cruz,
Que la tienen reservada
Como la tuvo JESÚS,
En su humildad y grandeza
Tejedor de oraciones,
De mil, palabras serenas
Dejando huellas de amores.
Por caminos y veredas

El rosario entre sus manos,
Cada cuenta es un latido
Cada milagro un sentir
De alabanza al creador,
Sus oraciones, un cántico
Hacia Dios nuestro Señor,
Noches de vigilia, escucha
Silencios, en su pobre celda,
Un legado de consuelo
Que trasmite a los demás,
Milagrero piadoso de luz
Pordiosero en su caminar,
Misionero de bondad divina
Vagabundo errante, santo
En Granada, su ciudad.



Club de Escritura Creativa de Dúrcal

¡Gracias al Club de escritura creativa de la Biblioteca de Dúrcal!

Yo, Antonio Iglesias Valdés llevo más o menos un año asistiendo al Club de escritura. He aprendido y perfeccionado mi forma de escribir poesía. Me ha proporcionado la inspiración necesaria para escribir y el resultado de todo ello ha sido la publicación de mi tercer libro, titulado "En un rincón de mi pueblo" y que pronto saldrá a la luz y a la venta.



AL PUENTE DE LATA DE DÚRCAL

En un sitio estratégico,
en un lugar privilegiado,
está el puente de Lata,
el puente de mi pueblo.

Este año cumple cien años,
fue camino y vínculo
entre la civilización
de la ciudad y el pueblo.

El puente de Lata:
es unión, es paisaje,
es monte y montaña verde,
es río, es agua, es vida.
Es un regalo simbólico
a la naturaleza
a la tierra y al cielo.

Cabe resaltar un recuerdo
y decir un réquiem
por todos los que se fueron
y por él vieron
la luz de Cristo
que ilumina al mundo
y al cielo.

2024, centenario del puente de Lata.
Dúrcal.

Antonio Iglesias Valdés

¡ NOVEDAD PARA LA CONSTRUCCIÓN !

BOVEDILLAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO

¡SOMOS FABRICANTES!



VENTAJAS DEL SISTEMA

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

Prefabricados

LECRIN

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



También
puedes leer
El Valle de
Lecrín
en nuestra
web

www.elvalledelecrin.com

¿Hay racismo en el fútbol masculino y femenino?



Fina López

El tema del racismo es complejo y no se puede generalizar sobre un país en particular. En el caso de España, como en muchos otros países, hay casos de racismo y discriminación racial que son motivo de preocupación. Sin embargo, también existen iniciativas, leyes y movimientos sociales destinados a combatir el racismo y promover la igualdad.

Es importante reconocer que el racismo es un problema global que requiere atención y acción en todos los niveles de la sociedad. La lucha contra el racismo depende de la colaboración entre gobiernos, instituciones, organizaciones y ciudadanos para promover la inclusión, la diversidad y la igualdad.

Es fundamental reconocer que el racismo no tiene cabida en ningún aspecto del deporte, ya sea masculino o femenino. La conciencia y la acción continuas son esenciales para

erradicar el racismo y promover la diversidad y la inclusión en el fútbol en todos los niveles.

Lamentablemente el racismo también ha sido un problema en el fútbol femenino. Aunque a menudo se presta más atención al racismo en el fútbol masculino, las jugadoras de fútbol también han sido objeto de abusos y discriminación racial en el campo de juego.

Las jugadoras negras y de otras minorías étnicas han enfrentado insultos racistas, comentarios despectivos y discriminación en el fútbol femenino, lo que ha generado preocupación y llamados a la acción para abordar este problema.

Al igual que en el fútbol masculino, las federaciones y organizaciones de fútbol femenino han esta-

do trabajando para combatir el racismo a través de campañas educativas, sanciones disciplinarias, apoyo a las jugadoras afectadas y colaboración con organizaciones antirracistas.

Algunas de estas medidas

incluyen:

1. Campañas de concienciación: Las federaciones de fútbol suelen llevar a cabo campañas de concienciación destinadas a educar a jugadores, aficionados y otros acto-

res sobre la importancia de la diversidad, la inclusión y el respeto mutuo en el fútbol.

2. Sanciones disciplinarias: Se han establecido reglas y regulaciones más estrictas para sancionar a aquellos que participan en comportamientos racistas durante los partidos. Esto puede incluir multas, suspensión de partidos o prohibición de asistencia a eventos futuros.

3. Apoyo a jugadores afectados: Las federaciones suelen brindar apoyo y asesoramiento a los jugadores que han sido objeto de abusos racistas, así como promover la solidaridad entre los equipos y jugadores para combatir el racismo.

4. Colaboración con organizaciones antirracistas: Muchas federaciones trabajan en estrecha colaboración con organizaciones dedicadas a la lucha contra el racismo para desarrollar estrategias efectivas y promover la igualdad en el fútbol.

Estas medidas son parte de un esfuerzo continuo para erradicar el racismo en el fútbol y crear un ambiente inclusivo para todos los involucrados en este hermoso deporte.



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

El Puente de Lata cumple 100 años

Pedro Roldán

No te haga el longui, que nos conocemos desde hace mucho tiempo, ya sé, ya sé, que eres un referente importante de nuestro pueblo, pero eso no te da derecho apabullarnos con esa actitud altanera, ¡bueno, sí! un poco, pero piensa que pronto cumplirán cien años entre nosotros, (anqué naciste en otro «lugar») y nos has dado infinidad de dolores de cabeza, sí..... sabemos que has soportado no solamente aquel artilugio metálico con ruedas de hierro

y asientos de madera, rodando sobre tus espaldas, sino también a medio valle y a todo Dúrcal viajando no sé cuantas veces, de acá para allá, (cómo si no tubieran papas que arrancar ni tomates que plantar) empecé a contarlas, sabes? pero perdí la cuenta, me han contado los nietos de de los que al renacer en Dúrcal té vieron, que al margen de dar trabajo a muchos durqueños también nos facilitastes la vida para poder cruzar nuestro Río (él, que en principio te tuvo una enorme celera, te veía tan orgulloso y tan alto!!) pero con

el tiempo os hicisteis buenos amigos, tanto, que uno sin el otro no sois nada, y desde hace muchos años al perder Dúrcal la luz del sol, os han visto en un tierno e interminable abrazo que dura toda la noche con el susurro del agua por testigo.

Sabés que no estas solo? tienes más hermanos, dos mayores que tú, uno Romano, no, hombre no, no pasan soldados con casco y plumeros en la cabeza, es que dicen, que es de esa época, está tan hondo tan hondo que sabemos que está ahí pero casi ni

le saludamos, el otro llamado de ¡¡piedra!! le pusieron por nombre ISABEL II lo de «segunda» fue porque ya teníamos muchas Isabel en el pueblo; Y otros dos, que tú los vistes nacer.

Empezaron a viajar desde Graná pá la costa tal cantidad de vehículos que el Gobierno tuvo que hacer uno nuevo por encima de tu trinchera ya que en el centro del pueblo se montaban unos líos tremendos, sobre todo en Comandante Lázaro, que ni blandiendo su sable al viento podía poner orden a tal baru-

llo, Dº Evaristo los aguantaba mejor ¡¡cómo era médico!! siempre se nota.

Otro que le llaman autovia «tropical» o de sierra nevada, depende para donde vayas, no sé por qué? sera porqué tiene muchas carreteras juntas para ir para arriba y para abajo (le llaman carriles, cómo si fueras a la planá o buena vista? pero asfaltados, y con muchas rayas blancas pintadas en el suelo) con una cantidad de tráfico, que bien te quejarías si tuvieras que soportar semejante infierno, un desatre!!

Has montado muchos líos y nos has dado algún susto que otro ¡¡acuérdate cuando un 28 de diciembre un Alcalde nos dijo que te Ibán a desmontar!! que ya estaba el Concejal de infraestructuras aflojando tornillos, «fue una inocentada» ¡¡¡pero menudo susto!!! ahí te demostramos lo mucho que te queremos, hoy gozas de todos los cuidados posibles, nuestro Ayuntamiento, que es el tuyo, te dá todos los caprichos habidos y por haber, que si ahora te arreglan la entrada por la trinchera, que si ahora la del pueblo, fíjate, hasta te han iluminado para que la juventud siga pensando como la de antaño, pasear en verano desde la terraza hasta tus dominios, ¡no!.... no queremos que nos cuentes tus secretos, no seas ¡¡engreído!! simplemente te recuerdo que siempre has estado con nosotros, en nuestras alegrías y también en nuestras penas.



¿Va a tener que ocurrir una desgracia a raíz de los robos en Dúrcal y el Valle de Lecrín?

Antonio Rodríguez Padial. Portavoz y presidente del Partido Popular de Dúrcal.

El 12 de febrero del año pasado el Partido Popular de Dúrcal convocó una concentración en la Plaza de España de Dúrcal para reivindicar al Ayuntamiento de Dúrcal y la Subdelegación del Gobierno de España en Granada aumento del número de Policías Locales y Guardias Civiles en Dúrcal y el Valle de Lecrín.

Durante el año 2022 fueron numerosos y consecutivos los robos que se produjeron en viviendas, cortijos, negocios y empresas de nuestro municipio y la comarca.

Previo a las elecciones

municipales celebradas en mayo del año 2023 se aumentaron de forma puntual el número de efectivos y patrullas de la guardia civil en la zona, lo que llevó al cese momentáneo de los robos y hurtos.

Desgraciadamente y tras las elecciones municipales, desde el Partido Popular de Dúrcal hemos percibido en el equipo de gobierno del Ayuntamiento de Dúrcal y en la Subdelegación del Gobierno cierta relajación y desidia en la toma de decisiones para mejorar y aumentar la seguridad en nuestro municipio y en la comarca.

A finales del mes de marzo, en Dúrcal, sucedió un intento de robo en la casa de una

pareja de jubilados del municipio en la que el varón de dicho matrimonio, tras el forcejeo por parar el asalto a su vivienda, sufrió una brutal agresión impactando sobre su cabeza un bate de béisbol.

Afortunadamente, ha quedado en tan solo un susto, pero podía haber sido mucho peor.

Desde el Partido Popular de Dúrcal, hemos tomado acción y hemos registrado ante la sede electrónica del Ayuntamiento de Dúrcal una instancia donde, solicitamos

que se convoque la Junta Local de Seguridad, donde vamos a solicitar de manera formal al subdelegado del Gobierno de España el aumen-

to del número de Guardias Civiles en la zona a para para solucionar de una vez por todas esta situación de inseguridad e indefensión.



Presentaciones del libro «Del Palmar de Troya al Instituto Cervantes. Crónicas irreverentes»

Tras su lanzamiento y excelente acogida, el libro de nuestro colaborador y amigo, Antonio Gil de Carrasco, *Del Palmar de Troya al Instituto Cervantes. Crónicas irreverentes*, se ha presentado en distintas ciudades tanto en España como en el extranjero.



Antonio Gil y Fernando Martínez Vara, en la presentación del libro en el Instituto Cervantes de Estambul

El Valle de Lecrín

El 20 de febrero tuvo lugar la primera presentación en el Instituto Cervantes de Estambul en Turquía, instituto que Antonio Gil dirigió entre los años 2008 y 2012. Ante un abarrotado salón de actos, el director del Instituto Cervantes de Estambul, Fernando Martínez-Vara del Rey, entrevistó a Antonio Gil sobre las distintas aventuras que aparecen en el libro, originándose un divertido diálogo que encandiló al público asistente.

El 27 de febrero, el libro se presentó en el Ateneo en el Ateneo de Málaga. Miguel Tello, su presidente, desgranó algunos aspectos del curriculum del autor y cedió la pala-

bra al escritor Ignacio Trillo, con el que compartían mesa, que habló sobre cómo conoció a Antonio Gil en Argel en un congreso sobre el exilio republicano, y valoró el haber propuesto presentar el libro en el Ateneo de Málaga. Tras sus intervenciones Antonio Gil explicó todos los pormenores que se dieron en la elaboración del libro y, tras su intervención, comenzó un interesante debate, con una activa participación del público asistente, muy interesado en conocer más profundamente las historias que el libro contenía, y los entresijos de dirigir un Instituto Cervantes en distintos países.

El 14 de marzo tuvo lugar la presentación del libro en la sede central del Instituto

Cervantes en Madrid, donde Antonio Gil estuvo acompañado por el director y poeta, Luis García Montero, el escritor Juan Pedro Aparicio y la presidenta de Dauro, Pilar Sánchez. Entre el público asistente se encontraban Nicolás Sánchez Albornoz, primer director del Instituto Cervantes, la escritora Rosa Montero, o el ciclista Pedro Delgado. El acto fue muy emotivo ya que tanto Luis García Montero, como Juan Pedro Aparicio, se deshicieron en elogios a la labor realizada por Antonio Gil en sus 28 años en el

Instituto Cervantes en 9 países diferentes.

El 15 de marzo en el Ateneo de Barcelona, en una sala totalmente abarrotada de público, Antonio Gil presentó su libro acompañado por los escritores Eduardo Mendoza, y Carme Riera que levantaron al público de sus asientos, contando las anécdotas vividas con Antonio Gil en países tan complejos y diferentes como el Reino Unido, Israel, Egipto, Siria, Japón, Líbano, Turquía o Argelia, donde fueron invitados por el autor. Previamente Antonio se había ganado al público asistente, entre el que se encontraban una gran cantidad de artistas, músicos y escritores, saludando a todos los presentes en catalán que



Antonio Gil con Nicolás Sánchez Albornoz y Juan Pedro Aparicio, en la presentación del libro en el Instituto Cervantes en Madrid

levantó fuertes aplausos. El acto concluyó con un coctel de la empresa Contratas y Obras, patrocinadores de Antonio Gil durante su etapa cervantina, y gestores de la Fundació CYO, la ONG a la que Antonio Gil ha cedido todos los derechos de su libro, para la reconstrucción de Palestina, una vez que acabe esta terrible guerra.

El libro se presentará también el 20 de abril en la Feria

del libro de Granada, en la sala Zaida, de Caja Rural. El 17 de mayo con la Asociación Cultural Almòsita en el Centro de Día en Dúrcal y el 23 de mayo en el Ateneo de Granada.

El autor ha recibido invitaciones para presentar el libro en los institutos Cervantes de Argel y Tel Aviv, pero de momento ha preferido esperar antes de proponer ninguna fecha.



Antonio Gil con Pedro Tello e Ignacio Trillo en la presentación del libro en el Ateneo de Málaga



Antonio Gil con Eduardo Mendoza y Carme Riera, en la presentación del libro en el Ateneo de Barcelona

C.E.I.P Manuel Morales

Mediadores en salud

Este curso escolar, dentro del Programa EPSA "ME AMO, ME CUIDO, ME RELACIONO", ponemos en marcha el Grupo de Mediadores en Salud con el objetivo claro de que sea el alumnado el que propicie la mejora en sus hábitos de vida, al encargarse de hacer llegar información sobre la promoción de conductas saludables a sus compañeros y compañeras. Para ello, y una vez seleccionado al alumnado Mediador en Salud, las actividades llevadas a cabo hasta el momento han sido las siguientes:

- Sesiones formativas para este grupo de alumnado por ámbitos: Alimentación saludable, técnicas de conservación de los alimentos, cambio climático, energías renovables,

caminos escolares seguros, talleres de educación emocional, relajación y mindfulness.

labor de las Mediadores en Salud.

- Publicitación de resultados mensuales.
- Creación de la categoría de "Grupo Saludable" en nuestro certamen anual de nuestros Premios MMM.

Viendo la buena actuación del grupo y observando la influencia que va teniendo en el resto de alumnado, implementaremos las observaciones con la recogida de la actividad física realizada fuera del horario escolar y el seguimiento de la actividad de la parcela del huerto que cada curso cuida,... **Continuarán sus observaciones y confiamos en que poco a poco, todas las clases conseguirán ir mejorando su valoración por que con este trabajo... ¡TOD@s SALDREMOS GANANDO!**

MEDIADORES EN SALUD
Nos comprometemos a:

- realizar seguimiento de meriendas saludables
- animar a la práctica deportiva
- vigilar el reciclaje y la limpieza
- participar en la actividad de nuestro huerto
- informar de noticias de interés saludable
- cuidar nuestro material
- divulgar nuestro trabajo

Logos: C.E.I.P Manuel Morales, EPSA, A.G.

- Elaboración del distintivo de Mediadores en Salud.

- Compromiso público de llevar a cabo su cometido.

- Observación y registro semanal de los aspectos consensuados a observar:

- "Desayuno casero",
- "Nada de Briks"
- "Fuera envoltorios",
- "Cada residuo en su lugar"
- "Mochilas ligeras"
- "¡Siéntate bien!".
- Charlas informativas de su actividad por las clases.
- Publicitación de la





Dr. Justo E. Cabrera Iboleón

En función de la afectación que padezca el paciente, estableceremos la estrategia de tratamiento. En consecuencia, es fundamental el estudio y evaluación personalizada de cada caso.

En términos generales, contamos con las siguientes herramientas: Psicoterapia, Fármacos, Estilos de Vida y Remedios caseros, Medicinas Alternativas y Estrategias de Afrontamiento y Apoyo.

Psicoterapia, es la terapia psicológica, consiste en trabajar con el terapeuta para dis-

minuir los síntomas de la ansiedad. La técnica más efectiva es la Terapia Cognitiva Conductual, consistente en la enseñanza de habilidades para controlar las preocupaciones y ayudar a retomar las actividades anteriores.

Fármacos, se utilizan ansiolíticos y antidepresivos, suelen ser efectivos, pero es conveniente limitar su uso en el tiempo, e ir adaptándose a la situación que vive el paciente en cada momento.

Estilo de Vida y Remedios caseros, son muy importantes, y favorecen de manera eficaz la respuesta al tratamiento. Es importante permanecer activo físicamen-

te, dormir suficiente, usar técnicas de relajación, comer de manera saludable, evitar alcohol y drogas, así como evitar tabaco y café. Son normas generales, pero funcionan.

Medicina alternativa, existen tratamientos con hierbas (fitoterapia), pero es difícil conocer la dosis exacta en cada caso, aunque es cierto que en muchos ocasiones tienen efecto relajante. Es necesario ser prudentes en su utilización.

Otras técnicas como la Acupuntura y Electroacupuntura han

Tratamiento de la Ansiedad



demostrado su utilidad, funciona movilizando diferentes neurotransmisores que producen relajación.

Estrategias de Afrontamiento y Apoyo, es importante la parte que corresponde al paciente para conseguir resultados terapéuticos:

Cumplir el plan de tratamiento, asistiendo a las diferentes sesiones y poniendo en práctica las habilidades aconsejadas por los terapeutas. La constancia es muy importante. Asimismo es importante, la adopción de medidas, para determinar que es lo que causa la ansiedad.

Igualmente, mantener las relaciones sociales, tanto con los familiares, como las amistades.

Unirse a grupos de apoyo para personas con ansiedad, fomenta la comprensión y compartir experiencias.

Como hemos podido apreciar el tratamiento de la ansiedad no es sólo el prescribir un fármaco, y que el paciente se defiende como puede, sino que requiere establecer una verdadera estrategia para conseguir controlar la enfermedad.

Justo Enrique Cabrera Iboleón
Dúrcal Granada
Teléfono 663 379 593



Clínica Dental

**ODONTOLOGÍA INTEGRAL
INFANTIL Y ADULTOS
ORTODONCIA
IMPLANTES**

Gloria Villena Reinoso
Colegiada nº 18/00-2064

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

El Monte:

Sociedad benéfica

Domingo Fernández Jiménez

“Colaborar a la realización de actividades benéficas en beneficio de personas o grupos necesitados, independientemente de que sean o no socios”. Es el fin último de esta Sociedad, su esperanza, su alma y su razón de ser. En la antigüedad, se concretaba su objetivo con frases tales como:

Procurar para sus asociados decorosa habitación.

Cuidar, tan pronto ocurra el fallecimiento de algún socio, que se nombre una comisión para que asista al sepelio del cadáver, atender si fuera preciso a la viuda e

hijos, así como la celebración de un funeral por el eterno descanso de su alma.

Habilitar donativos a familias de los socios pobres fallecidos.

Socorrer a los socios en cuantía hasta de 5.000 ptas., y por los cuales pagará el socio un interés no superior al legal.



Grupo
Los Linos
Producción Materias Primas Esenciales...
C/. Aguadero, s/n.
Telf 958 79 01 26
Fax 958 79 60 30
18640 EL PADUL (Granada)
www.loslinos.es
aridos@loslinos.es

Comprometidos con el Progreso de Andalucía
...Para el Desarrollo y el Progreso de la Sociedad

Concurso de Fotografía del Valle de Lecrín

El día 19 de abril de 2024, se reúne el jurado designado para la valoración de las obras presentadas al Concurso de Fotografía del Valle de Lecrín 2024, con el fin de emitir su resolución conforme a las bases establecidas.

Tras una cuidadosa deliberación y considerando la calidad, composición, técnica, utilidad y belleza de las obras presentadas, el jurado acuerda por deliberación estructurada sumando la puntuación de las fotografías finalistas otorgar los siguientes premios:

Primer Premio: (En la página siguiente)

Título de la obra: **"Atardecer en Castillo de Moraima"**

Autor/a: Jose Francisco Maldonado Gijón

Motivación: Por capturar la esencia del Valle de Lecrín con una luz que realza la textura y vida del paisaje, por representar nuestra cultura turística y la belleza de nuestros atardeceres y paisajes.

Segundo Premio: (A la derecha)

Título de la obra: **"EL LAVADERO"**

Autor: Jose Miguel Foronda Pozo

Motivación: Por la composición equilibrada y el uso excepcional del color que evoca la tranquilidad del agua en nuestro valle.

Tercer Premio: (Abajo)

Título de la obra: **"Senderos celestiales. La serenidad de la ermita en la montaña"**

Autor/a: Rafa Castellón

Motivación: Por la habilidad para contar una historia a través de la arquitectura y la naturaleza.



El jurado desea felicitar a todos los participantes por su participación y por contribuir a la difusión de la belleza del Valle de Lecrín a través de sus fotografías, para el Valle todos son ganadores.

Alegra la gran cantidad de participación acogida y éxito de este primer concurso de fotografía para nuestro Valle de Lecrín.

Los premios podrán ser recogidos los fines de semana de mayo en la oficina de turismo de Padul.

Exposición: Las fotografías premiadas y una selección de las finalistas se expondrán en los Ayuntamientos del Valle de Lecrín, en la página web y RRSS de la Asociación de Turismo del Valle de Lecrín del 1 al 30 de junio de 2024.

Queremos anunciaros que estamos trabajando para poder realizar unas jornadas cinematográficas en el Valle de Lecrín con las que formar y promocionar a los fotógrafos y artes gráficos.

Seguid realizando todos el buen hacer y excelente trabajo que realizáis con vuestras cámaras.

El próximo concurso posiblemente sea un Calendario para captar las diferentes épocas del año.



Concurso de Fotografía del Valle de Lecrín

Primer Premio:

Título de la obra: "Atardecer en Castillo de Moraima"

Autor/a: Jose Francisco Maldonado Gijón

Motivación: Por capturar la esencia del Valle de Lecrín con una luz que realza la textura y vida del paisaje, por representar nuestra cultura turística y la belleza de nuestros atardeceres y paisajes.



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



Actos conmemorativos del 30 aniversario del proyecto gobal de cultura Granada Costa en el hotel Saray y en el palacio de congresos de Granada, donde se dieron cita escritores poetas escultores, pintores y músicos días 20 y 21 de marzo de 2024



Algunos de los poetas que participaron en el libro Tertulias Poéticas junto a Trini Jiménez Sánchez merecedora del premio humanidades concedido por el proyecto global de cultura Granada Costa.



Todos los poetas que participaron en el libro Tertulias Poéticas junto a José Segura entregándole el premio a Tini Jiménez Sánchez.



Fina López junto a las delegadas de la asociación española contra el cáncer entregándole un cheque por valor de 500 euros de sus últimos libros contra el cáncer vendidos en las librerías de Dúrcal.



Niños del instituto de Dúrcal Alonso Cano recibiendo el premio por haber participado en un libro de relatos cortos y poesía, gracias al proyecto Global de cultura Granada Costa.

Estos niños recibirán un libro completamente gratuito en recuerdo por haber participado en este proyecto.



Cena de gala en el hotel Saray, noche de premios, música y múltiples reconocimientos a escritores, músicos y poetas. En la foto Fina López recitando una poesía de Fray Leopoldo junto a José Segura director del proyecto Granada Costa y la alcaldesa de Alpendeire.

La poesía "Cantico a Fray Leopoldo" la publico este mes en el periodico Valle de Lecrín, para que la disfruteis.



Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228





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

MÁS VALIOSO
PROFESIONAL
DEL TALLER 2021

La Comunidad 

bisstein
breco
Continental
SAWA

LIQUI MOLY
MANN FILTER
MTX
PHILIPS
TEXAR

ANTONIO JAVIER CASARES

CAMPEÓN



Arriba aparece el Sacerdote con los soldados Romanos y a la izquierda está la pequeña Ana de tres años con su tambor en la procesión de los niños



canocentros

mobiliario

www.canocentros.com

DOS CENTROS PARA AMUEBLAR TU HOGAR
ESTAMOS PARA ASESORARTE Y CUMPLIR TUS SUEÑOS






hiperdescanso
Ctra. Motril, km 148

958 79 61 61 - PADUL

hiperdescanso
Ctra. Motril, km 148

canohouse
Avda. Andalucía, s/n (junto Shell)

contacto@canocentros.com

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

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



LUDOTECA

BOLILOKY

Parque Infantil

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





Pastelería Heladería

Desde 1980

Elaboración propia

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





José Antonio Morales

El grupo solidario del padul participa en “Sierra, valle y mar, lo mejor de Graná” - Entrevista a Ángeles “La Rapá” -



Ángeles es una paduleña de la Rambilla, junto al Barrio Dílar, que engancha desde la primera palabra. Ella forma parte de un gran grupo solidario junto con Paco “el Fonta” y su esposa Encarni, Paco “el Muni” y su esposa Fernanda, Victoria Ferrer, Loles de Pechín, Carmen González, Rafa “tito Yayo”, Andrés Rejón y María la Puchereta, además de las nuevas incorporaciones de Manuel y Antoñita del bar la Noria, y Aurora de la academia Atenea.

Ángeles te atrapa con su mirada y su forma de expresarse contando las actividades en las que participa junto con sus compañeros con la ilusión de quien se reconforta regalando

felicidad. A ella le encanta viajar disfrutando de la cultura y paisajes de toda España, y cuando está en El Padul, siempre tiene algún proyecto interesante entre manos; ya sea teatro, canción tradicional o preparando las tradicionales Cruces de Mayo.

El grupo solidario al que pertenece nació con la Hermandad de la Borriquilla del Padul, donde se conocieron los componentes de esta “familia solidaria”, conocida por todos los paduleños por su generosidad y dedicación a beneficio de distintos fines en ayuda de quien los ha necesitado.

Los pasados días 18 y 19 de abril estuvieron en la Nave

Feve colaborando en las III Jornadas del turismo activo organizadas por la Asociación de Empresas de Turismo del Valle de Lecrín con la colaboración de las distintas administraciones locales, provinciales y autonómicas.

José Antonio: ¿En qué eventos habéis participado preparando vuestras paellas solidarias?

Ángeles: Son numerosos los eventos donde hemos colaborado, siempre con mucha ilusión, entre ellos, participamos en la primera verbena “Va por ustedes”, junto a la Banda de los Viejos del Padul, para colaborar con un pequeño paduleño. También participamos en la

siguiente edición a beneficio de Diabetes Cero, una fundación que busca la cura de la diabetes a través del apoyo económico a los científicos que investigan en ese campo. Asimismo, cuando nos llamaban para colaborar en otros eventos de otros pueblos de la provincia, a beneficio de la Asociación contra el Cáncer, allí nos presentamos con muchas ganas para ayudar en lo que podamos.

JAMM: ¿Qué es lo que mueve al grupo, de dónde sacáis la energía que después compartís?

Ángeles: Nos gusta estar juntos, disfrutar de unos momentos compartidos. “Vamos para este lado, pues nos vamos”, y luego, lo más importante es el fin, luchar por la cura de las enfermedades que nos afectan. Aquí tenemos también todos “tarjetica”, yo con el ictus y, el que no, ha padecido cáncer u otra enfermedad grave.

JAMM: En aquellas verbenas “Va por Ustedes” I y II también participó la Asociación de Mujeres “La Casa Grande” aportando sus manos y unos dulces y café que hicieron disfrutar mucho a los asistentes. Se disfrutó con

el baile con los pasodobles de la Banda del Padul de toda la vida y también con las coreografías del grupo Maroga, que participó también gracias a la iniciativa de una de las paduleñas que siempre están ahí cuando se les necesita, María Nela.

¿Qué recuerdos os lleváis de vuestra participación en estos eventos tan valorados por todo el pueblo?

Ángeles: Cada evento tiene algo muy especial. En las Cruces disfrutamos mucho del ambiente festivo, donde los distintos barrios se reúnen entorno a sus cruces que las han decorado con su mucha ilusión. La colaboración con la Asociación contra el Cáncer es un compromiso especial para buscar la cura de tantas personas que la padecen y evitar que otras muchas la sufran. Igualmente, al colaborar con el Cotolengo sientes el regocijo de ayudar con cosas básicas a personas que lo necesitan en el día a día. Y en el último evento, colaborando con la asociación de turismo del Valle de Lecrín, nos sentimos partícipes de un proyecto que busca dar a conocer los valores culturales, artísticos y ambientales de nuestros pueblos. Es fundamental conservar todo lo que tenemos y también aprovecharlo a nivel económico para crear puestos de trabajo para quien lo necesite.





José Antonio Jiménez Puertas

Formación en igualdad de género

Mucho hablamos de igualdad de género en los últimos tiempos. ¿Pero dónde y cómo se puede formar un empresario, o cualquier persona con interés en la materia?

El programa acelerador Target Vender Iqaluit forma parte de los programas pioneros de alcance internacional que promueve el **Pacto Mundial de Naciones Unidas**, ofrece a las empresas para lograr acciones reales y efectivas sobre aspectos clave de la Agenda 2030. El programa está inspirado en el compromiso del Secretario General de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, con la paridad de género y en los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres, que constituyen la base del trabajo del Pacto Mundial de Naciones Unidas en materia de igualdad de género. Las empresas y personas que participan en Target Gender Equality tienen la oportunidad de profundizar en la aplicación de los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres, reforzar su contribu-

ción al Objetivo de Desarrollo Sostenible 5.5, que aboga por la igualdad de representación, participación y liderazgo de las mujeres en las empresas de todo el mundo, así como al Objetivo de Desarrollo Sostenible 8.5, que aspira a lograr la igualdad de retribución por un trabajo de igual valor para 2030. A través de un análisis de desempeño, talleres de desarrollo de capacidades, aprendizaje entre iguales y diálogo entre múltiples grupos de interés a nivel nacional e internacional, el programa ayuda a las empresas a establecer y alcanzar objetivos corporativos ambiciosos.

Target Gender Equality es un programa de nueve meses que permite a las empresas fijar y alcanzar objetivos ambiciosos para impulsar la representación y el liderazgo de las mujeres en los negocios, así como cerrar la brecha salarial de género alcanzando igual remuneración por trabajo de igual valor.

Es un programa muy claro, estructura muy bien la visión y ofrece ejemplos de casos prácticos. Facilita mucho percibir cuál es la propia situación, qué tipo de comportamientos y situaciones evitar y cómo desarrollar acciones de mejora".

Ofrece la oportunidad de formarte en materia de igualdad e intercambiar conocimientos y experiencias con otras empresas".

La formación está muy bien estructurada y te permite tener una visión global y a la vez aterrizarlo en el día a día. Además, se aprende mucho en los grupos de trabajo y con las experiencias de otras empresas".

Tras el éxito de las cuatro ediciones realizadas, en marzo de 2024 comienza el periodo de reclutamiento para la quinta edición del programa TGE hasta mayo de 2024. Las actividades de formación y encuentros del programa tendrán lugar de junio de 2024 a marzo de 2025.

Accede a la información y resuelve cualquier duda, contactando con el Pacto Mundial de ONU España a través del email: asociacion@pactomundial.org

No lo dudes, esto es para tu empresa por pequeña que sea.

También es para ti empresario, y para cualquier persona interesada/o en conocer más sobre igualdad de género.



El Pacto Mundial de las Naciones Unidas

Es la iniciativa de la ONU que lidera la sostenibilidad empresarial en el mundo.

Hace un llamamiento a las empresas y organizaciones a que alineen sus estrategias y operaciones con los Diez Principios universales sobre

derechos humanos, normas laborales, medioambiente y lucha contra la corrupción. Con el mandato de la ONU para promover los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en el sector empresarial.

SABER MAS:

<https://www.pactomundial.org/quienes-somos/>

© José Antonio Jiménez Puertas.

Ladrones de paz, bienestar y otras cosas



Estimado lector, hoy te traigo otro de esos temas "peliagudos". Todos sin excepción lo hemos sufrido y, es más, podría decir que también todos, en alguna ocasión lo hemos sido o lo somos. Me refiero a "las personas tóxicas".

Quino Muñoz Arias

Las personas tóxicas son aquellas que tienen un impacto negativo en la vida de quienes las rodean debido a la forma de relacionarse, a su comportamiento o también al tipo de actitudes que manifiestan. Estas personas existen, aunque en muchas ocasiones no seamos conscientes de que nos están alterando nuestro bienestar. A veces nos encontramos mal cuando estamos o hemos estado con determinadas personas, pero quizás no somos capaces de asociar nuestro malestar con esas personas en cuestión.

Seguro que te estarás preguntando: ¿cómo se manifiestan esas personas tóxicas o como puedo saber cuándo me están intoxicando?

O quizás, te puedes preguntar también, ¿Por qué fulanito o menganito me evita o siempre pone una excusa para no quedar conmigo? ¿Acaso puedo

ser yo una persona tóxica y no soy consciente de ello?

Por todo esto, también sería muy interesante que hiciésemos autocrítica, y nos apliquemos esas mismas características que definen a los tóxicos, por si nosotros, también lo somos.

1. Expertos manipuladores: Suelen influenciar a las personas para que actúen de acuerdo a sus deseos y necesidades, además, no les importa para nada si afecta a los demás. Suelen jugar con nuestras emociones o necesidades y son muy hábiles tocando nuestra fibra sensible.

2. Criticadores patológicos: Siempre están criticando, porque siempre encuentran algo negativo en ti o en lo que haces. Lo peor es que nunca te ofrecen una solución, porque sus críticas son destructivas y minan tu autoestima.

3. Son egocéntricos: Solo piensan en sus intereses y en sus propias necesidades, no muestran ni un ápice de empatía hacia ti. Por lo que tus problemas les importan poco.

4. Dramáticos: Siempre están en el centro de la atención y tienden a exagerar sus problemas o situaciones para llamar la atención de los demás. Pueden crear conflictos innecesarios o dramatizar situaciones cotidianas.

5. Envidiosos: Sienten resentimiento hacia los logros o éxitos de los demás y pueden tratar de sabotarlos o menospreciarlos para sentirse mejor consigo mismos.

6. Controladores: Quieren tener el control sobre todas las situaciones y personas a su alrededor. Pueden ser posesivos y dominantes, y no toleran la independencia o la autonomía de los demás.

7. Víctimas crónicas: Siempre se sienten victimizados y culpan a los demás por sus problemas o dificultades. Pueden manipular a las personas para que les brinden atención y simpatía constantemente.

8. Carentes de límites: No respetan los límites personales de los demás y pueden invadir el espacio físico, emocional o

psicológico de quienes los rodean.

Hay más características que definen a las personas tóxicas, aquí solo muestro algunas de las más relevantes. Es importante reconocer la presencia de personas tóxicas en nuestra vida y establecer límites saludables para protegernos a nosotros mismos. A veces, esto puede implicar que nos distanciamos emocionalmente o incluso que rompamos las relaciones si es necesario para preservar nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional.

Nos encontramos con estas personas en todo tipo de ámbitos; en el trabajo, en el deporte, en los estudios, en los amigos, en la familia, etc. Sobre todo, en trabajos que conllevan competitividad, en estos, las personas tóxicas sobrepasan los límites de lo saludable. Amigos o familiares que se han aprovechado de tu buena fe y han tocado tu fibra sensible para que les des, desde dinero, hasta cualquier otra cosa que



hayan querido. Incluso aquellas personas que victimizándose y dando pena, han conseguido seducir a tantas personas y crear verdaderos problemas afectivos.

Permitir que personas tóxicas permanezcan cerca de ti es como conducir un coche sin frenos, al final tendrás un problema.

A veces hay que tomar medidas proactivas y no significa que sea un acto de hostilidad, si no, un mecanismo de autodefensa para proteger tu paz.

Ahora que conoces algunas características singulares de las personas tóxicas, la pregunta es: ¿conoces a alguna? O ¿Quizás tú eres una persona tóxica?

Salud y paz para todos y hasta la próxima.

La Primavera, renacer y resurgir de las cenizas como el Fénix

Las antiguas civilizaciones nos dejaron un hermoso legado de sabiduría para quienes tuvieran ojos para ver y oídos para escuchar, es decir, para los que se dejan sentir y permiten que a través de la intuición, les llegue la información.

Araceli Serrano

La primavera se asocia al renacer y florecer, la naturaleza despierta del letargo del invierno. Hay muchos símbolos plasmados a lo largo de la historia que nos recuerdan la ciclicidad de la muerte, vida, vida, muerte. La lunación es cíclica, muere para renacer a través de las diferentes fases. La Tierra es en su ciclicidad estacional nos lo muestra. Igualmente que la ciclicidad de la mujer. A través del sangrado las mujeres, morimos para renacer acompañadas por la luna, que se refleja en las aguas internas de nuestro útero. No es una casualidad que la fase premenstrual y menstrual sea cuando más intuitivas estamos y en la que más emociones no resueltas, afloran. Usar esta etapa para movilizarlas y resurgir de las cenizas o seguir en el hacer y estrés diario, como si fuese una molestia o una desgracia con la que cargar, depende de cada mujer. El ser humano nace y pasa por diferentes etapas hasta la muerte. El día renace con el sol que en la rueda de las direcciones se ubica en el Este, lugar del nacimiento y se pone por el oeste, lugar del ocaso, hasta cerrarse en la noche oscura que es el Norte. "La noche oscura del alma" es una metáfora que se utiliza para hablar de las grandes crisis que atravesamos para amanecer y despertar. Todo en este mundo es cíclico y evoluciona a través de la la muerte vida, vida muerte. La Tierra ha experimentado milenios de luz con humanos conscientes, a lo largo de miles de años en

las grandes civilizaciones. Seres humanos plenos y conectados. Después ha vivido milenios de oscuridad y desconexión y nuevamente está surgiendo un despertar y un ir a la luz que nos hará crecer y evolucionar como especie, planeta y unidad, pues todos formamos parte de lo mismo.

El ave Fénix en Egipto, los niños de Lullailaco (que a mi parecer no fueron ningún sacrificio, en aquella era, el ser humano era mucho más consciente de su naturaleza). Las momias que han aparecido a través de las diferentes culturas, son las señales que nos dejaron los ancestros para que recordáramos este

ciclo del renacer. Cuando visité la necrópolis donde apareció la tumba de la Dama de Baza, esta sacerdotisa iniciada en Egipto por la escuela de Isis, considerada deidad en la Tierra por haber sabido unir el cielo con la Tierra, me sorprendió el mensaje tan contundente que dejó frente a su urna funeraria, esa preciosa escultura que guarda sus cenizas de aquella vida, tenía delante varias armas inutilizadas y dobladas. Claramente entendí el mensaje: rendirse a lo que es, no luchar, aceptar lo que viene y transitarlo. Sabían por la ciclicidad natural, que llegaban siglos de oscuridad y nos quisieron recordar que era necesario

transitarla para poder poner luz y crecer como raza, porque es la manera en la que este Universo evoluciona.

¿Y Por qué comienzo el artículo con la muerte, el renacer y la primavera?

El ser humano, desde su desconexión con su esencia, con la Tierra y con los seres y especies que la habitan, se ha visto separado de estos ciclos de muerte, renacer, luz y oscuridad y esto le ha llevado a grandes crisis existenciales. Yo misma estoy cerrando ciclos y floreciendo a algo mucho más grande y hermoso.

Los adolescentes son el claro ejemplo de una de las crisis vitales por las que todos pasamos, una crisis existencial de búsqueda de uno mismo que en muchos casos no se llega a resolver ni a cerrar ciclo, por el desconocimiento que conlleva. Por eso no es extraño hoy en día ver a personas de 50 años en plena etapa adolescente. Entender que necesitan un acompañamiento para resolver esta etapa y las anteriores etapas de la infancia con éxito, es clave.

Muchas de las personas que llegan a terapia, vienen luchando, sin saberlo. Luchando porque inconscientemente no aceptan entrar en la oscuridad, tienen miedo de permitirse sentir, mirar hacia

dentro y conectar con sus sombras. Vienen proyectando en los demás o en la vida y muchas más veces, disociados. Algunos ya han empezado a romper con la creencia de que es casualidad lo que les acontece y que con un fármaco y el tiempo se sanará. Les hago entender que esas sombras son abundancia porque traen renacer y evolución, pero que hay que miralas, ponerles nombre, permitirse sentir y transitarlas. Cuando hacemos consciente lo inconsciente, ponemos luz en la oscuridad, liberamos emociones densas y nos impregnamos de emociones que nos hacen vibrar en una frecuencia más elevada, desde ahí integramos un diálogo e interpretación más positivo que nos hace evolucionar como ser humano, eso es dejarse morir para renacer a algo nuevo. A la vez, reparamos el cuerpo emocional, sanamos a través del cuerpo físico y traemos presencia a nuestro día a día. Todo lo que necesitamos ya está dentro de nosotros, solo que en los inicios, a veces viene bien un acompañamiento respetuoso de alguien que pueda entendernos, porque haya pasado por situaciones similares y las haya podido transitar con aceptación. Extraer la medicina que nos traen las heridas, es un derecho y nuestra naturaleza. Esta medicina es lo más importante que sembraremos y cultivaremos aquí en la Tierra. Aceptarnos, acogernos y permitirnos pedir ayuda, es darnos amor propio, tan importante dejarlo crecer en nosotros así como esparcirlo en los demás...



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

MUNDO ConCiencia 010

Antuan

La ultra protección silenciosa, y espectacularmente visual, de nuestro planeta

Cuando uno se encuentra – desgraciadamente, un servidor todavía no– entre los privilegiados que han podido disfrutar del espectáculo que supone ver, en vivo y en directo, una aurora boreal, dos pensamientos han de invadir de pronto nuestra mente: el primero, de fascinación ante el hecho de que tal belleza sea posible en nuestro pequeño planeta, perdido entre millones de estrellas, y el segundo, de agradecimiento por lo que significa desde el punto de vista natural. Las auroras pueden verse tanto en el círculo polar ártico –en cuyo caso reciben el nombre de boreales, esto es, las del hemisferio norte– como en el círculo polar antártico –en cuyo caso reciben el nombre de australes, o del hemisferio sur. Aparte del maravillosísimo despliegue visual que suponen en sí mismas, hemos de asimilar primero por qué se producen, segundo por qué en los polos, y tercero, qué supone para nosotros –indirectamente– el hecho de que se den. Vamos allá.

El sol es enorme comparado con nuestro planeta. Y estamos relativamente muy cerca de él. Su intensa actividad nuclear combinada con su potente campo magnético provoca la eyección de partículas cargadas de forma casi continua. Es lo que se llama viento solar. Pero cada cierto tiempo, expulsa una gran cantidad de materia a gran velocidad en cualquier dirección (eyección de masa coronal), que puede –eventualmente– verse dirigida

« El gran responsable de ese magnífico mecanismo de ultra protección del que gozamos –cual paraguas bajo una lluvia intensa– no es ni más ni menos que el campo magnético terrestre »

hacia nuestro planeta. A esto es a lo que nos solemos referir habitualmente cuando hablamos de tormentas solares. Y el sol presenta ciclos entre máxima y mínima actividad de unos once años, por lo que podemos saber en qué momentos podemos estar más expuestos a ellas, aunque no se pueden predecir. Cuando una de ellas se produce, sabemos que tenemos alrededor de un par de días para prepararnos. Pues bien, tanto el viento solar –continuo–, como las tormentas solares –esporádicas– habrían impedido, no solo la aparición de cualquier tipo de vida en nuestro planeta, sino también haber tenido la atmósfera de la que disfrutamos ahora y, por supuesto, toda el agua de esta preciosa canica azul se habría evaporado completamente hace ya algunos miles de millones de años. Entonces, ¿qué está pasando para que nada de esto suceda en la Tierra? El gran responsable de ese magnífico mecanismo de ultra protección del que gozamos –cual paraguas bajo una lluvia intensa– no es ni más ni menos que el campo magnético terrestre. Dicho así, parece poca cosa, pero es lo más importante que tenemos para poder navegar por el espacio sin más preocupación que decidir a qué playa iremos el próximo fin de semana. Es de tal importancia, que resulta sobrecogedor el saber

lo que realmente hace por nosotros en todo momento. El campo magnético terrestre se extiende muchos miles de kilómetros por encima de nosotros (hasta 60000 km) y supone un súper imán donde las líneas de campo magnético se orientan hacia los polos, que es precisamente donde se encuentran también –aproximadamente– los polos magnéticos. Pues bien, todo el viento solar, y casi la totalidad de los rayos cósmicos (partículas cargadas provenientes del espacio exterior) son detenidos por nuestro perfecto manto magnético en los llamados cinturones de Van Allen, en honor a su descubridor, estudiados allá por 1958, con la ayuda de satélites. Esos ‘cinturones’ (regiones de líneas de campo magnético) transportan toda esa cantidad ingente de partículas hacia los polos operando a distancias muy lejanas de nosotros sin

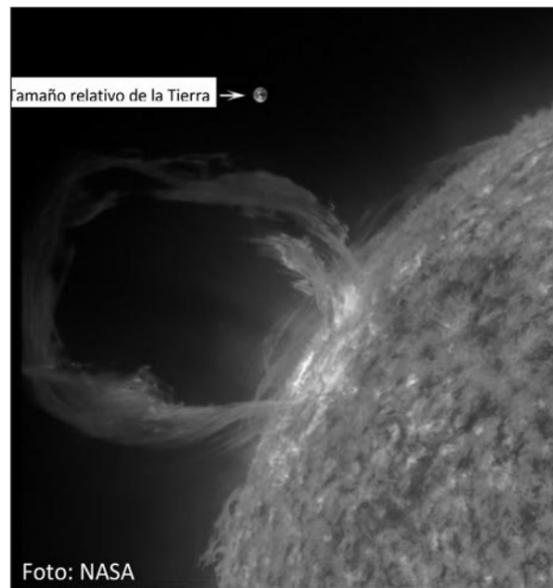


Foto: NASA



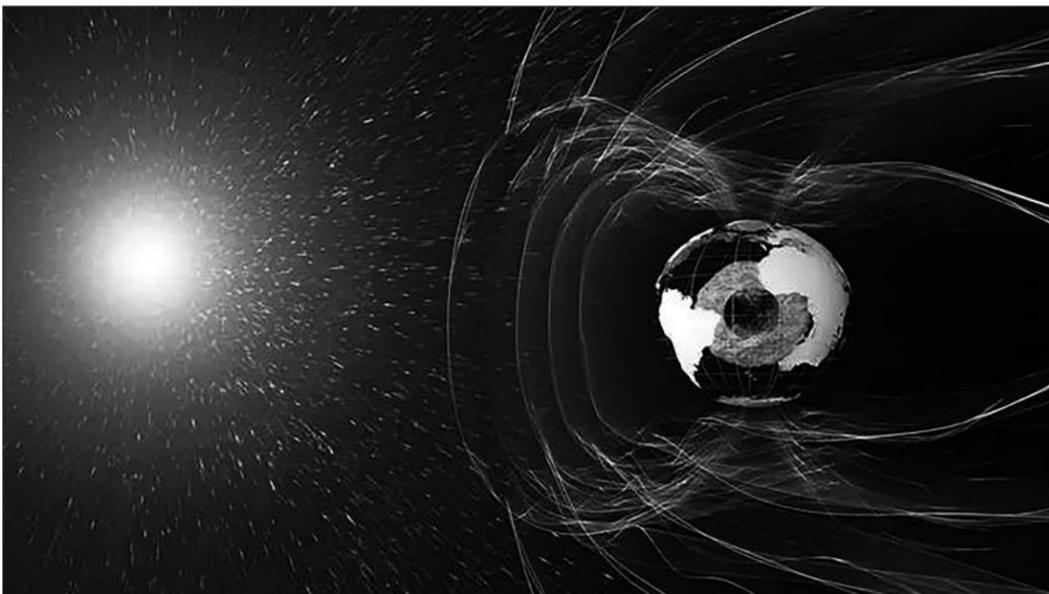
rente color: rojo, cuando se desexcitan moléculas de oxígeno a gran altura (unos 240 km); las más comunes, verdes, cuando es oxígeno entre 100 y 240 km; por fin, azules, más raras, o violáceas si se mezclan con rojo, cuando se trata de nitrógeno atmosférico a menos de 100 km de altura. Por tanto, la próxima vez que veas una foto de una aurora –y, aún con más razón, si es en directo–, piensa en el profundo sentido que tiene observarlas, pues es gracias a su presencia –indirectamente– que puedes hacerlo.

El miedo al gran apagón, esto es, el daño a equipos informáticos y eléctricos en general que pueden dar lugar a su inutilización como resultado de un súper tormenta solar, ¿es infundado? De ninguna manera. Es algo perfectamente posible que podría ocurrir en algún momento. De hecho, a finales del verano del año 1859 tuvo lugar el llamado evento Carrington, que consistió en la mayor tormenta solar de la que se tiene registro en los últimos 500 años. Se cayeron las líneas de telégrafo de

darnos cuenta. Cuando esas partículas cargadas chocan contra nuestra atmósfera, excitan a sus moléculas (principalmente oxígeno inicialmente), es decir, las llevan a un estado de energía superior, y, al desactivarse estas –recuperando así su nivel de energía inicial–, emiten energía en forma de luz (fotones). Esas son nuestras preciosas auroras, mucho más intensas en momentos de tormentas solares, que nos están indicando lo bien que se está haciendo lo de proteger nuestro planeta.

Dependiendo de la altura atmosférica a la se atrapan dichas partículas cargadas podremos ver auroras de dife-

la época, y algunas de ellas ardieron. Pudieron verse auroras polares en todas las latitudes, incluso en Madrid o La Habana... Ahora, con toda la tecnología de la que disponemos y de la que dependemos, un evento así sería fatal. La realidad es que no dudamos de si se producirá o no, sino de cuándo volverá a tener lugar. Lo peor de todo es que no estamos preparados para algo así. Eso sí, tendríamos unos cielos espectaculares que nos recordarían que el Universo no solo es bello, sino también cataclísmico, y que somos enormemente frágiles a bordo de este gracioso y valiente barco que llamamos Tierra.





Gabriel Padial

Despertando del sueño fiscal: La realidad Matrix de los impuestos

En un mundo donde la realidad parece ser moldeada por fuerzas invisibles, la película "Matrix" nos brinda una analogía inquietante con nuestra situación actual respecto a los impuestos y el sistema político. Al igual que los personajes de la película, muchos de nosotros vivimos en una realidad fabricada, donde trabajamos arduamente para mantener un sistema político hipertrofiado, mientras somos distraídos por un torrente interminable de entretenimiento digital y trivialidades.

Os tengo que confesar que tardé bastante tiempo en entender esta analogía, aparentemente obvia. Para terminar de entenderlo, he tenido que llegar al extremo actual, con una carga de trabajo cada vez mayor y una carga fiscal a todas luces desproporcionada y observar que no soy el único en padecer esta presión, y que además, nuestro querido país es uno más de los que sufren esta deriva.

En "Matrix", los seres humanos están atrapados en un simulacro controlado por máquinas inteligentes, sin saber que su realidad es una ilusión diseñada para mantenerlos obedientes y productivos, además de extraerles todos sus jugos. De manera similar, en nuestra sociedad

actual, a menudo estamos inmersos en una ilusión de libertad y elección, mientras que en realidad estamos sujetos a un sistema de impuestos y políticas que nos mantienen en un estado de servidumbre fiscal y digital.

La relación entre la película y nuestra realidad se vuelve aún más clara al considerar cómo somos constantemente bombardeados con distracciones diseñadas para mantenernos ignorantes de la verdadera naturaleza de nuestro sistema fiscal y político. Las redes sociales, el cine, los deportes y los chismes son las nuevas formas de control, manteniéndonos ocupados y entretenidos mientras el verdadero poder sigue en manos de unos pocos. A menudo vemos como intentan tapar un escándalo político con otro escándalo aún mayor.

Al igual que Neo, el protagonista de "Matrix", algunos individuos

comienzan a despertar de esta ilusión y a cuestionar el sistema en el que viven. Se dan cuenta de que pagar impuestos no es solo una obligación, sino también un medio de mantener un sistema que a menudo beneficia a los poderosos en detrimento de los más vulnerables. En definitiva, mantenemos el sistema que en vida nos devora.

Sin embargo, despertar del sueño fiscal no es fácil. Requiere un esfuerzo consciente para educarse sobre

cómo funciona realmente el sistema, así como un compromiso para abogar por un cambio significativo. Al igual que Neo, podemos enfrentarnos a la realidad y luchar por una sociedad donde los impuestos se utilicen de manera justa y transparente para el beneficio de todos, no solo de unos pocos o bien podemos escoger la píldora que nos mantiene anestesiados en esta realidad paralela a la cual algunos ya dedican más tiempo y esfuerzo que al mundo real.

En última instancia, la analogía entre "Matrix" y nuestra situación actual con los impuestos y el sistema político nos insta a cuestionar la realidad que nos rodea y a ser conscientes de nuestro papel en ella. Solo al despertar del sueño fiscal y tomar medidas para cambiar el sistema podemos esperar construir un futuro más justo y equitativo para todos, pero también podemos continuar con nuestra servidumbre a cambio de nuestro "pan y circo".



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

ARIAS
aguarda

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

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

RAÍCES DEL VALLE

El apellido Arias de El Padul



Carmelo A. García Campoy

Seguimos con los orígenes de los apellidos y esta vez lo haremos con el apellido Arias. Este es un apellido que se ha extendido a varias zonas del Valle de Lecrín, comarcas limítrofes y la capital.

Los primeros datos sobre el apellido Arias en El Padul son del 8 de septiembre de 1605, con el matrimonio de Bartolomé de Arias, que nació entre 1578 y 1587, con Mariana de Teruel. La fecha de nacimiento de Bartolomé no es segura porque su partida desapareció, ya que tan sólo queda el índice del libro donde está asentado en Jódar (Jaén). Los padres de Bartolomé de Arias fueron Hernán Gómez y María de Vargas, difuntos, naturales de Jódar (Jaén), los cuales contrajeron matrimonio en ese pueblo en el año 1578, tal y como aparece en el índice del libro primero de matrimonios, no conservándose la partida. Sus padres no tienen el apellido Arias por lo que es muy posible que lo hubiera cogido de alguno de sus abuelos o abuelas, o incluso de algún familiar más alejado, ya que solía ser lo habitual en aquella época. También en aquella época lo normal era sólo poner un apellido y no los dos de la actualidad, por lo que puede que sus padres lo llevaran como segundo apellido. Por otra parte, Mariana de Teruel era hija de Domingo de Teruel, de Marcilla (Navarra) y Úrsula de Santa Cruz.

Este matrimonio tuvo al menos 6 hijos, que fueron Fernando, nacido en 1608, Bartolomé, que nació en 1610, Domingo, nacido en 1612, otro Fernando, nacido en 1615, Blas, nacido en 1617, y Juan, que nació en 1620.

De los seis hijos encontramos que hubo descendencia de Bartolomé, Domingo y Blas de Arias. Bartolomé de Arias se casó con María de Vilchez el 31 de Enero de 1628. Domingo de Arias contrajo matrimonio con Ana de Cordovilla el 22 de Octubre de 1636. Y Blas de Arias se casó con Ana Díaz el 26 de Octubre de 1637. Estos tres matrimonios también tuvieron amplia descendencia.

Según estos datos no tendría el apellido Arias otro origen en El Padul y es por tanto que este apellido proviene de Jódar, aunque no tiene porque ser tampoco su lugar originario sino que por alguna circunstancia Hernán Gómez hubiese nacido allí. Esta teoría podría ser válida si éste entroncarse con una casa de Arias proveniente de Extremadura, los cuales utilizaban el apellido Gómez y el nombre Hernán en varios de sus miembros y durante al menos cuatro generaciones consecutivas.

Atendiendo a la documentación del catastro de Ensenada, vemos como el apellido Arias se ha expandido en el pueblo, destacando a Celedonio de Arias, labrador de 34 años casado con Josefa Molina de 27 años. Con ellos convivían cuatro hijos llama-

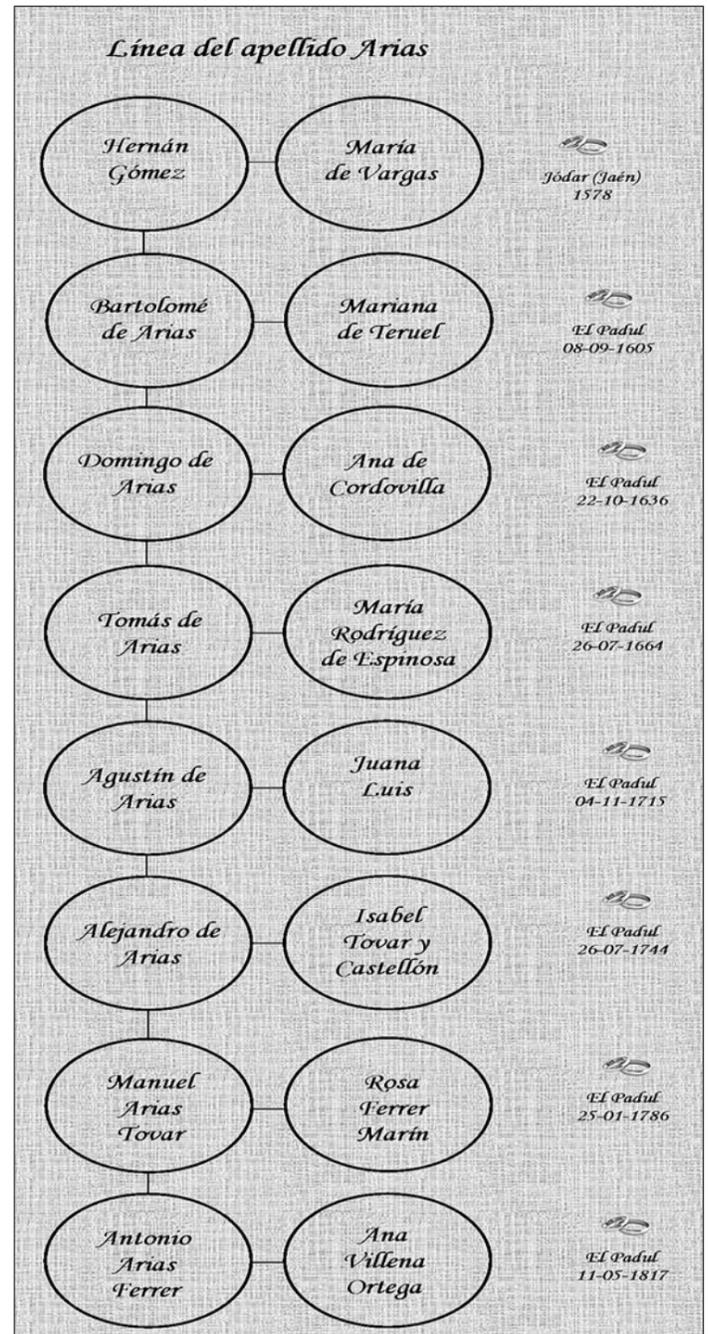
dos Agustín, de 8 años, Gerónimo, de 6 años, Salvadora, de 4 años, y Nicolás, de 2 años.

Otra familia era la de Alejandro de Arias, labrador de 29 años y casado con Isabel Tovar, de 26 años. Tenían tres hijos llamados Margarita, de 6 años, Ana, de 4 años, y Francisco, de 1 año.

También destaca Juana de Arias, la cual tiene 7 piezas de tierra de regadío en los pagos de Marchena, las Albercas, el Estanquillo, las Viñas y Prado Grande, y 6 piezas de tierra de secano, en los pagos de las Cuevas, Bernigüelas, Chiribaile, Calvario, las Canteras y la Calerilla.

Bartolomé de Arias aparecería en las cuentas de la Hermandad del Señor en el año 1668, siendo este Bartolomé el hijo del Bartolomé que llegó desde Jódar. En la Constitución de la Hermandad de las Benditas Ánimas del Purgatorio del año 1764 también está como firmante Tomás de Arias, y en la fundación de la Hermandad de la Virgen de las Angustias de 1783 aparecen firmando Celedonio de Arias, Tomás de Arias y Alejandro de Arias, denotando una intensa devoción religiosa de esta familia desde que llegó al pueblo.

En los Siglos XVII y XVIII este apellido se puede encontrar escrito como "de Harías, de Haria, de Arias, de Aria". Como vemos, el apellido se ha ido manteniendo hasta la actualidad y esperemos que su andadura por El Padul siga durante mucho tiempo.



Si habéis resucitado con Cristo

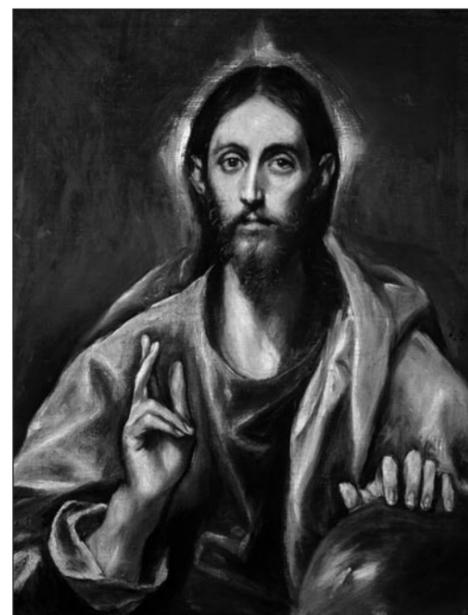
Eduardo Ortega

Dice el apóstol Pablo que si habéis resucitado con Cristo buscad las cosas de arriba, (Colosenses 3), es decir las cosas celestes y no tanto las terrestres. El hombre que ha nacido de nuevo ha transmutado su ser interior y piensa de otra manera. Así las cosas entonces las preocupaciones de este mundo aunque sean mas o menos importantes, la salud, el trabajo, la comida el vestido y tantas otras como el cuidado de la familia son importantes, pero el apóstol pone la atención sobre buscar dentro del corazón, y buscar la

inspiración divina para caminar sobre la tierra. Toda la teología paulina nos habla que duda cabe de ese hombre nuevo en Cristo que ha sido injertado en la gracia y que a través de esa gracia, todo lo puede en Cristo que le fortalece. Parece que duda cabe que Pablo nos hablase de un superhombre, el hombre cristiano para que Dios de acuerdo a la carta a los efesios le ha dado una serie de armas del cristiano en Efesios 6:10-18: "La armadura de Dios"

Por último, fortalézcanse con el gran poder del Señor. Pónganse toda la armadura de Dios para que puedan hacer frente a las artimañas del dia-

blo. Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales. Por lo tanto, pónganse toda la armadura de Dios, para que cuando llegue el día malo puedan resistir hasta el fin con firmeza. Manténganse firmes, ceñidos con el cinturón de la verdad, protegidos por la coraza de justicia y calzados con la disposición de proclamar el evangelio de la paz. Además de todo esto, tomen el escudo de la fe, con el cual pueden apa-



gar todas las flechas encendidas del maligno. Tomen el

dificultades y así buscar las cosas celestes de allá arriba.

casco de la salvación y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios.

Oren en el Espíritu en todo momento, con peticiones y ruegos. Manténganse alertas y perseveren en oración por todos los creyentes."

Estas son las armas que San Pablo describe para el creyente y luchar por tanto contra todo este tipo de

CALEIDOSCOPIO LITERARIO IV

Apócrifo Rabindranah Tagore

"La lluvia y la luna llena de la primavera"



Eduardo Ortega

Todos conocemos, sobre todo a los que nos gusta la literatura oriental al insigne Tagore, que inspiró también algunos poemas de Juan Ramón Jiménez su estilo lírico y en parte místico que nos llena de alegría el corazón. Por todo ello he pensado en comentar de forma apócrifa y escribir un texto relacionado con la temática del autor indio Rabindranah Tagore.

En el mes de marzo se conmemora el signo de Aries o del Cordero que coincide con es a luna llena de Aries y normalmente con la resurrección de Cristo el cordero pascual. Es en esta época cuando el paisaje comienza cambiar, cuando la lluvia riega los campos, y empiezan los arboles acrecer con nuevas energías y amor. Los cánticos y ofrendas, Guirnaldas, aparecen en medio de notas musicales y platillos que entonan himnos de devoción. La primera noche (24 de marzo) es la del "Holika Dahan" o Chhoti Holi, y se celebra alrededor de una hoguera para simbolizar la victoria del bien sobre el mal. En la actualidad, se conmemora la llegada de la primavera, simbolizando un nuevo comienzo en el que las personas dejan atrás el pasado, esto ocurre en la India.

Las Montañas a lo lejos aparecen cubiertas de nieve, su brillo y luz magníficos han quedado reflejados en los cuadros de las pinturas del famoso Nicolás Roerich. La luna llena de primavera es un poema de amor nacarado que cuelga de los cielos como una plegaria que canta en arpegios de amor y de entrega del

amante a la amada y viceversa, es como el trino melodioso de miles de aves canoras que entonan sus cantos y nos acompañan cada día en nuestros trabajos y faenas. Los campesinos de las casitas pequeñas a la orilla del río, han terminado sus trabajos y humildemente celebran la fiesta de la primavera, a la vez que dan gracias a la divinidad por la buena cosecha que se acerca.

Todo canta y despierta, bulle, crepita y más allá está el antiguo templo hindú, y en otro lado en el pequeño promontorio del valle, hay un templo taoísta con una pequeña luz que lo ilumina de día y de noche... Esa luz nos recuerda nuestros pasos en el sendero, y es una guía, a modo de molino de ilusión que nos acompaña en nuestra vida. Tras la brisa de la mañana, comenzó en la tarde templada la lluvia fina de primavera que busca fecundar y regar la tierra, donde los frutos un día serán mejores e inconmensurables

que hacen las delicias de las gentes. Hacia el templo y las casitas se acercaban algunos campesinos que habían terminado sus faenas para postrarse ante el altar y llevar algunas ofrendas de queso y arroz, y frutas. Ya iba oscureciendo el cielo, atardecía y la noche iba cayendo, de repente salió por el horizonte la luna llena, una luna plena de luz y esplendor que iluminaba con sus destellos todos los campos de arroz, de tal forma que todo estaba bañado con un halo de luz radiante y apoteósica. La lluvia chocaba contra los cristales y el viento prorrumpía como un estertor de gozo que llamaba a la puerta a modo de una campanita que sonaba en el aire, como un esplen que dibujaba una estela de contornos en zigzag, entonces las luces de las velas movidas por su brisa oscilaban intermitentemente, como si un fantasma las hubiera sacudido de un golpe. La luna penetraba por entre los cristales de la humilde casita y acariciaba todos sus muebles

y demás cosas que había dentro, de tal modo que todo quedaba envuelto en un halo de misterio. La luna llena de Aries había barrido en parte las sombras de la noche y la tímida lluvia había comenzado a declinar. La plenitud del tiempo parecía haberse detenido mientras algunos pájaros cantaban en la noche de primavera. El viento había amainado y dejado sus suspiros colgados en la duermevela del sueño de aquéllos que dormían en la casita junto al río. Algún perro ladraba a lo lejos y quería así saludar con su canto a las estrellas. La luna iba recorriendo el cenit del cielo, y ya después de sonreír al río, pasó hacia el molino y otras colinas de arroz que había alrededor, la luna era alegre y acunaba en su corazón todas las penas y alegrías que a lo largo del tiempo se habían acumulado en la aldea, ella era testigo mudo de todo, de las fiestas, pero también de aquéllos sucesos desagradables como la muerte por accidente de

unos niños en el río, cuando se quebró el puente de bambú que lo atravesaba. Todavía después de dos años había cierto luto en la aldea y cierta pena entre sus gentes. No podemos olvidar decían sus padres envueltos en el llanto, el amor de nuestros niños perdidos para siempre, y de tarde en tarde subían a la colina más alta donde estaba el templo taoísta para encender una vela y hacer unas oraciones por sus almas y en sentido de recuerdo esparcían al viento unos glo-

bos de luz que recordaban a su espíritu que vagaba por los aires en el tiempo. El silencio en la aldea era humilde y poderoso a la vez, de tal forma que la paz se respiraba en todos sus lugares. La luna seguía su curso hasta el amanecer, cuando de pronto algunas nubes preñadas de chubascos comenzaron a la salida del sol a dejar caer la lluvia con fuerza, y surgieron torrenceras de agua y de barro hasta el río, y el pequeño lago se convirtió en una gran laguna o charca donde cientos de patos y otras ánades vinieron a posarse en su orilla buscando algo de alimento al amainar la tormenta. Todo era limpio, fúlgido y apacible, la plegaria de la mañana dio paso a la plegaria de la tarde de tal manera que aquél pequeño recodo del mundo, era una llama viva de amor y alegría, y nos daba el encanto y la unión hacia un hogar feliz, en la pequeña aldea que al pie de la colina del dragón, soñaba con abrazar el río Amarillo en la distancia, y todo era alegría y bienestar. Los mas ancianos del lugar contaban historias de sabios para animar su tiempo, allí no había apenas televisión ni radio, y la mas importante noticia de todas es que cuando ya cercano el verano el arroz habría espigado con fecundidad, se anunciaba por todo ello una gran y hermosa cosecha. Y ya una vez hecha la recolección, para el otoño se celebraría la fiesta de la cosecha, y todos bailarían y comerían, beberían y cantarían con tesón y ardor, para construir y disfrutar de la vida y coger del sendero del tiempo que a cada uno se nos ha regalado, ese pequeño trozo de felicidad.



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)

Telf. y Fax: 958 780 009

18650 DÚRCAL (Granada)

Sonetos

Domingo Fernández Jiménez

De nuestra escritora Marina Murillo Puerta, puedo ofrecer otros dos sonetos fechados en Dúrcal, año mil novecientos.

El primero, compuesto en el mes de mayo, lleva por título "A mi hermana menor":

*Eres la perfección de la belleza;
¿con quién te compararía niña hermosa,
si eres mucho más bella que la rosa
y a su aroma aventajas en pureza?*

*Más bella que el cordero en la maleza,
más, sí, que la irisada mariposa;
más aún que la aurora esplendorosa
al despertar con lánguida pereza.*

*Más que el cielo de estrellas tachonado,
más que el sol en ocaso purpurino;
más que el pensil de flores coronado:*

*más que el canto primero, matutino,
del dulce ruiseñor enamorado,
que sus celos publica y su destino.*

La autora cuenta con veinte años de edad. Su vida en el hogar familiar, compuesta por sus padres y otras seis hermanas, ha de ser por fuerza muy intensa. Pero también la muerte o la ausencia está presente en el día a día de aquellos tiempos tan duros. Así, en el mes de octubre compone el soneto titulado "La vida humana", donde reflexiona sobre su brevedad:

*Embebecida contemplaba un día
el purísimo azul del firmamento,
y vi que junto al sol, en un momento,
blanca y pequeña nube aparecía.*

*Rizada cual la concha se extendía,
caminando a su vez con paso lento,
y el sol, con ardoroso aliento,
de nítidos colores la cubría.*

*Mas de pronto, la vi descomponerse,
disiparse sus tintas de oro y grana,
y en el inmenso espacio disolverse,*

*cual la noche en la luz de la mañana.
Entonces dije: ¡Avaros convencerse!,
esa es la imagen de la vida humana.*

La madre de nuestra escritora llevaba los apellidos Puerta Melguizo, muy abundantes en Dúrcal, tanto a lo largo de la historia como en la actualidad. No es seguro, pero pudiera ser hermana de Don José Puerta Melguizo, cuyo nombre figura como alcalde en la placa de entrada al cementerio (año 1.915) o de Don Manuel Puerta Melguizo, médico de la localidad y presidente - fundador de la

Sociedad Benéfica La Esperanza (año 1.899).

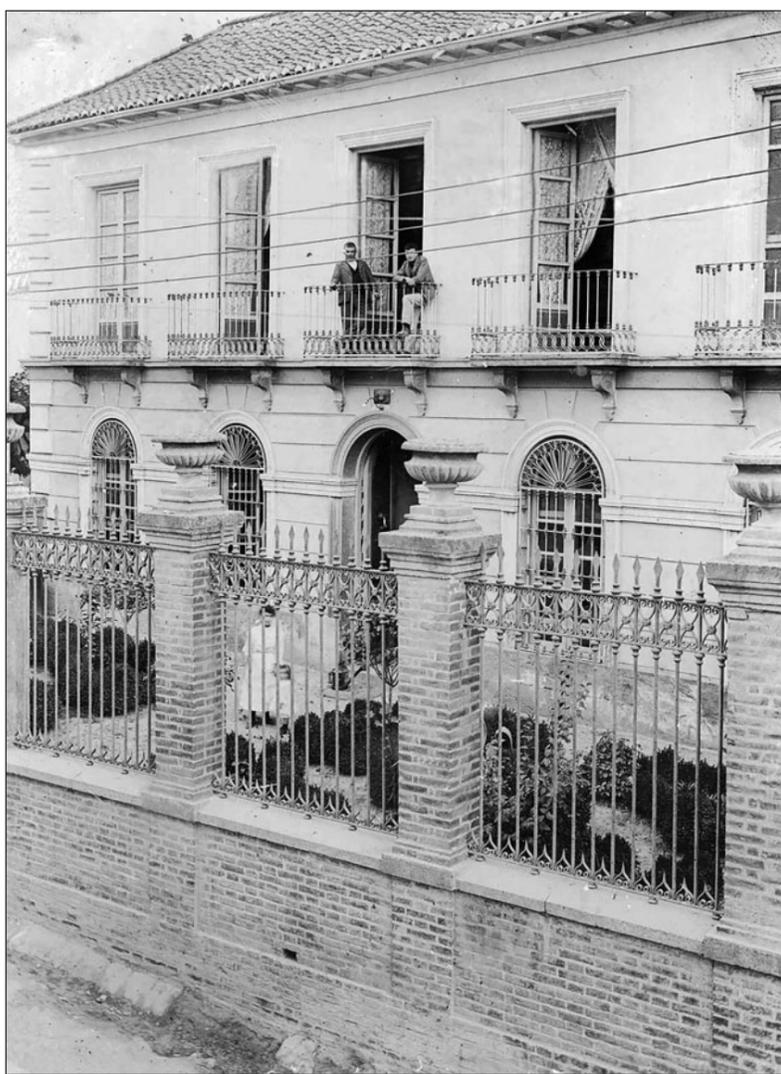
Antonio Iglesias Martín, en su reciente novela "De palabras a sentencias. Demasiadas reglas para el amor.", nos describe, página 276 en adelante, el auge y caída del esplendor de nuestro pueblo. En la página 280, 281, nos dice: "La supresión de la línea del tranvía con Granada ... o la trágica demolición del Palacio de los

Echevarría y de sus bellísimos jardines ... fueron el simbólico embrión que inició la caída libre del municipio ... Pocas veces y en pocos sitios las gentes hicieron tan escasos esfuerzos por salvar un pueblo con tan maravilloso patrimonio ... la inmensa mayoría de los vecinos de la capital del Valle de Lecrín ... se preocupaban más de la gestión de su pequeña huerta o de su par de inmuebles que de proyec-

tos que abundaran en beneficio de la colectividad. Diferente fue lo que sucedió en el vecino pueblo de El Padul ..."

La prosperidad de cada uno de nuestros pueblos también viene ligada a la prosperidad de la comarca. Visión que está patente en asociaciones como Vale (Valle de Lecrín), Asociación de Turismo del Valle de Lecrín o el Centro de Estudios Históricos del Valle de Lecrín y Alpujarra (CEHVAL).

La recuperación e interiorización de los escritos de Marina Murillo Puerta, nos pueden servir para enriquecer nuestro patrimonio inmaterial, para crear de nuevo en nosotros mismos, para fundamentar nuestra riqueza material. Estamos en un buen momento para, en consonancia con el himno de Andalucía, volver a ser lo que fuimos, hombres y mujeres valientes para defender a su familia y a su pueblo.



PREFADUR S.L.



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



**También puedes leer
El Valle de Lecrín
en nuestra web**

www.elvalledelecrin.com



Antonio Rodríguez

Dúrcal te quiere

Perder peso tras la menopausia, ¿Un sueño de unicornios?

Frases como “parece que solo con mirar la comida gano peso”, “esto es una batalla perdida”, “no importa lo que haga, el peso no se irá”, son algunas de las más extendidas cuando hablamos de perder peso a partir de la menopausia, pero, ¿es realmente un objetivo imposible la pérdida de grasa o sentimos a gusto con nuestro cuerpo una vez alcanzada la menopausia? Rotundamente, no. Tampoco se pretende vender como un camino lleno de flores y arcoíris, es un proceso difícil y que requiere de mucha voluntad y constancia.

Durante la menopausia se produce un descenso de estrógenos que ayudan a metabolizar la grasa, lo que lleva a un aumento de peso ya que la quema de kcal se vuelve más difícil y se producen cambios corporales, por ejemplo, menos músculo y más grasa, sobre todo alrededor del abdomen. ¿Cómo podemos superar estas trabas que pone la biología? Desde Nutrition te dejamos una pequeña lista de consejos generales que te ayuden a conseguirlo:

- ✓ Aumentar los productos



lácteos desnatados y los pescados con raspa para cubrir las necesidades de calcio (que se ven incrementadas) y prevenir la osteoporosis.

- ✓ Disminución de aporte calórico, ya que se reducen las

necesidades por la pérdida de masa magra.

- ✓ Dieta basada en el consumo de frutas y verduras a diario, carnes magras y alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta y legumbres).

- ✓ Utilizar como principal fuente de grasa el pescado azul, los frutos secos y el aceite de oliva.

- ✓ Realizar ejercicio físico y evitar el sedentarismo en la vida cotidiana: ve caminando a

los sitios, sube las escaleras en lugar de coger el ascensor, baila... (¡ESTO ES FUNDAMENTAL!)

Mucho ánimo y recuerda, ¡no hay nada imposible!

NutritiÓN

DIET - ACTIV - MIND - PLUS

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

TALLER
GRATUITO



ÚNETE A
NUESTRO
PRÓXIMO TALLER
DE NUTRICIÓN



610 091 360

info@nutritionsalud.es
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, Dr. Justo E. Cabrera, Araceli Serrano, Domingo Fernández
PADUL: Isidoro Villena, Joaquín Muñoz, José Antonio Morales, Carmelo García Campoy
ALBUÑUELAS Y EL VALLE: María Gracia
NIGÜELAS: Ada Raya Terrón **VILLAMENA:** Antuán
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



"Tú clínica de confianza"



CLINICADENTAL
DÚRCAL



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

www.clinicadentaldurcal.es



¡Queremos verte sonreír!

626 826 331 958 782 541