

Periódico mensual fundado en 1912 por don Rafael Ponce de León



El Parque

Pág. 7

En la imagen, tomada en el pueblo natal de la actriz protagonista de la película "El Parque", María Ángeles Rodríguez Pérez, junto a sus familiares, aparecen de izquierda a derecha: Fina Pérez Puerta, María Ángeles Rodríguez Pérez, Mario Padial Pérez y Rosa Pérez Puerta, compartiendo un momento familiar.

Foto: Vitaliano Fortunio

CARPINTERÍA METÁLICA F V Fco. VALDÉS

POLÍGONO LA MELITONA - Parcela 8, esquina calles 3 y 5 - 18657 NIGÜELAS (Granada)
info@forjavaldes.com - Tlf: 958 953 120 - 699 056 880 - www.forjavaldes.com

CARPINTERÍA METÁLICA EN GENERAL
ESTRUCTURAS METÁLICAS
PUERTAS SECCIONALES
BARANDAS DE ACERO Y DE CRISTAL
ALUMINIO
PVC
MOSQUITERAS
ETC.

PERCRISAL 2014

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

FABRICA DE VENTANAS
PVC ALUMINIO
MAMPARAS DE BAÑO
MOSQUITERAS

PERCRISAL 2014

www.percrisal.com
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

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"



Conan - Especial Aniversario

En 1970, Roy Thomas llevó Conan the Barbarian, creación del escritor Robert E. Howard, a Marvel Comics. Con el arte del incomparable Barry Windsor-Smith, presentó la Era Hyboria a una nueva audiencia, abriendo el camino para décadas de cómics y la conquista de la cultura pop. ¡Ahora prepárate para celebrar su medio siglo de vida con este especial que abarca la vida y los tiempos de Conan a través de un deslumbrante talento creativo jamás reunido! Puedes tener en tus manos la introducción perfecta para los nuevos fans y una aventura esencial para los veteranos, ¡este es el cómic de Conan imprescindible de la década.

PATATAS PEÑAGALLO SABOR DE ESPAÑA

PATATAS PEÑAGALLO GOURMET

Avenida del Sur, 3 · 18650 DÚRCAL (Granada)
<http://www.penagallo.com>

Teléfonos útiles Municipios del Valle de Lecrín



PADUL

Alcalde

Celia Villena De Francisco

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 00 12

Teléfono consultorio Padul:
958 77 95 37

VILLAMENA

Alcalde

Manuel Luis Vilchez

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 03 01

DÚRCAL

Alcalde

Julio Prieto Machado

Teléfono del ayuntamiento:
958 78 00 13

Centro de salud:
958 77 95 53

Centro de salud

Tel. cita: 958 78 02 79

Centro de salud
Tel. urgencias: 902 50 50 61

NIGÜELAS

Alcaldesa

Olga Gómez Ortega

Teléfono del ayuntamiento:
958 77 76 36

LECRÍN

Alcalde

Pedro Titos Martos

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 50 02

EL VALLE

Alcaldesa

Antonio Ruíz Garrido

Teléfono del ayuntamiento:
958 79 30 03

EL PINAR

Alcalde

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 RECESTUR, S.L.

MÁS DE 200 ARTÍCULOS EN REBAJAS

PLANTA DE RECICLAJE DÚRCAL

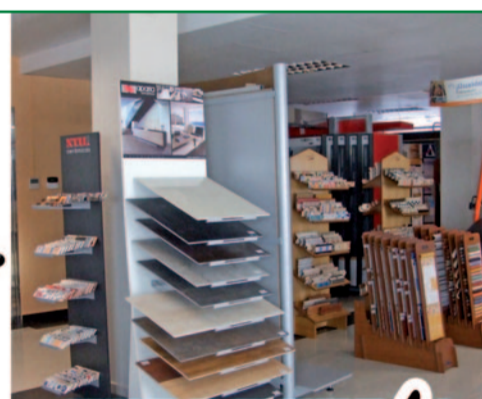


Planta de tratamiento de residuos de construcción y demolición

Camino de la Sierra (junto a las Arenillas)

Tif.: 958 780 243 - 678 617 211

DÚRCAL



FERRETERÍA DÚRCAL



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





Antonio Gil de Carrasco

La retransmisión de las Campanadas para dar la bienvenida al 2025, presentada por David Broncano y Laura Lustres (Lalachus) en La 1, desató un debate entre defensores y detractores de estos dos conocidos cómicos. La polémica generada por su actuación alcanzó una magnitud inédita, especialmente por el hecho de que La 1, aquella noche, lideró las audiencias, superando a Antena 3, que contaba con Cristina Pedroche y Alberto Chicote como presentadores.

Más allá de que a algunos les gustara o no la manera en que presentaron el programa, la aparición de una estampita que simulaba ser una representación de la vaquilla del Grand Prix como figura de Jesucristo, amparándose en la libertad de expresión, no solo fue de mal gusto, sino también una clara provocación hacia las creencias cristianas. Estas creencias, que pertenecen a más de la mitad de la población española, se vieron atacadas, especialmente al ser expuestas en una plataforma pública financiada con los impuestos de todos los ciudadanos.

En cuanto a la libertad de opinión y expresión, podemos estar de acuerdo en que, aunque uno tiene el derecho a expresar su opinión, también debe entenderse que, si alguien insulta gravemente a la madre o los hijos de un vecino, eso podría provocar una reacción violenta. Del mismo modo, atacar las creencias de una gran parte de la sociedad roza la provocación y puede desencadenar una respuesta fuerte por parte de quienes se sienten ofendidos.

La controversia generada por esta estampita se convirtió rápidamente en uno de los temas más comentados en redes sociales y platós de televisión. Para muchos colaboradores de distintos medios, fue una ofensa premeditada e innecesaria hacia la población católica, que es mayoritaria en el país. Aunque personalmente no soy una persona religiosa, considero que las ofensas hacia cualquier religión deberían ser reguladas para preservar la paz social y evitar polémicas innecesarias. Atacar los sentimientos religiosos, sean cuales sean, atenta contra la tradición y la identidad del país, por lo

- El mundo al revés - El respeto a las tradiciones enaltece a los pueblos



Lalachus mostrando la estampita de la vaquilla del Grand Prix con el corazón de Jesús

que deberían evitarse.

Las reacciones no se hicieron esperar. Organizaciones como Hazte Oír y Abogados Cristianos anunciaron que presentarían querrelas no solo contra la cadena pública, sino también contra los presentadores, acusándolos de un presunto delito de odio y otro contra los sentimientos religiosos, basándose en el artículo 525 del Código Penal, que sanciona el escarnio público hacia las creencias religiosas con la intención de ofender.

En un comunicado difundido en redes sociales, Hazte Oír calificó el acto como "una muestra más de la creciente tendencia a trivializar y menospreciar las convicciones religiosas de los cristianos". Además, criticaron que este contenido se haya emitido en una televisión pública financiada por todos los contribuyentes, pues consideran que socava los principios de respeto y tolerancia.

Por su parte, Abogados Cristianos expresó su rechazo absoluto, considerándolo "una burla clara y vejatoria" hacia los símbolos y creencias del catolicismo.

Este lamentable incidente ha reavivado el debate sobre los límites de la libertad de

vegana. Esta transformación social que estamos viviendo en las últimas décadas está dando lugar a que la ideología ultraderechista esté experimentando una época dorada. No sería extraño que, en pocos años, sea la fuerza dominante en Europa, sobre todo después del triunfo de Donald Trump en las recientes elecciones en EE. UU., así como de su apoyo a los dirigentes ultraderechistas europeos.

Este fenómeno debería servir como punto de inflexión para los gobernantes y asociaciones progresistas. Es momento de dejar atrás el pasado y construir una sociedad igualitaria y justa para todos. En España, Europa y Estados Unidos, desde antes de la Segunda Guerra Mundial, ha habido políticos muy buenos y muy malos en ambos bandos, y hacer demonizaciones de unos, ensalzando a otros no beneficia a la sociedad ni promueve la unidad.

Continuando con el tema de las fiestas navideñas en este apartado del Mundo al Revés, me traslado ahora a nuestro pueblo, donde este año la Cabalgata de Reyes se celebró por la mañana debido a la amenaza de una tormenta. Aunque reconozco que tuvo su parte positiva, lo cierto es que se rompió un poco la magia de una cabalgata por la tarde/noche, momento en el cual los niños se dirigen a sus casas con ilusión, esperando la llegada de Sus Majestades de Oriente.

Como en los últimos años, tras la cabalgata los Reyes entregaron regalos a los niños en la Escuela Taller de Dúrcal.

Sin embargo, debido a lo intempestivo de la hora, la afluencia de público fue mucho menor, ya que muchos niños se fueron a casa a almorzar, perdiéndose una ocasión de gran magia y alegría. Para colmo, no cayó ni una sola gota, y la mayoría de las cabalgatas reales, incluida la de la capital granadina, se realizaron por la tarde/noche, respetando una tradición centenaria que, en mi modesta opinión, deberíamos seguir manteniendo.

El 6 de enero, Día de Reyes, el párroco de Dúrcal, Joaquín Alcalde, tuvo la brillante idea de retomar la invitación que se hacía a los Reyes Magos durante la celebración de la Misa de las 12. Su entrada en la iglesia despertó la expectación y los gritos de admiración de los niños presentes, quienes les hicieron preguntas que pusieron a Sus Majestades en algún aprieto, pero que supieron resolver con gracia y alegría. Esta gran iniciativa del párroco, es una de las muchas que está llevando a cabo y que está atrayendo a un gran número de jóvenes y adultos a la iglesia, entre los que me incluyo. Una excelente forma de compartir los valores cristianos.

Para concluir, quiero citar un proverbio del escritor y político español, Mariano José de Larra, una de las figuras capitales del Romanticismo literario español, que creo encaja perfectamente con lo que expone este artículo:

"Un pueblo no es verdaderamente libre mientras que la libertad no esté arraigada en sus costumbres e identificada con ellas."



Sus Majestades los Reyes Magos de Oriente en la Iglesia Parroquial de Dúrcal

Rincón de la Poesía

Fina López Martínez

PARA EL DIA DE LOS ENAMORADOS, UN BELLO POEMA DE AMOR

*El más bello poema de amor, jamás fue escrito
Porque el amor es un acto de fe incierto,
Es un misterio de locura y delirio
Es hermoso, indescriptible, sin fronteras,
Humano, divino, místico, infinito
Vestido con la piel de los deseos,
El amor es inocente en grado sumo
Alcanza la perfección en vida,
Fuera del amor no existe el mundo
El más bello poema de amor, jamás fue escrito
El ser humano es pasión, fuerza y medida
Creador de emociones sin medida,
Inunda de belleza cuánto toca
Océano de calor, ternura y vida,
Imposible no quemarse, cuando se ama
El amor es un sentir del corazón,
Qué niebla nuestros sentidos de ternura
Gozando en nuestros cuerpos su pasión,
El más bello poema de amor, jamás fue escrito
No hay freno, color, distancia, raza,
Olvidas la soledad, el tiempo, la cordura
Explorando corazones sin coraza,
Buscando un éxtasis de perfección
Es sagrado el amor y libre de pecado,
Un don de los dioses a los humanos
Prisioneros de un paraíso terrenal,
Culpable de mil vicios paganos
El más bello poema de amor, jamás fue escrito
Es un río de emociones y sentimientos
El tiempo futuro desgasta corazones,
Los amantes escriben sus historias
Entre olvidos, luchas y pasiones,
Piel con piel no existe el tiempo
Dentro de un cuerpo de roca y de locura,
Es eterno dual en vida y muerte
Sin la presencia de la amada que le cura,
El más bello poema de amor, jamás fue escrito
Llenando nuestro mundo incierto de placeres y hermosura,
En unión con la tierra en la que habita
La mente junto al alma borra el mal,
Quedando solo el amor y el perdón que necesita
El más bello poema de amor, jamás fue escrito*

Club de Escritura Creativa de Dúrcal

Las semillas

Como cada mes os traemos una propuesta de escritura, en esta ocasión es "el silencio creativo"

Isabel F.M.

La fuerte intensidad de nuestro abrazo me cargo de energía. Tardaríamos en volver a encontrarnos. Echaste a andar despacio como si los pies te pesaran, con la espalda encorvada por el peso del desarraigo y de las maletas repletas. Yo me quede clavada en el tranco luchando para no correr a tu vera, mientras tu figura cada vez más pequeña pasó a ser parte de los recuerdos que me acompañarían a lo largo de tu ausencia. Cuando doblaste la esquina sin mirar atrás, bajé la mano preparada para el último adiós y me dije, no importa, me acompañaré de tu recuerdo y de mis silencios, y con ellos pase un frío invierno, que se me hizo eterno.

Hasta que una mañana de marzo sentí un bulle bulle por el cuerpo que no esperaba. Pasando las páginas de un libro se colaron por la ventana unos rayos de sol y fue como un despertador porque de las luces y sombras que se proyectaban comenzaron a salir verdes hojas, hermosas flores, frutas, pájaros, insectos multicolores, las letras saltaron del papel para mecerse, saltar y bailar, dibujar algo parecido a un hermoso huerto que me recordaba que se acercaba la época de la siembra, que había que salir del letargo, que las semillas se rebullían inquietas anhelando el contacto y el abrigo de la tierra y el agua, la caricia del sol y la energía de mis manos, y sin saber como, el silencio se convirtió en algarabía, me sentí semilla, necesité pisar tierra, sentir el aire, la brisa, el sol colándose por todos los poros, no importaba si la piel se cuarteaba o se ennegrecía y arrugaba, no importaba si mis manos parecían ramas y de mis pies salían raíces, no importaba si cuando regresaras me pareciera a un puñado de tierra.



¡ NOVEDAD PARA LA CONSTRUCCIÓN !

BOVEDILLAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO

¡ SOMOS FABRICANTES !



VENTAJAS DEL SISTEMA

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

Prefabricados

LECRIN

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



Con profundo dolor, comunicamos el fallecimiento de

Manuel Esturillo Ibáñez

- 16 de enero de 2025 -

Su esposa, **Concepción Pérez Puerta**, y sus hijos, **Serafín, Esther y Conchi**, ruegan una oración por su alma.

La familia agradece las muestras de cariño y acompañamiento en este difícil momento.

Descanse en paz.

San Valentín: Historia de un mártir convertido en símbolo del amor

El 14 de febrero se celebra el Día de San Valentín, una fecha mundialmente conocida como el día del amor y la amistad. Sin embargo, pocos conocen la historia detrás de esta celebración, que tiene sus raíces en la vida y el sacrificio de San Valentín, un mártir cristiano del siglo III cuya valentía y compasión sembraron la semilla de esta tradición.

Fina López

¿Quién fue San Valentín?

San Valentín es una figura histórica rodeada de misterio y leyenda. Se cree que fue un sacerdote o un obispo que vivió durante el reinado del emperador romano Claudio II, conocido como Claudio el Gótico. En esa época, el cristianismo era perseguido en el Imperio Romano, y cualquier práctica asociada a esta fe era castigada severamente.

Una de las historias más populares sobre San Valentín lo presenta como un defensor del amor y del matrimonio en tiempos de represión. Según la leyenda, Claudio II había decretado la prohibición del matrimonio entre los jóvenes, convencido de que los soldados solteros eran más efectivos en batalla, al no tener esposas ni familias que distrajeran su atención o limitaran

su disposición a arriesgar la vida.

Valentín, en secreto, desafiaba este edicto imperial celebrando matrimonios cristianos para jóvenes enamorados. Según se cuenta, oficiaba estas ceremonias en las sombras, escondido en las catacumbas o en pequeños refugios donde las parejas se unían en sagrado vínculo matrimonial. Este acto de valentía no solo ayudaba a mantener viva la fe cristiana, sino que también defendía la importancia del amor y el compromiso en un tiempo de guerra y desesperanza.

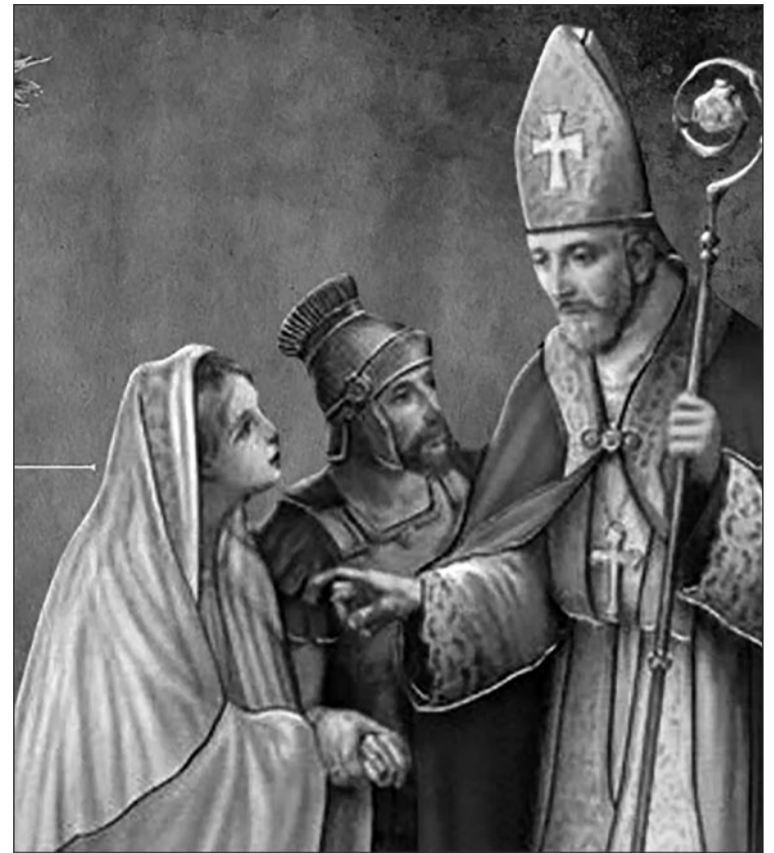
La prisión y el milagro en la celda

Las acciones de Valentín no pasaron desapercibidas, y pronto fue descubierto y arrestado. Fue llevado ante el emperador, quien intentó persuadirlo para que renunciara a su fe y dejara de celebrar

matrimonios. Valentín, sin embargo, se mantuvo firme en sus creencias, lo que selló su destino.

Durante su encarcelamiento, Valentín conoció a Julia, la hija del carcelero. La joven era ciega de nacimiento, y su padre, intrigado por la bondad y el aura de santidad del prisionero, le permitió interactuar con ella. Según la tradición, Valentín y Julia desarrollaron una profunda conexión espiritual. Él le hablaba sobre Dios, la fe cristiana y la importancia del amor verdadero. En un acto que muchos consideran milagroso, Valentín oró por Julia y le devolvió la vista.

La historia también cuenta que, antes de ser ejecutado, Valentín escribió una carta a Julia, firmándola como "De tu Valentín". Este gesto de despedida y afecto dio origen a una de las tradiciones más icónicas de este día: el inter-



cambio de mensajes de amor.

Su ejecución y el legado de amor

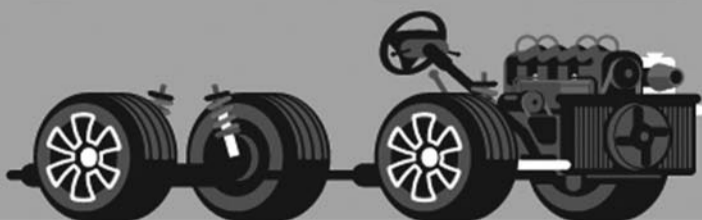
Valentín fue martirizado el 14 de febrero del año 269 d.C., una fecha que posteriormente sería instituida por la Iglesia como su día de conmemoración. El Papa Gelasio I, en el año 496, estableció el 14 de febrero como el Día de San Valentín, reemplazando las Lupercales, una antigua festividad romana vinculada a

la fertilidad, con una celebración cristiana que honraba el sacrificio y el amor puro.

Hoy, el Día de San Valentín se ha convertido en una celebración global del amor y la amistad. Aunque a menudo se critica su comercialización, la esencia de la festividad permanece: honrar los vínculos humanos y recordar que el amor, en todas sus formas, es un pilar fundamental de la vida.

AUTO FAMELSA ocasión
Passion for car

**¿No tienes tiempo de llevar tu coche a la ITV?
en AUTO FAMELSA ocasión TE LO LLEVAMOS**



DESPLAZAMIENTO

40€
IVA incluido

Teléfonos de contacto: 958 780 267 taller · 681 644 664 ventas

DEPORTISTAS DE EL VALLE DE LECRÍN

Ikram Rharsalla la deportista de moda en el Valle de Lecrín

El Valle de Lecrín

De niña jugaba al fútbol y tenía pasión por las matemáticas. Se ha criado en Dúrcal desde que tenía once años, cursó sus estudios en el IES Alonso Cano y se graduó en Estadística por la Universidad de Granada.

Actualmente vive en Padul con su pareja y entrenador Manuel Anguita que descubrió el talento de esta joven para correr.

Comparten su pasión por las montañas y el deporte.

Ikram conoció este deporte en verano de 2015 cuando acompañó a Manuel a los míticos 50 km de la Subida al Veleta. Aunque fue alentada por el ultra fondista a iniciarse en pruebas como la carrera de la Naranja o la Snowrunning para participar.

Sin querer y sin seguir un entrenamiento continuo obtuvo buenas posiciones y sus primeros puestos en la categoría promesa.

No fue hasta verano de 2019 cuando decidió entrenar más en serio y medirse en alguna prueba en las que estu-

Ikram nacida en Uchda (RIF), al noreste de Marruecos, y a unos 15 kilómetros de la frontera con Argelia. Hermana mayor de seis hermanos e hija de Arbi y Karima.



La corredora de montaña Ikram Rharsalla

vieran las mejores del mundo de la modalidad de Skyrunning.

En tan sólo tres meses de

preparación se coló en la 11ª posición absoluta de la Zac Up Skyrace en Pasturo, Italia.

Pandemia.

Justo cuando Ikram lanzaba su carrera deportiva asentándose entre las mejores corredoras de Andalucía, llegó la pandemia en 2020 que, tras el confinamiento y una lesión, estuvo ocho meses sin poder correr.

En 2021 consiguió por fin realizar su primera temporada completa donde obtuvo el título nacional de campeonas de España con el CD Olimpo Granada y subcampeona individual de la Copa de España FEDME de carreras por montaña con la selección andaluza. Además, se dejó ver en el campo a través ganando el provincial granadino en la Zubia y consiguiendo un bronce en el 1500m de pista cubierta.

Millet una marca francesa de alpinismo ficha a Ikram.

En 2022 fichó por la marca francesa Millet Mountain y pudo hacer su primer calendario internacional. Siguió las Skyrunner World Series, un Top 5 en la mítica final Gorgeba Suzien, más otras tres pruebas la auparon al top 10 en la overall del circuito. También ganó la primera edición de la ETC y la maratón de Tranvulcania como eventos

UTMB World Series.

La corredora de origen marroquí a principios de 2023 es recién nacionalizada.

Se estrenó con un subcampeonato de España de la RFEA en el Trail las Palomas, que le dio pase para defender los colores de rojo y amarillo con España cumpliendo su primera internacionalidad en Innsbruck, obteniendo un 5º puesto para el equipo nacional femenino.

Debuta en las UTMB World Series Finals OCC 55km 3500 m+/- estando entre las doce mejores corredoras y especialistas de la distancia.

Mejora escalando hasta el 7º overall de la Copa del Mundo de Skyrunning, subiéndose al podio en pruebas de prestigio y un alto nivel como Calamorro (Benalmádena) y la victoria en Louzan Skyrace (Portugal).

También es invitada a la Finalissima Valsir Mountain World Cup se hace con el oro en Sky Gran Canaria.

Entre 2023 y 2024, como estadística y en continua formación termina sus estudios de Máster en Big Data & Business Analytics y entra a trabajar a una gran multinacional.

Es en este último año 2024 cuando la corredora se ha podido dedicar más a llevar la

vida de una deportista, en la que el hito de comer, entrenar, descansar y repetir lo ha reproducido mejor.

Una primera parte del año más dedicada a correr por montaña hasta finales de agosto, en las que ha corrido varias pruebas de Skyrunning (Calamorro y Matheisyns Top 10) sin seguir el circuito, bronce en el Campeonato de España RFEA Sky Up & Down, 10º en la Maratón del Mont Blanc o la famosa Sierre Zinal en Suiza, (carrera de corta distancia de mayor nivel hasta la fecha), siendo 1ª española. Además de otro año en la meca del Trail, en Chamonix mejorando hasta la 8ª posición en la OCC by UTMB.

De septiembre hasta día de hoy Ikram ha decidido bajar de la montaña para hacer sus pinitos en algunos cross de Andalucía, 3ª Cross del Aceite, 1ª Almodóvar del Río (andaluz de clubes), 1ª Cross de la Zubia y Subcampeona de España por equipos con su Club Nerja Atletismo en el Cross Internacional de Itálica, que las clasifica para la Copa de Europa en Albufeira, Portugal el próximo 2 de febrero.

Aunque lo que más le motiva es buscar sus marcas en ruta (asfalto), fue en noviembre su debut en La Media Maratón de Roquetas 1 hora 13 minutos 59 segundos 13 minutos.

Ikram ficha por el equipo de Trail internacional de Joma en 2025.

Recientemente 12 de enero de 2025, en el 10 km internacional de Valencia con una participación de 15.000 personas en la ya bautizada una de las carreras más rápidas y dónde todos los corredores rompen las plusmarcas mundiales, Ikram ha sido la 3ª española parando el cronómetro en 32:49 minutos.

El futuro de Ikram se está forjando en el Valle de Lecrín recorriendo la vega, los caminos y carreteras mientras sube y baja montañas de nuestra hermosa comarca.

Quién sabe, quizá estamos frente a una futura deportista capaz de representar a España en unos Juegos Olímpicos, de batir récords en las carreras de montaña más emblemáticas del mundo... o incluso de lograr ambas hazañas.



Ikram Rharsalla y el águila de Cozviyar, Manuel Anguita Bayo

María de los Ángeles Rodríguez Pérez: Entre el Teatro, el Cine y la Vida

El Valle de Lecrín

Nacida para Crear Historias

María de los Ángeles Rodríguez Pérez nació el 2 de agosto de 1972 en Granada. Sus primeros cuatro años los vivió en Dúrcal, pueblo de su familia materna, mientras que la paterna es originaria de La Peza. Su padre, Guardia Civil, fue destinado a Dúrcal, donde conoció a su madre mientras esta iba a trabajar en Teléfonos. Dos años después, se casaron y formaron una familia con tres hijos, siendo María la mayor.

Su infancia transcurrió entre Granada y Dúrcal, donde los fines de semana estaban llenos de juegos con primos y amigos, paseos al cortijo, y aventuras en las fincas de sus abuelos, rodeadas de animales y cultivos.

Madre y Profesionista

María, madre de tres hijas, decidió priorizar su cuidado dejando su empleo en un banco para buscar opciones laborales más compatibles, encontrándolas en el sector de los seguros. Este equilibrio entre familia y trabajo marcó su vida hasta que en 2015 encontró un nuevo camino que le cambiaría para siempre: el teatro.

Un Salto al Escenario

Aunque desde joven soñaba con actuar, fue en una fiesta escolar cuando todo



María de los Ángeles.

comenzó. Gracias a una amiga, entró en la Compañía de Teatro La Sabika y debutó en "La Extraña Pareja" de Neil Simon, guiada por las directoras Ana y Sara. Desde entonces, su pasión por el escenario no hizo más que crecer.

Pronto, sus contactos la llevaron a participar en radio con el programa "Una de Piratas" de Arte Radio Dial, donde compartía historias locas y divertidas. Paralelamente, continuó representando obras teatrales como "Mamá" y "Un Hombre Maltratado," con fines benéficos para apoyar a asociaciones y ONGs.

Del Teatro al Cine

En 2019, María dio un giro inesperado cuando Rogelio

Enríquez Soto la invitó a protagonizar "El Parque," una película independiente basada en una obra de teatro de Vicente Segura. El proyecto enfrentó retos durante la pandemia, pero también se convirtió en una plataforma para mostrar la creatividad y el esfuerzo de un equipo amateur que rodó principalmente en Granada.

Sinopsis de "El

Parque"

María interpreta a Petra una mujer que padece de insomnio y observa desde su ventana cómo un hombre africano duerme en el parque frente a su edificio. Al compartirlo con sus vecinos, desencadena un conflicto lleno de prejuicios y secretos. Lo que comienza como un acto de observación cotidiana se convierte en una serie de hechos inesperados que desvelan la complejidad humana y la falta de empatía en nuestra sociedad.

La película tuvo su estreno en el Cine Madrigal de Granada el 12 de diciembre de 2024 y estará en cartelera hasta el 9 de enero de 2025, con precios accesibles y pases especiales para grupos escolares y asociaciones.

La Declaración del

Director

Con "El Parque," Rogelio Enríquez Soto expresa su rechazo al racismo, la xenofobia y la aporofobia, mientras llama a la acción para

combatir la deshumanización. "Todas las personas somos ciudadanos del mundo y debemos ayudarnos unos a otros, independientemente del color de piel o lugar de procedencia," declara Rogelio. El director, que ha vivido en carne propia los prejuicios, ve el cine como un medio para construir un futuro mejor y más prometedor.

El Arte Como Legado

María agradece al director Rogelio Enríquez Soto por hacer posible este sueño, financiado desde el amor y la fe, sin subvenciones ni patrocinadores. Para María, el teatro y el cine no solo son entretenimiento, sino herramientas para transformar la sociedad y construir un mundo mejor.



Cartel de la película.

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

Fina López, galardonada con el Premio Estrella Miguel de Cervantes Granada Costa

Desde el periódico Valle de Lecrín queremos felicitar a nuestra subdirectora Fina López Martínez por el prestigioso premio literario concedido (premio estrella Miguel de Cervantes Granada Costa).

El Valle de Lecrín

Reunido en sesión extraordinaria el jurado de premios y distinciones del Proyecto Global de Cultura Granada Costa, presidido por D. José Segura Haro, Presidente del Proyecto Global de Cultura Granada Costa, se acuerda, por unanimidad, conceder el premio Estrella Miguel de Cervantes Granada Costa, a Doña Josefina López Martínez, más conocida como Fina López, escritora, poeta y filántropa afincada en Dúrcal (Granada), en reconocimiento a por su incansable dedicación al desarrollo y la promoción de la cultura, consolidándose como una referente en el panorama nacional y especialmente en Dúrcal, así como por sus esfuerzos para fomentar el atractivo de dicha localidad y recopilar su historia para ofrecerla a nuevas generaciones como por ejemplo mediante el libro "Un paseo por Dúrcal".

Fina López no solo ha destacado en el ámbito literario con una prolífica obra que abarca la prosa, la poesía y la literatura infantil, sino que también ha demostrado su compromiso con causas solidarias al donar los beneficios de sus libros para apoyar a los más necesitados. Su poesía, profunda y emotiva, ha sido galardonada en numerosos certámenes nacionales e internacionales. Como subdirectora del periódico Valle de Lecrín, Fina

ha contribuido al desarrollo del periodismo cultural en Granada, consolidando este medio como referente informativo en la comarca.

Además, su pasión por las letras la ha llevado a ser vocal de la Academia de las Ciencias, Bellas Artes y Buenas Letras del periódico Granada Costa, donde colabora en iniciativas literarias de gran impacto. A través de su obra, no solo se posiciona como una figura clave en el ámbito poético, sino también como un ejemplo de dedicación, entrega y generosidad.

Motivos, todos los anteriores, en los que se basa este jurado para concederle el Premio Estrella Miguel de Cervantes del Proyecto Global de Cultura Granada Costa.

La entrega del premio se efectuará durante las jornadas

en homenaje a Miguel de Cervantes el 22 de marzo de 2025 en Molvizar (Granada).

Y, para que conste y se cumpla lo aquí acordado, se firma este documento en Granada a cinco de diciembre de 2024.



Fina López.

DESDE MI CELDA

Esta Miguel de Cervantes Saavedra

Pensante en su oscura y estrecha celda,

Difícil vida, recuerdos, batallas, esperpentos

Sueños, anhelos, tristeza, sentimientos.

Donde un día hubo gloria, solo hay lamentos

Siente un rayo del Sol tenue, apenas perceptible

Que atraviesa la ventana desecha, entre las rejas,

Invitando al pobre preso, a saborear un paisaje irrepetible.

Cervantes se aferra a la esperanza, para vivir en prisión

Gusta mirar los labradores, que trabajan la fértil tierra

En las madrugadas manchegas, llenas de luz de luna

Los campos de la mancha despertando agradecidos,

Son mares en vides verdes, en estas duras tierras

Marcando paisajes, irreverentes, únicos, bendecidos.

Trigos tiernos y cebadas doradas, por el Sol naciente

Salpicadas de amapolas rojas y revoltosos gorriones,

Ver los molinos de viento en la lejanía, girando sin parar

Son el cuerpo y el alma, de esta tierra manchega

Con las arpas encendidas, por el Sol que las bendice,

Las calienta en su infinito y monótono caminar.

Los molinos de viento son gigantes blancos, entre viñedos

Plenos de uvas y molindas, vinos y trigos benditos del lugar

Marcando sus pasos de noria, en el viento Manchego,

Es la hora de la siega, las cosechas maduras serpenteando,

Entre mares de viñedos y trigos tiernos, tiempo de recolectar.

Ver pasar a los labriegos, cantando en las amanecidas

Con los asnos dispuestos y equipados, para siega carga y trilla,

Las hermosas dulcineas, espigando en los campos agradecidas

Detrás de algún sancho panza, trabajando entre zarzas rastrojos,

y doradas espigas.

Hasta que el padre Sol ardiente del mediodía lo permita

con sapiencia, trabajo, esfuerzo y buen hacer,

Son un ejemplo, en la vasta llanura manchega

Llenando su mundo de realidad y sentido del deber.

Don Miguel siente que esta tierra pétrea, le inspira

Escribe todo lo que ve, escucha y se imagina

Su mente es un privilegio, es un literato consagrado

Escribiendo un libro sin igual, sin descanso, hora, vida

Su espíritu se abre de par en par, la historia está de su lado.

Las aventuras de una época, un lugar, entre sueños de locura

El amor por Dulcinea, de tan gentil y bravo caballero,

Enmascara grandes dosis, de amarga y acida realidad

El amor por su tierra, por su gente, de tan gentil y buen escudero.

Lo que don Miguel no supo, en sus 68 años de singular vida,

Es que el libro roza la genialidad, se hizo viral, eterno,

Porque es el sublime y fiel reflejo de la vivencia, en un lugar...

Escrito y madurado, en la mente de un verdadero genio.

Fina López



Carta urgente a los poderes públicos, lo que nos preocupa o debe de preocupar a los españoles

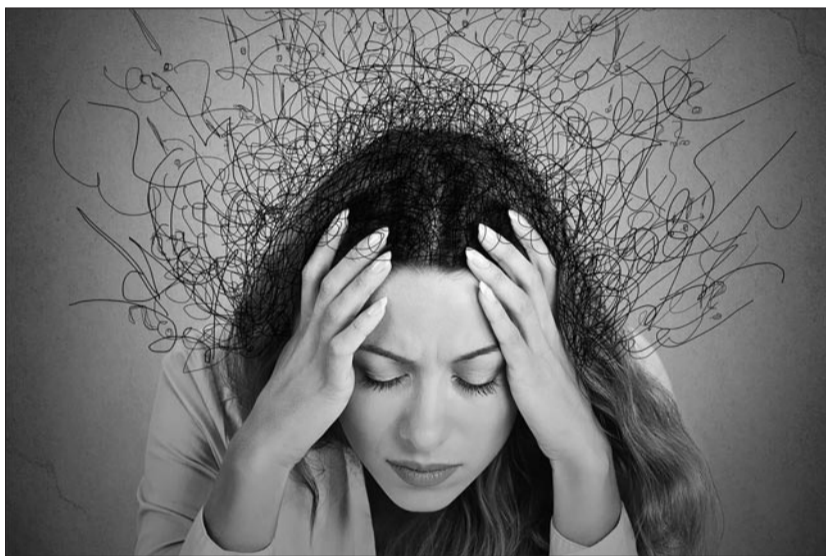
Eduardo M. Ortega

Estimados ciudadanos dirijo esta carta a los poderes públicos en sus tres vertientes Legislativo, Ejecutivo y Judicial, y en su dimensión Territorial y Corporativa, porque algunos ciudadanos estamos ya bastante hartos que las noticias de cada día en sentido monocorde y monorrítmico, en general vengan monopolizadas por pérdidas de wasah de autoridades, contratos de emergencia y tantos otros, que son que cabe duda importantes y necesaria, su investigación judicial, pero también a los ciudadanos nos preocupa y mucho, los miles de millones

de euros en gastos de defensa cuyos contratos muchos de ellos son secretos ¿A dónde van a ese dinero a parar?, o gastos del CNI secretos, o gastos en dietas de la clase política y gobernante en viajes, gastos directos e indirectos detallados, o la adjudicación de ayudas europeas a grandes empresas y corporaciones, el gasto excesivo detallado en Sanidad, o el pago de gastos mayores de 500 euros por ejemplo en efectivo en establecimientos comerciales, de personas que tienen dinero negro en abundancia, es decir no declarado y que no se controla como es debido, o las personas que duermen en la calle, o

no tienen suficientes alimentos, también nos preocupa el bajo índice de natalidad en España, porque no hay una auténtica política de ayuda a las familias, también el alto coste de la vida, o la falta clara de control de los precios en alimentos y artículos de primera necesidad, la subida de carburantes sin parar, y la especulación sin parar de los precios en el mercado de la vivienda, o que la justicia sea más ágil y eficiente, creo que poco a poco ustedes se están cargando el Estado del Bienestar, ese que consagra la Constitución de 1978 y que tanto nos ha costado construir. Que no nos den en las noticias

o en el portal de la transparencia esa información más detallada, es chocante, media verdad es peor que la mentira, pero la ciudadanía tiene derecho a conocer toda esa información y hoy con las nuevas tecnologías es posible. Está claro que en la comida de marras por poner un ejemplo el Excmo. sr. Presidente autonómico que se gastó 160 euros, y no tomó un menú popular de 15 o 20 euros, sólo es un ejemplo de los muchos, no precisamente a seguir.



Dr. Justo E. Cabrera Iboleón

Hablamos de la Menopausia (2)

Continuamos con el tema que iniciamos en nuestro número anterior.

Normalmente no es necesario realizar exámenes para diagnosticar la menopausia, no obstante, en determinadas circunstancias, se realizan análisis de sangre para comprobar los niveles de diferentes valores:

Hormona estimulante del foliculo (FSH) y estrógenos (estradiol), porque los niveles de FSH aumentan y los de estradiol disminuyen cuando se presenta la menopausia

Hormona estimulante de la tiroides (TSH), porque el hipotiroidismo puede causar síntomas parecidos a los de la menopausia

En general la menopausia no requiere tratamiento médico. Los posibles tratamientos se dirigen a aliviar los signos o síntomas y a prevenir o manejar los trastornos crónicos que pueden producirse con el envejecimiento. Estos son algunos de ellos:

- **Terapia hormonal:** La terapia con estrógenos es la opción de tratamiento más eficaz para aliviar los sofocos menopáusicos. Ocasionalmente se recomiendan estrógenos a dosis bajas y períodos muy cortos, solo para aliviar síntomas. El estrógeno también ayuda a prevenir la disminución de masa ósea. La terapia hormonal durante períodos prolongados puede presentar riesgos cardiovasculares y de cáncer de

mama, el facultativo responsable debe evaluar su indicación. Es bien conocido que la soja y otras plantas contienen estrógenos.

- **Estrógeno vaginal:** Puede ayudar a aliviar la sequedad vaginal, las molestias al tener relaciones sexuales y algunos síntomas urinarios.

- **Antidepresivos en dosis bajas:** Se utilizan los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina que pueden atenuar los sofocos menopáusicos.

- **Gabapentina:** También ayuda a reducir los sofocos. Es útil en mujeres que no pueden hacer terapia con estrógenos.

- **Clonidina:** Ayuda al alivio de los sofocos.

- **Fezolinetant:** Es una opción sin hormonas para tratar los sofocos. Actúa bloqueando una vía del cerebro que ayuda a regular la temperatura corporal.

- **Medicamentos para prevenir o tratar la osteoporosis.** Se pueden recomendar fármacos que ayudan a prevenir la osteoporosis secundaria a los cambios hormonales. Aunque este tema ya será objeto de otro análisis independiente.

En cualquier caso, es necesario ser muy cauto, a la hora de instaurar tratamientos para una etapa de la vida, que no deja de ser natural.

Justo Enrique Cabrera
Iboleón
Dúrcal Granada
Teléfono 663 379 593



Gloria Villena Reinoso
Colegiada nº 18/00-2064

Clínica Dental

ODONTOLOGÍA INTEGRAL
INFANTIL Y ADULTOS
ORTODONCIA
IMPLANTES

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

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



José Antonio Morales

Ya vienen los tractoristas de los Reyes Magos

“Lo mejor de la cabalgata es ver a abuelos, padres y madres con sus hijos, cada uno con su parte de ilusión y donde puedes leer en su labios, a través del cristal del tractor: mira los reyes.”



«lo mejor de la cabalgata es ver a abuelos, padres, madres con sus hijos»

Cada cinco de enero por la tarde, llegan al Padul los Reyes Magos dejando descansar a sus camellos, pastando junto a la Laguna. Allí les esperan con ilusión nuestros tractoristas, con las carrozas engalanadas por el ayuntamiento enganchadas a sus “camellos a motor”. Ellos son Adrián Molina García, Francisco del Gonzalico, José Antonio Cordovilla, José Antonio Morales, Jorge Ferrer y Guillermo Medina, quienes dejan descansar en ese día tan importante sus arados y vibradoras de aceituna propias de estas fechas.

En esta edición, la climatología trasladó la cabalgata a horario de mañana, llenando las calles del pueblo bajo el sol de mediodía que calentó a los asistentes mientras se agachaban a recoger los ricos caramelos y también los abrigados calcetines para los más pequeños.

Para un tractorista no es fácil librar un día, y, sobre todo, en estas fechas de final de siembra y recogida de aceituna, pero, como dice Francisco, los conductores de camellos a motor hacen un hueco sin problema. José Antonio Morales sí nos cuenta que este año han tenido que

esforzarse por tenerlo todo preparado, con el tractor limpio para la ocasión, ya que la previsión de lluvia les ha obligado a apurar el tiempo echando abono un día antes. Adrián, que actúa como organizador de los tractoristas para este evento, también estuvo atareado la jornada anterior sembrando guisantes, dejando por la tarde reluciente el tractor en una limpieza especial del año. Para Jorge ‘Curro’ ‘ese día se deja todo por ver la cara de los niños pequeños con esa ilusión, esos ojos tan brillantes no hay palabras para describirlos’.

Si les preguntas qué es más fácil, arar en el campo o llevar el tractor por las calles del pueblo entre tantos niños, Jorge afirma que es mucha la responsabilidad en la cabalgata; José Antonio no ve dificultad en ninguna de las dos tareas, aunque ‘la atención es máxima durante el recorrido, ya que sí perciben el riesgo de la cercanía de los niños agachados y cruzando la calle con la ilusión de coger muchos caramelos’; Adrián ha colocado una cámara de vigilancia para visualizar en cabina el espacio entre el tractor y el remolque. Sobre todo, destacan la labor tan importante de los ayudantes que acompañan las carrozas.

Han pasado ya muchos años desde que Sus Majestades eran llevadas por vehículos a motor. Adrián nos cuenta que recuerda de niño ver algunos tractores llevando las carrozas, ‘luego empezaron con los todoterrenos y algún año las furgonetas municipales’. Él ha llevado la carroza unos años con trac-

Continúa en la pág. siguiente...



También puedes leer ediciones anteriores de
El Valle de Lecrín en nuestra web

www.elvalledelecrin.com

... viene de la pág. anterior.

tor y otros con todo terreno, y se decanta por el tractor: 'el todoterreno pese a tener marchas lentas, ha de ir engranado el 4x4 y en asfalto notas que sufre más la dirección, pero no solo eso, lo importante a destacar de llevar la carroza con tractor o con todoterreno es la visibilidad, la cual desde un tractor es mucho mayor, y creo que es muy importante en una cabalgata donde hay tanto niño acercándose, porque mira, llevo varios años llevando la carroza de las reinas en la feria, y ahí la llevo con el coche y no tienes tanta tensión, salvo pasar los tramos más estrechos de la Calle Real', afirma. Adrián planteó a Toñi Cordovilla, la nueva concejala de fiestas, que los tractores fuesen quienes llevaran las carrozas, y, como se ha visto en las últimas ediciones, ha sido todo un éxito.

Desde lo alto del tractor se ven muy bien las miradas de los niños esperando a que

le echen caramelos; Para José Antonio Morales, 'sin duda alguna, lo mejor de la cabalgata es ver a abuelos, padres, madres con sus hijos, cada uno con su parte de ilusión y donde puedes leer en su labios, a través del cristal del tractor, "mira los reyes"... tengo que decir que hace crecer en mí la ilusión que se va perdiendo por culpa de hacernos mayores... '.

Gracias al trabajo de los tractoristas y agricultores durante todo el año, madrugando día tras día, y superando el frío y el calor, todos podemos alimentarnos con los mejores cereales, almendras, aceitunas, hortalizas, etc. Sirva la cabalgata y su esfuerzo por participar en ella como reconocimiento a su importante e imprescindible labor.



Adrián López
personal trainer

Comandante Lazaro, 46 - DÚRCAL



C/ Salvador Dalí, 14
DÚRCAL
678 01 61 61



Yolanda nos habla del dolor crónico

Mi nombre es Yolanda Casares Alcalá, soy durcaleña y sufro dolor crónico, en concreto de tipo neuropático, desde 2015. En 2020 publiqué un cuento destinado a niños que conviven con familiares que sufren dolor a diario. La razón de este cuento fue mi hija Valeria y que ella comprendiera las limitaciones que el dolor me impone y que pudiera hablar con libertad de ellas sin sentirse culpable. No estaba en mis planes escribir más, no obstante, observando la reacción de los adultos al cuento y su gran aceptación llegué a la conclusión de que había llegado por su formato. Un formato parecido al que ahora usamos para consumir información. Corto, con ilustraciones vistosas y con un personaje que aporta humor y frescura. La amiga invisible de mamá: Dolores Lolita Lola. El dolor es un tema complejo y si no estamos viviendo esa realidad, nosotros o un ser querido cercano no elegiríamos este tema con la cantidad de libros de todos los temas que tenemos a nuestra disposición en estos tiempos. Por eso me lancé a escribir un libro para adultos respetando el estilo del cuento. Está escrito con un lenguaje sencillo, los capítulos son cortos y van acompañados de una ilustración a modo de metáfora de los mismos.

Desenredando el dolor crónico es un libro que habla en primera persona de la comple-

ja problemática de vivir a diario con dolor. Su objetivo es que a lo largo de sus capítulos la persona con dolor se sienta identificada y que sienta validados sus pensamientos y emociones. En definitiva, que deje de sentirse débil, insuficiente e incomprendida. Mi objetivo al escribirlo fue, que con su lectura, el alma de las personas con dolor se sintiera reconfortada.

En el encontraréis pensamientos que pasan por nuestra cabeza y emociones que atraviesan nuestro corazón. Actitudes que debemos adoptar ante la vida para poder continuar, habilidades y capacidades que acabamos desarrollando y aprendizajes que llevan implícito vivir con dolor a diario.

El libro parte explicando el por qué debemos aceptar el dolor (distinto es resignarse) e invitándonos a contrastar el orden de las

prioridades que creemos tener establecido y el que en realidad estamos llevando a cabo en nuestra vida. En los primeros puestos vamos a incluir el autocuidado. Nos preparare-

mos para hablar de nuestro dolor de un modo sano, tanto para nosotros como para nuestros seres queridos, sin tener que sentir miedo ni vergüenza de ello. Distinguiremos a las personas con quien podemos desahogarnos de las que no y le daremos la importancia justa a los comentarios de personas que no conozcan de primera mano nuestra realidad puesto que, a veces lo que nos lastima, es el desconocimiento del otro.

Con el objetivo de gestionar el malestar que nos ocasiona vivir con dolor a diario aprenderemos a decir no y a poner límites sin sentirnos peores egoístas ni peores personas, a renunciar en los momentos en que nuestra capacidad real esté agotada o a asumir las consecuencias

de un sí que nos apetecía mucho cuando la balanza se decantaba por un "mejor no ir, mejor no hacer" y a algo muy necesario: ser capaces de llevarle la contraria a nuestra razón cuando nos bombardeamos con pensamientos catastróficos, que no podemos perder de vista que son subjetivos, como el recurrente "es que no sirvo para nada". No menos importante es conseguir hablarnos a nosotros mismos de un modo amable, con bondad, como lo haríamos con otra persona en nuestra situación y sin convertirnos en nuestro peor juez, puesto que no podemos ni debemos olvidar que nosotros no elegimos tener dolor.

Imprescindible ser conscientes de lo beneficioso que es aprovechar nuestros momentos de menor dolor para crear recuerdos felices que podamos evocar y valorar después.

En definitiva, "Desenredando el dolor crónico" puede ser un complemento a la terapia psicológica de una persona con dolor. Una pequeña herramienta que ayude a las personas con dolor a conseguir ese alivio emocional, esa serenidad y tranquilidad que lleva aparejado la disminución de nuestro dolor físico, ya que todas las personas con dolor sabemos que la calma interior es el mejor refugio para nuestra tormenta. Esa que no cesa.



Yolanda Casares nos muestra su libro.

Talleres Casares

peugeotdurcal@gmail.com Tlf: 958781228

EURO REPAR
CAR SERVICE



SPOTICAR

MÁS VALIOSO
PROFESIONAL
DEL TALLER 2021



ANTONIO JAVIER CASARES

CAMPEÓN

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

Padul, de Navidad a los Reyes Magos, todo es comer y gastar



Isidoro Villena

Desde que tenemos uso de razón los mayores hemos vivido unas navidades en las que mezclado la religión la comida y la diversión. Se da el caso que desde que llegamos a Diciembre ya comienzan nuestras casas a echar la vista para supermercados y todos tipos de tiendas ya es una especie de carrera para acumular compras y que en ningún momento podamos pensar que algo se nos olvidó.

Y es faena que adjudicamos a nuestras esposas ya que ellas son las dueñas de las casas y tienen ya un arte para saber donde pueden encontrar

para que no falte de nada en estos días. Si hablamos de regalo, nuestras señoras son expertas en los gustos que cada uno tenemos, e igualmente saben para donde tirar para encontrar todo aquello que pueda llenar de satisfacción nuestros deseos, de los hijos, hijas nietas y...alguien más que se pueda presentar en la casa.

El día de Noche buena nos ponemos "moraos" ya no nos cabe nada mas dentro del Cinturón o Correa, porque es tanto lo que se pone sobre la mesa, que al día siguiente hay que ir a poner fin a la gran cantidad que nos ha sobrado.

Yo recuerdo como en nuestras casas todo era alegría y diversión, hiciera frio o calor pero lo importante era pasarlo bien. Se solía escuchar por las calles aquellos Villancicos tan preciosos y que hacían alusión al nacimiento, pero a mí me

gustaba aquel que decía; María, María..... que el chokolatillo se lo están comiendo. Así íbamos pasando los días hasta llegar al día de los Santos Inocentes, en memoria de los niños ejecutados por los Faraones o no católicos.

Aquí nos encontramos con la Carrera de los Santos Inocentes, en la que nos disfrazábamos y dábamos la vuelta al pueblo entonando las canciones típicas de las fiestas que estábamos celebrando. Pero esto, en particular, ha cambiado mucho. Lo primero es que existen muchos más participantes en la Carrera y por supuesto los trajes o disfraces son muy bonitos ya que se juntan por grupos entre Amigos, as y suelen preparar auténticas maravillas superando en vistosidad a los que nosotros vivimos en nuestra época.

Aquí hemos encontrado los cambios sociales que se van produciendo en cada tiempo, pero sí que hemos notado que existe una cantidad mayor en el número, las mujeres se han lanzado y han superado a los hombres en originalidad y por otro lado desde el Ayuntamiento, dados los tiempos que vivimos, se han volcado en presentar una colaboración que antes no era posible porque tampoco existía tanto presupuesto como para hacer frente a la de gastos que pueda haber.

Hacer una carrera de los Santos Inocentes es una labor muy bonita y entretenida. La idea principal era que no nos conocieran, pero ahora y con

esos disfraces tan modernos se lleva la cara al descubierto y lo mismo unos nos venden pan o otros bebidas y lo importante es pasarlo bien, ya que después hay que pasar once meses para llegar a tener otra.

Hemos observado como los colaboradores son imprescindibles, ya que desde muy pronto, después del almuerzo

se ponen en la Nave feve para inscribir a los participantes y esto forma parte de la "juerga" porque desde las cinco de la tarde que comienzan hasta la una de la madrugada, todo es fiesta, juerga y diversión, y así tendremos tema en las familias para hacer todo tipo de comentarios a lo largo de algún tiempo.





Restaurante
MASCARÓN

ESPECIALIDAD EN ARROCES Y ASADOS

José Antonio Morales

Comandante Lázaro, 54
18650 DÚRCAL (Granada)

Síguenos en  
Tlf.: 677 16 55 65





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)



Ayuntamiento de Padul, Homenaje al Emigrante

El emigrante es un viajero de la incertidumbre, que lo invade en todo momento, desde los inicios de su aventura hasta el final de de la mismo. Una incertidumbre complementada con los sentimientos de miedo, tristeza, nostalgia, rabia, decepción o rebeldía, pero, sobre todo, por un afán irrenunciable de superación.

La escultura en homenaje a la Emigración, intenta captar esos momentos trascendentales que caracterizan toda partida impuesta por la necesidad: el alivio representado por el migrante que se ve obligado a abandonar su casa, su tierra, su vida, su familia, sus raíces. Un ser aislado, anónimo, sujeto a la incertidumbre de un destino que ignora. La maleta encierra la vida que deja y el testimonio de sus limitaciones, un bagaje de objetos, prendas y alimentos fruto de sus posibilidades y su precariedad. La figura se representa en movimiento, caminando hacia un futuro entre la esperanza y el fracaso, entre la inquietud y la ilusión, con el ademán melancólico de la huida hacia unas tierras, unas oportunidades más humanas y una coyuntura menos miserable.

La figura se representa en movimiento, caminando hacia el futuro entre la esperanza y el fracaso, entre la inquietud y la ilusión, con el ademán melancólico de la huida hacia unas tierras, unas oportunidades más humanas y una coyuntura menos miserable.

Es una imagen doble, con

un espacio vaciado que representa la silueta de un personaje y la familia sólida del mismo.. Una silueta, enmarcada por una puerta, que es una metáfora de la presencia ausente que encarna todo emigrante. Y una forma sólida que se irá corporeizando a medida que se hace el camino, concretándose en ese "otro" con que es percibido en los escenarios de acogida. El vacío de la silueta contiene un espejo, en el que se reflejaría cualquier espectador, apelando a una historia compartida, pero también a un futuro posible en el que pueden estallar todas las certidumbres con las que mecemos nuestra existencia, abocándonos de nuevo a esa condición incierta y errante.

La emigración ha sido y es un movimiento mundial continuo, que en la actualidad se ha visto potenciado por las circunstancias políticas y económicas, que llevan a las personas a abandonar sus raíces, a veces sin horizonte, y todas ellas sin exclusión, merecen este homenaje al emigrante.

Texto: **D. Julio Martín Villanueva**

Informa: **Isidoro Villena**



Retraso en las ayudas de la dana ¿Cualquier pasado fue mejor?

Eduardo M. Ortega

Hay muchas quejas sobre la lentitud en el pago de las ayudas de la Dana, ya sea en forma parcial o en su totalidad, en medio de un mundo de internet y de grandes y poderosas tecnologías informáticas ¿Algo claramente falla? La Ley General de 2003 de Subvenciones y demás normativa aprobada en las Cortes generales, y el Real Decreto-Ley 6/2024, cuando hay cuestiones urgentes o de emergencia debería de ser reinterpretada de otra manera, así como la burocracia de normas infinitas, a modo de árboles que no nos dejan ver el bosque. Recuerdo que en el año 1989 también hubo, fuertes tormentas con inundaciones, en la Comarca de Huéscar(Granada), en concreto los municipios de Orce,

Galera y Huéscar principalmente, a mediados de septiembre de 1989, una Dana mucho menos agresiva que la actual, y en dicha época las cuestiones y los abonos a los damnificados se gestionaron de la siguiente forma de acuerdo a la Subdelegación de Gobierno, yo era un simple secretario de administración local, con los informes técnicos y firmas de los alcaldes, a los quince días del evento se abonaron por parte del servi-

cio de protección civil y la Subdelegación del Gobierno el 50% de las ayudas en aquellos casos eran unas 250.000 a

300.000 pesetas mediante cheque nominativo a nombre de cada damnificado, y al mes mas o menos se les ingresó la

totalidad de la subvención, entre 500.000 y 600.000 pesetas ¿Lo mismo que ahora? Lamentablemente algo falla, sobre todo la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar de los damnificados, si un subsidio de desempleo en España se resuelve en el plazo de 15 días en la actualidad ¿Qué ha pasado con la lenta gestión administrativa de tales ayudas? Hay gente que al no recibir las ha tenido que pedir préstamos, ojo al dato, ¿Implica lo anterior un detrimento aún mayor de la desconstrucción del Estado del Bienestar, por parte de los poderes públicos poco eficientes, centrales y territoriales, que no se coordinan eficazmente y colaboran unidos y adecuadamente o son poco resolutivos en la materia?



Los voluntarios en Valencia.

Al belén que armé en mi casa...

Al belén que armé en mi casa le clavé un puente lata que en el dos mil veinticuatro celebró su centenario. Ayudado de internet, me salió extraordinario: tan sólo por dar que hacer, en vez de un caganer le he plantao un tranviario, ¡Que es mucho más ordinario! Pues bajando la Trinchera, se hurga en la cremallera, el tranvía ya chirrea, estalla el fragor del puente, frena el monstruo de repente y, sin que lo vea la gente, del funicular se apea, mas con dos pasos que anda pega el vientre a la baranda, pee, escupe y mea; trinca de un blinco al estribo, arranca a tranca y barranca, se tambalea la tartana y atrona como una dana. ¡Al fin paran los repullos! la gente suspira ilesa, mas se han deshojao capullos en la cuesta la Valdesa. Por encima los murmullos alza la voz Garraspiche rifando un cayao de fresa y el que no juegue se chinche: se queda sin la sorpresa. Impasible el conductor lo ha estacionao en la estación. En una levitación, pues pesa cual tiritaña, colgado a la catenaria ¡Oh asombro de la España! lo cambia de dirección; y, ha conseguido el payo, en menos que canta un gallo, ponerlo mirando a Francia. El recaudador se apaña con un casco de bombilla

que en la correa le brilla y exhala cierta fragancia. Moja el dedo, arremete contra un tío atravesado, y arranca del mazo el billete en grasa y agua empapado; la gorra se la destapa y saca brillo a la chapa usando el mismo guiñapo. Rebotan los travesaños, que al paso de los años no les queda una clavija. El troles se desvencija Y no hay madera de castaños que repare tantos daños. Otra vez entra en el puente: el conductor toca el pito, empieza el mal de zambito, se agarra al banco la gente, y hasta hay quien sufre un ataque. Al baile del triquitraque el puente se bambolea, la baranda zarandea y ahora es un niño el que mea. Reloj de la hora y media, almuerzos para la siega,

zangoloteo del gazpacho, migas con poquito empacho: cuatro arenques escuetos y un par de tomares secos. Jurásico esqueleto, Taxidérmico mamut su carne comió el Padul y Dúrcal chupó los huesos. Muerto en Barranco de Gor Y aquí resucitado, de chatarra subastado, se convirtió en monumento. ni la risa ni el dolor consiguió destornillar. Celosía para el sol y parasol para el río. La brisa salta a la comba sobre su acero arqueado y el viento a chichirimboyo tomando en el cerro brío. Eiffelina vanidad alzada en la fronda altiva, cinturón de castidad para las brumas lascivas. Negro como un gitano, vecino al Puente Romano,

cercano al pilar del mono tu valía se abarata cuando te llaman De Lata; siendo el gigante que mata al fiero dragón de ozono. Pilares de miriñaque, tachaduras de almanaque con aciertos y con yerros, saltibanqui de los cerros atrancado en el estribo, residual despeñaperros, carrusel de la añoranza de la dicha y del suspiro; Júas colgado de un hilo en la mañana de Pascua; sello estampado en paisaje certificando el progreso. Por más y por todo eso, Dios de la herrumbre te guarde y la nube de herrillos que en tus crucetas habita pinte el cielo de amarillos mientras tu nimbo crepita. Que el andarrío volotee sobre el caz de los molinos y con el buche blanquee los trazos de los caminos. Ebrio de copas de álamos, el puente otra vez siesta; que no hay en el mundo cálamos ni jergones más mullidos que el gorjeo de los nidos y el sosiego de los ríos. Y mientras que los humanos, para mantenernos tiesos, abisagramos los huesos con protésicos tornillos, mantente los tuyos sanos por los siglos de los siglos. Que para la admiración de viajero y caminante Dios te de la eternidad Y a nosotros nos la guarde.

Antonio Serrano



Necesidad de mayor respeto a las creencias religiosas en España

Eduardo M. Ortega

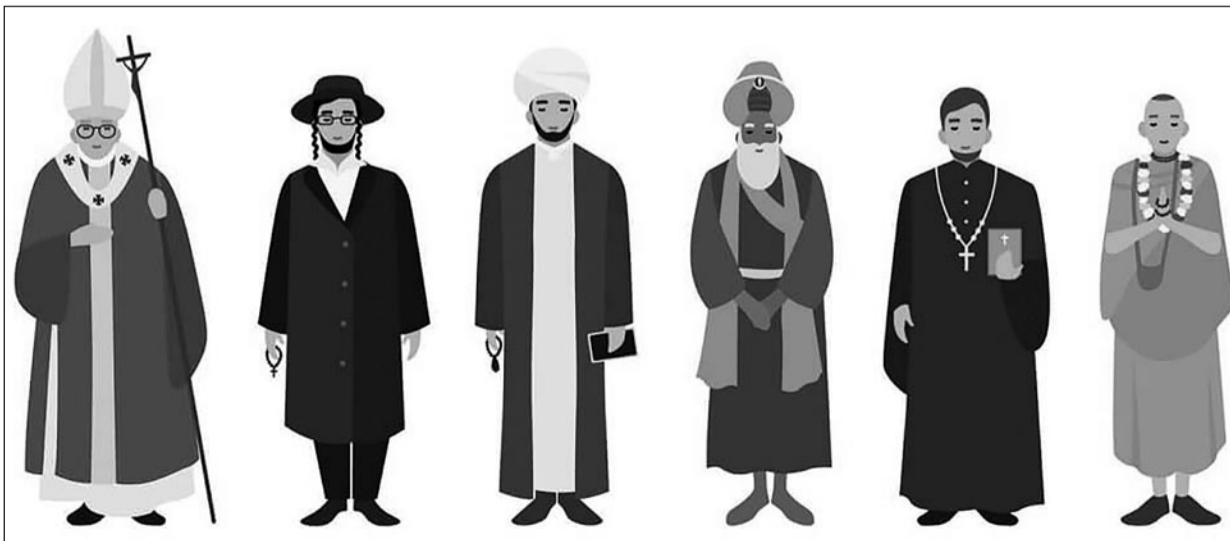
A todos nos sorprende creyentes y no creyentes, profesantes o no de una fe, sea la que sea, o sea simplemente el laicismo o el ateísmo, que el discurso de cualquier persona no albergue sentimientos de respeto hacia las creencias o tradiciones de una determinada persona o grupo, como ese otro alter ego. Que la sociedad sea plural no implica que se desconozca la realidad española, y la existencia de posibles ataques hacia esas creencias. Hay una Subdirección General de Asuntos Religiosos que depende del Ministerio de la Presidencia, de Justicia y asuntos con las Cortes, que debe de velar

que todos estos grupos inscritos en el registro nacional de entidades religiosas sean conocidos y respetados de manera plural. Visto todo lo anterior

aunque las faltas hayan desaparecido del código penal y sólo existan los delitos leves, no deja de ser una cuestión ominosa el faltar el respeto a

cualesquiera creencias máxime como ha podido ocurrir estos días pasados en televisión, sobre todo cuando se mezcla lo popular con las cuestiones

de fe de un determinado grupo religioso de personas, también las disculpas son necesarias, lo que no puede ser es que ni todo se judicialice, pero que tampoco quede en tierra de nadie, y que se aproveche la ocasión para ofender o ridiculizar a quienes tienen sentimientos, o practican determinada tradición o creencia que es digna de respeto, la tolerancia no tiene por qué pasar por la ofensa, ni lo religioso tiene por qué imponerse a lo secular, en el mantenimiento de ese equilibrio son los poderes públicos quienes deben de velar y vigilar por ello, sin olvidar que nuestra tradición es de origen judeo cristiana, y abarca a amplias mayorías de la ciudadanía.





José Antonio Jiménez Puertas

El impacto de la tecnología y las redes sociales

No hay vicio que 100 años dure, ni cuerpo que lo aguante.....

De cuando en cuando el refranero nos ratifica su certeza. Así es, cualquiera se atrevería a decir hace unos años que las redes sociales entrarían en decadencia.

Si señores, Facebook, X (anteriormente Twitter), YouTube, TikTok, Instagram, LinkedIn, etc. están perdiendo la percepción del éxito.

Todavía no pierden usuarios, pero cada día hay más usuarios.... "quemados", que las abandonan o restringen su uso, y algunos sociólogos se atreven a decir que su uso, al menos como lo conocemos hoy disminuirá.

¿Por qué?

Existe muchas opiniones al respecto, pero casi todas coinciden en que las redes sociales afectan a la salud mental de los usuarios.

¡¡¡¡ Que me dices!!!!. Pues sí te digo que..... : Varios estudios han encontrado una fuerte relación entre el uso excesivo de las redes sociales y un mayor riesgo de depresión, ansiedad, soledad, autolesión e incluso pensamientos suicidas.

Las redes sociales pueden fomentar experiencias negativas como:

Inadecuación sobre su vida o apariencia. Incluso si sabe que las imágenes que está viendo en las redes sociales están manipuladas, aún pueden hacer que se sienta inseguro acerca de cómo se ve o de lo que sucede en su propia vida. Del mismo modo, todos somos conscientes de que otras personas tienden a compartir solo lo más destacado de sus vidas, y rara vez los puntos bajos que todos experimentan. Pero eso no disminuye esos sentimientos de envidia e insatisfacción cuando mira las fotografías retocadas de un amigo en sus vacaciones en la playa tropical, o lee sobre su nuevo y emocionante ascenso en el trabajo.

Miedo a perderse algo (FOMO) y adicción a las redes sociales. Aunque el FOMO ha existido por mucho más tiempo que las redes sociales, los sitios como Facebook e Instagram parecen exacerbar los sentimientos de que otros se divierten más o viven mejor que usted. La idea de que se está perdiendo ciertas cosas puede afectar su autoestima, desencadenar ansiedad e impulsar un uso aún mayor de las redes sociales, de forma muy parecida a una adicción. El FOMO puede obligarlo a tomar su teléfono cada pocos minutos para revisar actualizaciones o responder compulsivamente a todas y cada una de las alertas, incluso si eso signi-



fica correr riesgos mientras conduce, perder el sueño por la noche o priorizar la interacción en las redes sociales sobre las relaciones en el mundo real.

Aislamiento. Un estudio de la Universidad de Pensilvania descubrió que el uso elevado de Facebook, Snapchat e Instagram aumenta, en lugar de disminuir, los sentimientos de soledad. Por el contrario, el estudio encontró que reducir el uso de las redes sociales puede hacer que se sienta menos solo y aislado, y mejorar su bienestar general.

En esa línea una nueva encuesta del Instituto de Salud McKinsey, revela que la participación en las redes sociales puede resultar negativa. La encuesta global Generación Z, 2022 del McKinsey Health Institute (MHI), formuló preguntas a más de 42 000 personas, en 26 países de todos los continentes basadas en las cuatro dimensiones de la salud: Mental, Física, Social y Espiritual. Luego, MHI analizó las diferencias y similitudes entre generaciones y países, y nos ofrece el estudio más amplio que hoy existe en el mundo sobre la salud mental de la Generación Z. (Personas de ambos sexos de 18 a 24 años), y de los baby boomers (Personas de ambos sexos nacidas entre 1946-1964), vinculada al uso de las redes sociales. Puede ver el estudio en:

<https://www.mckinsey.com/>

A nivel mundial, uno de cada siete baby boomers, "Un 14%", afirma que su salud mental ha empeorado en los últimos tres años, en comparación con uno de cada cuatro encuestados de la generación Z. "Un 25%".

Las mujeres de la generación Z doblan una mala salud mental en comparación con sus contrapartes masculinas (21% frente a 13%, respectivamente).

En la mayoría de los países encuestados, una mayor proporción de los encuestados de la generación Z dijo que su salud mental era mala o muy mala en comparación con otras dimensiones de la salud (16% en la generación Z, y 7% en los baby boomers).

El problema va por barrios, no todo el mundo puede ser del Valle de Lecrín. Pues eso, en China, Egipto, Nigeria, Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos y Vietnam, (países con poca o ninguna libertad), los encuestados de la generación Z informaron que sus problemas más graves eran los de salud social. (No los dejan relacionarse entre ellos para que no hagan política. Igualitos que nuestro difunto Paco. Las dictaduras de un extremo u otro se parecen).

Los indicadores de que las redes sociales pueden estar afectando negativamente su salud mental pueden ser:

1. Pasar más tiempo en las redes sociales que con amigos del mundo real.

2. Compararse desfavorablemente con otros en las redes sociales. Tiene baja autoestima o imagen corporal negativa. Incluso puede tener patrones de trastornos alimenticios.

3. Experimentar acoso cibernético. O preocuparse de no tener control sobre las cosas que la gente pública sobre usted.

4. Estar distraído en la escuela o el trabajo. Siente la presión de publicar contenido regular sobre usted, obtener comentarios o me gusta en sus publicaciones, o responder rápidamente y con entusiasmo a las publicaciones de sus amigos.

5. No tener tiempo para la autorreflexión. Cada momento libre se llena con las redes sociales, lo que le deja poco o ningún tiempo para reflexionar sobre quién es, qué piensa o por qué actúa de la forma en que lo hace, las cosas que le permiten crecer como persona.

6. Participar en comportamientos de riesgo para obtener me gusta, reacciones positivas o que se comparta en las redes sociales. Hace bromas peligrosas, publica material vergonzoso, acosa cibernéticamente a otros o usa su teléfono mientras conduce o en otras situaciones inseguras.

7. Empeoramiento de los

síntomas de ansiedad o depresión. En lugar de ayudar a aliviar los sentimientos negativos y mejorar su estado de ánimo, se siente más ansioso, deprimido o solo después de usar las redes sociales.

Cómo cambiar su uso de las redes sociales

Si siente que el uso de las redes sociales se ha convertido en una adicción o está alimentando sus niveles de ansiedad, depresión o sensación de aislamiento, los siguientes pasos pueden ayudarlo a modificar sus hábitos:

tos:

Paso 1: reduzca su tiempo en línea

Un estudio de la Universidad de Pensilvania de 2018 determinó que reducir el uso de las redes sociales a 30 minutos al día provocó una reducción significativa en los niveles de ansiedad, depresión, soledad, problemas para dormir y el FOMO.

Paso 2: Cambie el enfoque

La próxima vez que acceda a las redes sociales, haga una pausa por un momento y aclare su motivación para hacerlo.

Paso 3: Pase más tiempo con amigos en persona

Todos necesitamos la compañía en persona de los demás para ser felices y estar saludables.

Únase a un club. Encuentre un pasatiempo, un proyecto creativo o una actividad de acondicionamiento físico que disfrute, y únase a un grupo de personas con ideas afines que se reúnan de forma regular.

Paso 4: Visite sitios interesantes de internet donde aprender

como: <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>

Pues eso paisanos, mas relaciones humanas, y menos teclados, y para eso nada mejor que salir y disfrutar de nuestras próximas fiestas de San Sebastián y San Blas.

© José Antonio Jiménez Puertas.



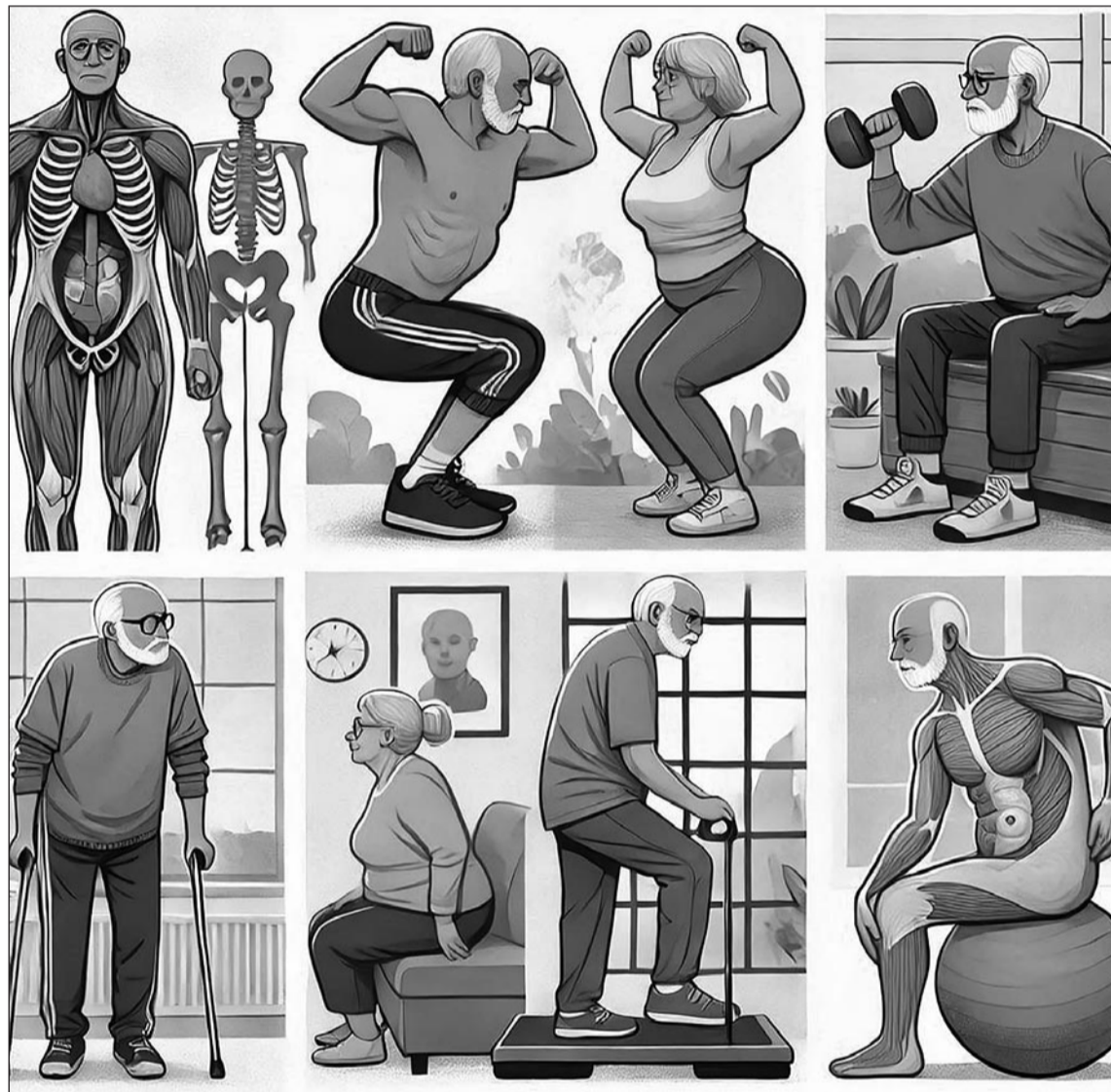
Antuan

MUNDO ConCiencia 019

¿Qué es la sarcopenia?

« A nivel mundial, la prevalencia de la sarcopenia es del 5 al 13% en las personas de 60 a 70 años, y en los mayores de 80 años alcanza un porcentaje mucho más alto, llegando incluso hasta un 50%. »

En el artículo del mes pasado, recomendábamos la realización de ejercicio frecuente para mejorar el bienestar general, tanto a nivel físico como psicológico. Pues bien, este ejercicio es particularmente importante en las personas mayores pues — en caso contrario— pueden llegar a adolecer de sarcopenia. Esta palabra proviene del griego sarx (carne) y penia (pérdida), y fue acuñado por primera vez por Irwin Rosenberg (fisiólogo estadounidense) —en 1989— para referirse a la pérdida de masa muscular con la edad. Este término ha evolucionado y actualmente relaciona la masa muscular con su función y los cambios que presentan con el paso de los años. La masa muscular disminuye aproximadamente entre un 3 y un 8% — por década— a partir de los 30-35 años, y se observa un aceleramiento significativo al pasar los 60 años. La sarcopenia es, por tanto, según la propia definición del Instituto Nacional del Cáncer (NIH) de Estados Unidos una "afección que se caracteriza por la pérdida de masa muscular, fuerza y funcionamiento de los músculos en los adultos mayores. Los síntomas incluyen debilidad, cansancio o fatiga, falta de energía, problemas de equilibrio y dificultades para caminar y mantenerse de pie. La pérdida de masa muscular, o la debilidad, en ocasiones provocan caídas, rotura de huesos y otras lesiones graves que afectan a la capacidad de la persona para cuidar de sí misma. La edad avanzada, hacer muy poco —o nada— de ejercicio, y una nutrición inadecuada aumentan el riesgo de sarcopenia." Por tanto, como consecuencia, se evidencia



una disminución de fuerza y agilidad —pudiendo generar discapacidad física— que, a su vez, aumenta el grado de dependencia del paciente, disminuyendo así su calidad de vida y aumentando su mortalidad. Aunque una de las razones principales que pueden llevar al desarrollo de sarcopenia es la inactividad física, existe también una inactividad física

que puede ser forzada, como la debida a una enfermedad —especialmente si es prolongada (cáncer, entre otras) o crónica—, a una discapacidad o incluso a una hospitalización.

El Grupo Europeo de Trabajo sobre la Sarcopenia en Personas de Edad Avanzada (EWGSOP, por sus siglas en inglés) emplea para el diagnóstico de sarcopenia la presencia

de los siguientes criterios: masa muscular disminuida y una función muscular deficiente, que es determinada por la fuerza o rendimiento del paciente. Este diagnóstico se confirma mediante los siguientes marcadores: a) masa muscular baja, b) menor fuerza muscular, y c) menor rendimiento físico. El manejo actual de la sarcopenia emplea tanto

un tratamiento no farmacológico, que se centra en el cambio de los estilos de vida, como son aumentar la actividad física y mejorar la nutrición, así como uno farmacológico, que tiene como objetivo recuperar la funcionalidad, la movilidad y la masa muscular de los pacientes.

A nivel mundial, la prevalencia de la sarcopenia es del 5 al 13% en las personas de 60 a 70 años, y en los mayores de 80 años alcanza un porcentaje mucho más alto, llegando incluso hasta un 50%. Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2000 existían cerca de 600 millones de personas mayores de 60 años y esta cifra aumentará a 1.200 millones este mismo año. Estimaciones de la Organización Mundial de la Salud basadas en la prevalencia de la sarcopenia en la población, sugieren que esta afecta a más de 50 millones de personas en la actualidad y afectará a más de 200 millones de personas en los próximos 40 años. Se trata, por tanto, de un problema con una tendencia muy al alza debido al envejecimiento de la población mundial, que llevará a los diferentes países a plantear nuevos retos en sus sistemas de salud para poder hacer frente, no solo a esta patología, sino a todas aquellas que presentan las personas de edad avanzada. Lo interesante, es que el ejercicio y una correcta nutrición, pueden modular —por sí solos— un gran número de patologías diferentes que podrían contenerse, aminorar o —directamente— desaparecer como por arte de magia. Ser mayor no tiene por qué ser sinónimo de estar enfermo si, al menos, hacemos todo lo posible por poner de nuestra parte lo que esté en nuestras manos.

Talleres Casares

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

EURO REPAR
CAR SERVICE

SPOTICAR

NEUMATICOS

IGLESIAS

IGLESIAS MOLINA
Vicente: 687 932 357
José María: 687 932 358
neumaticos.iglesias@hotmail.com

Ctra. Bailén - Motril (Bda. Marchena)
Telf. y Fax: 958 780 009
18650 DÚRCAL (Granada)



Impuestos, impuestos y más impuestos

Estimado lector, decía Benjamin Franklin, que en la vida no hay nada seguro, salvo la muerte y los impuestos. Hoy quiero hablarte de como esa máquina apisonadora llamada impuestos, pasa por encima de todos sin excepción.

Quino Muñoz Arias

Desde el año 2018 hasta final del año 2024 los españoles sufrimos en nuestro bolsillo 35 nuevas tributaciones. Este año 2025 llega con 46 nuevas tributaciones, en tan solo 6 años, nos encontramos con 81 subidas de impuestos o nuevos impuestos. El Estado español en éste año 2025, va a RECAUDAR, 42.000 millones de euros más que en 2018.

Estas subidas brutales de impuestos nos dicen que son para las clases ricas o pudientes. Menos mal, eso me consuela, jejeje.

Veamos:

- Los alimentos básicos suben el IVA del 2% al 4%. Efectivamente es una reversión en este impuesto. El IVA estaba en el 4% y el Gobierno de España lo bajó para afrontar la subida de precios por la guerra de Ucrania y para mitigar los efectos de la inflación. Estamos hablando de alimentos de primera necesidad, para vivir.

- La luz sube el IVA del 10% al 21%. Hay que tener en cuenta que el recibo de la luz tiene dos impuestos, uno es el propio IVA y el otro es el impuesto especial a la electricidad que también había sido bajado al 0,5% y que en 2024 fue de nuevo subido al 5,11%. Para que nos hagamos una idea de cómo nos afecta esta

subida pongo un ejemplo: en 2023 por cada Euro de consumo eléctrico, pagábamos 5,5 céntimos, pero ahora en 2025, por cada Euro de consumo, pagaremos más de 27 céntimos.

- El gas sube el IVA del 10% al 18,2%.

- El aceite de oliva sube el IVA del 7,5% al 10%.

- Si eres autónomo y ganas al mes entre 1.700€ y 1.850€, tendrás que pagar 272,16€ más al año.

- El nuevo impuesto que entrará en vigor en abril de este año, será una nueva tasa de recogida y reciclaje que tendrán que implementar todos aquellos Ayuntamientos con

más de 5.000 habitantes. Podrá llegar en principio a los 200€ anuales.

- No quieren que utilicemos nuestros vehículos de combustión porque contaminan mucho (dicen), quieren que nos compremos coches eléctricos. Pues bien, la deducción del 15% que tenían en el IRPF, las personas que adquirirían un vehículo eléctrico, también desaparece.

- Si eres de los afortunados que te queda dinero para ahorrar o invertir, a partir de este año también sube el gravamen hasta el 30%. Sí, estamos hablando de grandes ahorradores, pero ni siquiera este Gobierno ha escuchado las

recomendaciones de la OCDE, (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico), en las que decía que dejaran de saquear a los ahorradores. Las consecuencias serán nefastas ya que se va a descapitalizar la economía.

Me consuela que todas estas medidas afecten solo a los ricos...desde luego, personas ricas de España como Amancio Ortega, Juan Roig, etc, estarán temblando por estas subidas. Fuera ironías, estas medidas recaudatorias progresistas, afectan a las personas normales de a pie, a la clase media y trabajadora, a los que tienen un salario muy justo y a los que van a seguir comiendo, utilizando el gas, la luz, etc, para vivir.

En definitiva, si hacemos cuentas, resulta que a todo español le es arrebatado de media un 50% de su salario, ya sea en impuestos directos o indirectos. Y la pregunta es: ¿Realmente aumentando cada vez más los impuestos y haciendo la presión fiscal insoportable, se soluciona el tema deficitario de un Estado? Mi humilde respuesta es que NO.

¿No sería más sensato que nuestro Estado redujera el gasto y de esa forma asfixiaría menos a los ciudadanos con nuevos impuestos

o subidas de los ya existentes? Todo esto indica que estamos inmersos en un ESTADO FALLIDO, un Estado que sigue apretándonos el cinturón para pagar sus fiestas y que cada vez se endeuda más, el tema es ¿Hasta cuándo vamos a resistir?

Estas son por lo pronto y a febrero de 2025, algunas de las subidas de impuestos a los españoles en este año. Pero yo os digo que por desgracia no serán las únicas, ya que la voracidad tributaria del Gobierno es insaciable.

Aun con todo lo que os he contado, seguro que hay muchas personas que están de acuerdo con estos impuestos, sobre todo porque el argumentario que utilizarán es que; algunas subidas de impuestos o eliminación de bonificaciones a otros, están justificadas para el bienestar social.

La pregunta que deberíamos hacernos es: ¿Vivimos mejor hoy día que en 2018?, ¿tenemos mejor asistencia sanitaria, mejor educación, mejores servicios, mejores carreteras, nos alimentamos mejor, podemos ahorrar, podemos comprar un coche o una vivienda, etc.? En definitiva, ¿tenemos mejor estado de bienestar? ¿Realmente sirve de algo que España sea el tercer país de Europa con mayor presión fiscal?



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
agarinos

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



Eduardo Ortega

- Apócrifo -

Cuento Gótico, el Tesoro del Valle. Parte III

Había ya amanecido cuando las Neblinas tenebrosas se disiparon en el aire, y ya se nos pasó el miedo, ese miedo que nos hace ver las cosas peor de lo que son, fue entonces cuando la médium comenzó a ver en el aire Egrégos disfrazados, a modo de trotamundos infernales de otra dimensión.

Unas lucecitas de colores azul índigo y bermellón comenzaron a concentrarse en nuestro espectro de visión de luz, y parecía como que estábamos transportados a una nueva dimensión.

La Ceremonia había comenzado, y nuestra médium Alicia iba a intentar conectar y adivinar donde estaba el tesoro. Profirió una serie de gritos y de silencios a la vez que cual estertores taladraron el aire de la mañana, y los cantos de los pájaros matutinos cesaron de repente, de todo punto que dijo la médium que estaba invocando a los genios o ginn del viento, y que allá, más allá de unos peñascos junto al barranco se encontraba un cadáver enterrado, que había sido objeto de un maleficio o sortilegio de alguna bruja o taumaturgo, y que se encontraba atrapado en el perfil del umbral de otro tiempo, en otra dimensión, tal vez la cuarta o quinta, aunque podríamos llegar a contar hasta una undécima o superior.

La energía sigue al pensamiento esbozó la médium y encendió su candil de luz, y dijo este candil de luz será una espada flamígera que cortara el éter intracósmico o microscópico hacia a esa otra dimensión que intentamos horadar, así hizo varias invocaciones e imprecaciones a los ginn o devas, con gesticulaciones con las manos o mudras que ponen en marcha la energía poderosa de los campos etéricos y sintérgicos.

De repente caímos rodilla a tierra y una luz cegadora movida por un viento impetuoso nos tambaleo y nos hacia zumbiar los oídos y la vista, como si estuviésemos inmersos en una tormenta de arena de esas que crea el viento impetuoso o simun del desierto. Así una voz de otra dimensión dijo con fuerte voz: "¡quién osa molestar al que duerme por los siglos en los siglos!", entonces se abrió como un portal de luz frente a nosotros, y una luz cegadora

nos envolvía en el rostro.

Así las cosas, en esos instantes, se abrió una trampilla a modo de boquete en medio del tajo de piedra, unas escaleras que llevaban a una cueva profunda, y de ahí por un pasadizo interior se proyectaba a lo lejos hacia el cercano cerro de Acequias.

gía de esta red de ondas o radiaciones procedería del interior de la Tierra."

Todo lo anterior, este fantástico viaje, como si estuviésemos en un mundo de ciencia ficción, nos conectaría con nuestras glándulas pineal y pituitaria del sexto y séptimo chacra y alteraría nuestros rit-

que no deja espacio nada mas que a su provecho, y se pierde en la prisa, la prisa del ego y sus exigencias, la prisa de la materia que nos devora en el mundo del deseo y los apetitos, del mundo y del tiempo. ¿Vivimos realmente en el tiempo, o por contra estamos atrapados en el tiempo, flui-

tipo de contratiempos. Cuando comenzamos a caminar tras de sí la puerta abierta, se cerró, y apenas podíamos respirar, y ciertos vapores espesos de vahos de hierro y azufre venían a nuestra nariz, quizás porque cerca había algún manantial cercano de aguas ferruginosas.

Nuevamente perdimos el Norte, y el objeto, de la búsqueda del tesoro, pues no sabíamos hacia dónde caminábamos, cuando de pronto, volvimos al tiempo real, vimos un rayo de luz a los lejos como a quinientos metros en el fondo de la gruta, y habrían transcurrido como varias horas, sin embargo unos ginn empezaron a molestarnos y a enviarnos un sonido ensordecedor, y una corriente de frío helada nos penetró todo el cuerpo y nos dejó extáticos y asustados.

¿Dónde estábamos? ¿Dónde habíamos ido a parar? ¿Podríamos salir de allí? O bien creíamos haber sido presa de un sortilegio, tal vez de una maldición que nos condenase a la muerte. A lo que Alicia contestó que gracias a sus conocimientos de gematría, numerología y cábala, así como de nuestra esencia de Adam Kadmon, de que somos seres de luz espiritual, y semillas de Dios, invocaría a Alah el cuál misericordioso y en su divina providencia nos protegería y nos haría

llegar al lugar a dónde íbamos gracias a su santidad poderosa. Para ello Alicia empezó a recitar las 99 nombres de Dios, que son 100 menos uno, en el Corán, y que tienen conexión con la Torah, tales como el Ar-Rahman الرحمن El Clemente, الرحيم A r - Rahim El Misericordioso, الملك Al-Malik, el rey, العليم Al-'Alim El Omnisciente, الوكيل Al-Wakīl El Protector y Amparador, الرشيد A r - Rashīd El que guía hacia el buen camino, y así hasta el final. Entonces ocurrieron poco a poco unos hechos fantásticos y extraños, cuando la paz del Todopoderoso inundó nuestra estancia, y caímos en un profundo sueño, estaba atardeciendo, pero eso ya forma parte de la siguiente historia.



De nuevo nos dijo la médium Alicia que estábamos a punto de entrar o pisar otra dimensión, y que nos tapásemos los oídos, cerrásemos los ojos y boca, y camináramos muy despacio, dejándonos llevar por esos campos magnéticos que hay bajo la esfera terrestre a modo de líneas de hartmann que según nos aclaró Alicia:

"Los cruces de Hartmann o cruces de las líneas Hartmann son las intersecciones de las líneas de fuerza de la red Hartmann y se corresponden con puntos donde una energía es más intensa. La invención de esta red de líneas de energía fue postulada por el doctor Francois Peyré hacia 1935 y más tarde sus ideas fueron extendidas por Ernst Hartmann. La ener-

mos circadianos en la forma de percibir el tiempo, de tal manera que una vez penetrados y rodeados por ese túnel de luz, el concepto del tiempo tal y como lo percibimos no existe. Realmente, si observamos la realidad holística del tiempo como tal, no existe, existe en cuanto a la perspectiva del observador, pero el tiempo dijo Alicia es simplemente energía en movimiento que bulle y crepita en eones de segundos, o de unidades de tiempo. Sin embargo la percepción del tiempo de una abeja u hormiga no es la misma que la de un elefante, un árbol, una montaña, o la de un animal que está hibernando... El error humano es que muchas veces porfía porque todo lo quiere para ya, que la prisa le abruma de tal manera

mos con el tiempo, o somos simples hojas barridas al viento de los días como dice el profeta?

Cuando íbamos a entrar ya en el túnel escuchamos los últimos sonidos de los grillos y las chicharras y nuestro cuerpo fue de pronto desvanecido y transportado por un túnel de luz, que nos acercaría al cerro de acequias.

Alicia echo mano de la ayuda de su visión crepuscular e Inter dimensional, y nos iba guiando, no sin antes decirnos que había algunos seres del averno, tal vez egrégos infernales que tratarían de abortar nuestra aventura y tarea.

Alicia nuevamente invocó a los devas, y a los gnomos de la tierra para que nos guiasen y protegieran de todo este



Carmelo A. García Campoy

RAÍCES DEL VALLE

El apellido Tovar de El Padul

El apellido Tovar aparece por primera vez con el matrimonio de Francisco de Tovar y Francisca de Castellón, celebrado el 29 de septiembre de 1641. Fueron los padres de los contrayentes Manuel de Tovar Quintana y María Navarra, y ambos de Motril, y Diego Castellón y María de Piñar, también llamada como María de Espinar, según las partidas que vemos de sus hijos y nietos. Consultando la tesis doctoral del profesor Jesús Rodríguez Gálvez titulada "El concejo de Motril a través de sus actas capitulares (siglo XVII)" vemos que aparecen dos personas en el año 1640 llamadas Juan de Tovar, que era escribano, y Manuel de Tovar. No sabemos si este último podría ser el padre de Francisco de Tovar, pero las fechas de convivencia coinciden, con lo cual podríamos estar ante una familia poderosa antes de llegar al Padul. Por otra parte vemos que en los pueblos de Órgiva, Sopontújar y Carataunas, entre otros, el apellido Tovar suele ser muy común desde el siglo XVI al XIX, por lo que su distribución geográfica se centra entre la Alpujarra y la Costa, para posteriormente situarse en El Padul. De este matrimonio de Francisco de Tovar y Francisca Castellón se conoce el naci-

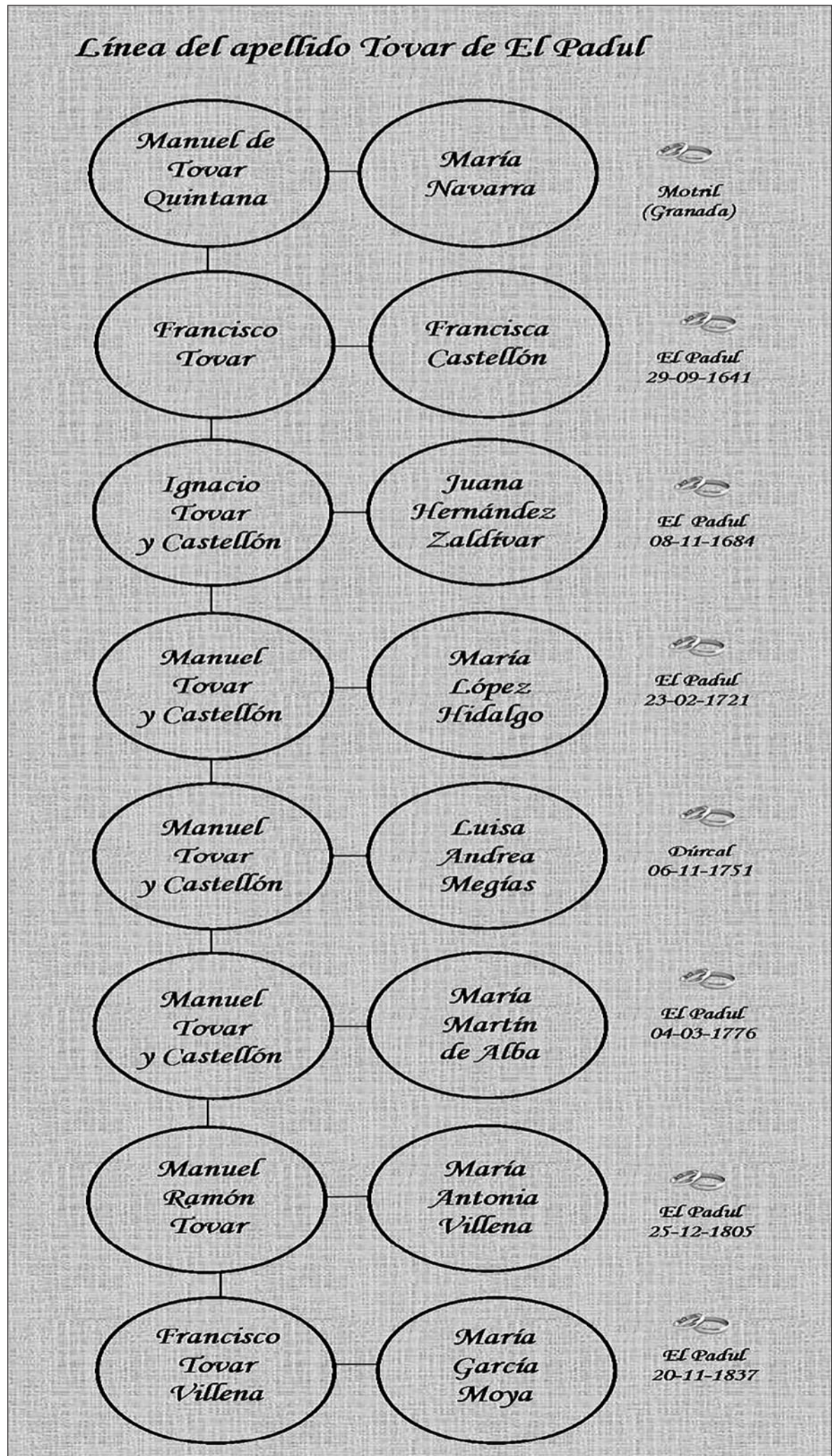
miento en El Padul de Diego en 1643, el cual contraería matrimonio con María de Zaldívar en 1673, y con Luisa Morales en 1691. Otro de los hijos de esta pareja fue Ignacio de Tovar, el cual se casó con María Martín en 1674, y con Juana Hernández de Zaldívar en 1684. A partir de este momento parte de la descendencia se conocerá con los apellidos unidos Tovar y Castellón. En el catastro de Ensenada de 1752 veremos varias familias con el apellido Tovar como la de Miguel Tovar, jornalero de 35 años y casado con Andrea Pérez de 26 años. Con ellos convivían tres hijos llamados Mateo, Teresa y Antonio, de 7, 3 y 1 año respectivamente. Otra de las familias es la de Manuel Tovar, jornalero de 40 años, casado con María Lozano, de 28 años. Tenían dos hijos llamados Ignacio, de 7 años, y José, de 1 año. Una tercera familia era la de Francisco Tovar, jornalero de 50 años, que estaba casado con Damiana Marcoalto, de 45 años. Tenían tres hijos en ese momento llamados Bernardo, jornalero de 22 años, Luisa, de 13 años, y Luis, de 11 años. El apellido lo podemos encontrar escrito también como Tobar o Tobal. Hoy día es un apellido que se mantiene en los primeros 60 apellidos del municipio, pero

que va teniendo cada vez menos personas con el mismo. Ciertamente es un apellido muy importante durante el siglo XVII y XVIII y que fue poco a poco viniendo a menos, aunque no por ello ha

perdido importancia, ya que es muy conocida la familia de panaderos que llevan este apellido. Hubieron personas que probaron su hidalguía en la Chancillería de Granada, cuando aún ésta se encontra-

ba en Ciudad Real, es decir a principios del siglo XVI, siendo personajes muy relevantes en su época. A partir de este primer Tovar tendremos diversas ramas que llegarán hasta la actualidad.

Línea del apellido Tovar de El Padul



Iglesia de El Padul.

Adiós cordera Primera parte

Domingo Fernández Jiménez

¡Eran tres, siempre los tres!: Rosa, Pinín y la Cordera.

El prao Somonte era un recorte triangular de terciopelo verde. Uno de sus ángulos lo despuntaba el camino de hierro

el cuarto trasero con delicia, a rumiar la vida, a gozar el deleite del no padecer.

La primera vez que la Cordera vio pasar el tren se volvió loca. Saltó la sebe de lo más alto del Somonte, corrió por prados ajenos, y el terror

representa a la madre de Pinín y Rosa, que había muerto después del parto. Las deudas ahogan a la familia, que ya no cuenta con la posibilidad de vender la crías que pudiera parir la vaca. Tienen que pagar el alquiler de la casa, ya que si no lo hacen, los echarán.

Antón de Chinta comprendió que había nacido para pobre. Llegó, gracias a mil ahorros, que eran mares de sudor y purgatorios de privaciones, a la primera vaca, la Cordera, y no pasó de ahí. El establo y la cama de matrimonio estaban pared por medio, llamando pared a un tejido de ramas de castaño y de cañas de maíz. Ya Chinta, musa de la economía en aquel hogar miserable, había muerto mirando a la vaca por un boquete del destrozado tabique, señalándola

como salvación de la familia: "Cuidadla; es vuestro sustento", parecían decir los ojos de la pobre moribunda, que murió extenuada de hambre y de trabajo.

De la venta necesaria no había que decir palabra a los niños. Un sábado de julio, al ser de día, Antón echó a andar hacia Gijón, llevando la Cordera por delante. Pinín y Rosa dormían. Al levantarse se encontraron sin la Cordera.

Al oscurecer, Antón y la Cordera entraban por la corrala mohinos, cansados y cubiertos de polvo. No había vendido porque nadie había querido llegar al precio que a él se le había puesto en la cabeza. Era excesivo: un sofisma del cariño. Pedía mucho por la vaca para que nadie se atreviese a llevársela.

duró muchos días. Cuando llegó a convencerse de que era un peligro que pasaba, redujo sus precauciones a ponerse en pie y a mirar de frente al formidable monstruo. Más adelante no hacía más que mirarle, sin levantarse, con antipatía y desconfianza; acabó por no mirar al tren siquiera. En Pinín y Rosa la novedad del ferrocarril produjo impresiones más agradables y persistentes. Tardó mucho en gastarse aquella emoción de contemplar la marcha vertiginosa de la gran culebra de hierro, que llevaba dentro de sí tantas castas de gentes desconocidas.

Pero telégrafo, ferrocarril, todo eso era lo de menos: un accidente pasajero que se ahogaba en el mar de soledad que rodeaba el prao Somonte. Desde allí no se veía vivienda humana; allí no llegaban ruidos del mundo más que al pasar el tren. En este silencio, en esta calma inactiva, había amores. Se amaban los dos hermanos gemelos como dos mitades de un fruto verde, unidos por la misma vida. Amaban Pinín y Rosa a la Cordera, la vaca abuela, grande, amarillenta, cuyo testuz parecía una cuna. Tenía en la amplitud de sus formas aire y contornos de ídolo destronado, caído, contento con su suerte, más satisfecha con ser vaca verdadera que dios falso. La Cordera, hasta donde es posible adivinar estas cosas, puede decirse que también quería a los gemelos.

Leopoldo Alas, Clarín, nos deja, en este cuento breve, sentados en un mundo de naturaleza casi detenida en el tiempo. En medio de un paisaje apacible, rodeado de tranquilidad campestre, la Cordera



de Oviedo a Gijón. Un palo del telégrafo representaba el ancho mundo desconocido. Pinín, después de pensarlo mucho, fue atreviéndose con él, llevó la confianza al extremo de abrazarse al leño y trepar hasta cerca de los alambres. Pero nunca llegaba a tocar la porcelana de arriba. Al verse tan cerca del misterio sagrado, le acometía un pánico de respeto y se dejaba resbalar de prisa hasta tropezar con los pies en el césped.

Rosa se contentaba con arrimar el oído al palo del telégrafo. Hasta cuartos de hora pasaba escuchando los rumores metálicos que el viento arrancaba a las fibras del pino seco en contacto con el alambre. Aquellas vibraciones eran las cartas que se escribían por los hilos, el lenguaje incomprendible que lo ignorado hablaba con lo ignorado.

La Cordera miraba de lejos el palo como cosa muerta, inútil, que no le servía siquiera para rascarse. Era una vaca que había vivido mucho. Sentada horas y horas sabía aprovechar el tiempo. Meditaba más que comía, como quien alimenta el alma, que también tienen los brutos. Asistía a los juegos de los pastorcitos como una abuela. Si pudiera, se sonreiría al pensar que Rosa y Pinín tenían por misión en el prado cuidar de que ella no se metiese por la vía del ferrocarril ni saltara a la heredad vecina. ¡Qué había de saltar! ¡Qué se había de meter!. Pastar de cuando en cuando, no mucho, cada día menos, pero con atención, sin perder el tiempo en levantar la cabeza, escogiendo los mejores bocados, y después sentarse sobre

Risa, catarsis y poética de Aristóteles

Eduardo M. Ortega

Yo me pregunto ¿por qué la risa se nos ha en parte perdido?, ¿Por qué hay tanto enfado a veces, y tanto mal entendido, en el y tu más, o me han dicho lo que han dicho de la parte contratante, de la otra parte, hasta el infinito? Creo sinceramente que tenemos que recuperar la capacidad de autocrítica y reírnos de nosotros mismos, por eso las sociedades crean como espacio de diversión, las cabalgatas, teatros, carnavales y esperpentos, para poder celebrar y reírnos como vía de escape a la rutina diaria, aunque sea a veces con mordacidad... ¿La autocrítica social con la risa es necesaria o no? Ahora sin embargo si alguien dice algo aunque sea de broma, es llevado al estrado judicial, o en la red social es condenado... Es que el ego es tan potente que está cual espantamoscas a ver si se le para al burro de turno humano una mosca en el rabo, para sacudirla. Sinceramente cuando Aristóteles escribe la Poética, y explica la utilidad de

como provocar la risa, la expone como consecuencia del pensamiento simbólico, y la necesidad del ser humano del uso de la risa, de que tenemos que aprender a reírnos de nosotros mismos, y no dar más importancia de las cosas que la que tienen, y no entonar ese tua culpa, como dice la canción, la mauvaise reputation, "en mi pueblo sin pretensión tengo mala reputación", como decía G. Brassens, "todo el mundo me dice algo"... La risa es una catarsis purificadora, y la sonrisa devolverá la paz al mundo, no los enfados, enfurruñas y querellas. Deseo que el médico nos recete un día que otro unas capsulas de la risa, el gas de la risa extendido por el mundo ¿Terminaría con los odios, los delitos y las guerras, y puede que hasta con las artrosis...? O tal vez, en vez de que solo exista un ministerio del Interior, que exista también un ministerio del interior del corazón, la cultura de la risa sana, de como interactuar con ese otro alter ego, en eones de segundos infinitos, construyendo una nueva civilización.



PREFADUR S.L.



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

Tlf.: 958 780 640 · www.prefadur.com

- Dúrcal te quiere -

Transforma tus hábitos alimenticios



Antonio Rodríguez

Comenzar una dieta es, para muchos, un desafío emocionante, pero a menudo se convierte en una lucha cuando los resultados tardan en llegar

o los hábitos antiguos vuelven a aparecer. Mantener la adherencia a un plan nutricional puede ser complicado, pero con algunos consejos prácticos, es posible lograrlo y conseguir los resultados deseados

sin abandonar a las primeras de cambio.

1. Establece metas realistas y alcanzables

Uno de los errores más comunes es fijarse objetivos poco realistas. Es fundamental

establecer metas pequeñas y alcanzables que permitan celebrar cada logro. Esto genera motivación y ayuda a mantener el enfoque.

2. Haz ajustes graduales

No es necesario hacer

cambios drásticos de un día para otro. Realiza modificaciones poco a poco, de modo que tu cuerpo y mente se adapten de manera gradual. Esto reduce la sensación de privación.

3. Busca apoyo profesional

Contar con la orientación de un Dietista Nutricionista certificado es clave. Ellos pueden personalizar el plan según tus necesidades y brindarte el apoyo necesario cuando surjan dificultades.

4. Encuentra alternativas sabrosas

Comer saludable no significa renunciar al placer. Existen infinidad de recetas y alternativas nutritivas que pueden satisfacer tu paladar sin comprometer tus objetivos dietéticos.

5. Sé paciente y constante

Los resultados no se logran de la noche a la mañana. La paciencia y la consistencia son esenciales para mantener el rumbo y no abandonar.

Recuerda, la clave está en la constancia, el compromiso y el apoyo adecuado. ¡No dejes que un pequeño tropiezo te haga desistir!



CENTRO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NutritiÓN

diet - activ - mind - plus

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



610 091 360

info@nutritionsalud.es
nutritionsalud.es

Dúrcal, Calle Lepanto, 5

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 Padial, 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



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

www.clinicadentaldurcal.es

626 826 331 958 782 541

¡Queremos verte sonreír!

