

Núm.: 14 OCTUBRE 2015 al CPQC. La Roca del Vallès. Barcelona

5è Camí

El diari independent de 4 camins



31 d'OCTUBRE

Halloween



També ens trobaràs a <http://espaitic.wordpress.com/category/5e-cami/>



Ens esbraona la tardor amb la seva tendresa i el seu rigor. Cau la fulla i bufa el vent. Ens anem recollint ¡ja toca després de l'estiu tan vigorós! Ha estat un temps molt intens el que hem viscut durant aquest últims mesos, i sembla que no podrem tenir repòs... Ens espera allò que diuen "una Tardor ben calenta". Greus conflictes arran del món, greus conflictes a casa nostra... I tot per resoldre... no se si podrem, no se si tindrem prou forces. El cas es que no queda un altre, no tenim més remei, hem de seguir tirant fort cap endavant, amb força i il·lusió, segur que ens espera quelcom millor, segur que d'aquesta lluita tindrem premi. Si més no ens omplirem de satisfacció per haver-ho donat tot i segur que sortirem més forts. ◆

Octubre és el desè mes de l'any en el calendari gregorià i té 31 dies. El nom li ve d'haver estat el vuitè mes del calendari romà. D'acord amb la tradició, la pedra d'octubre és l'òpal o la turmalina i la seva flor es la calèndula

EN AQUEST NÚMERO:

INMIGRACIÓ SIRIA.....	3
RESULTAT ELECCIONS A CATALUNYA.....	6
HÉROES ESPAÑOLES: LOS REYES CATÓLICOS	7
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?	10
FILOSOFIA DE BAR:	
¿CÓMO INTERPRETAMOS LA REALIDAD?	12
PRISIONES PARA HOMOSEXUALES.....	14
GUERRA DE BOSNIA	16
EL COCHE MALDITO.....	19
LAGO ATITLÁN (8).....	20
ODINISMO / ÁSATRÚ	22
SERVICIO DE MEDIACIÓ DE CONFLICTOS... ..	24
BREVE HISTORIA DE CATALUÑA (1)	25
DES DE LA BIBLIOTECA ET RECOMANEM:	
BRÚJULAS QUE BUSCAN SONRISAS PERDIDAS... ..	28
PARA REIRNOS UN POCO.....	30
ANEM A PENSAR UNA MICA.....	31
SOLUCIONS ALS JOCS ANTERIORS.....	32

EFEMÈRIDES OCTUBRE (tret de la Wikipedia)

- El **4**, Dia Mundial dels Animals.
- El **12**, Dia de la Hispanitat. Tal dia de 1492 Colón descobrí Amèrica.
- El **16**, Dia Mundial de l'Alimentació.
- El **17**, Dia Internacional de Erradicació de la Pobresa.
- El **24**, Dia de les Nacions Unides.
- El **27**, Dia Mundial del Patrimoni Audiovisual.
- El **28**, Dia Mundial de l'Animació.
- El **31**, Festa de Halloween.



Octubre, Les Très Riches Heures del duque de Berry.

Edició de 500 exemplars GRATUÏTS.
Impresos i distribuïts al mateix centre



Autoritzem a fer difusió dels continguts de l'obra o el material en qüestió en els termes de la llicència Reconeixement-No Comercial-SenseObraDerivada (by-nc-nd) 3.0 de Creative Commons

Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins.
Amb la participació de la Biblioteca i el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació.

Les idees, opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.

Siria, país del cercano oriente, cuna de civilitzacions, hasta hace muy poco con un patrimonio histórico — arqueológico realmente impresionante, se está destruyendo ella sola y nadie lo impide, nadie pone remedio a una guerra civil que nunca debería haber empezado y que no tiene justificación alguna. Es lamentable que la comunidad internacional permita que una nación esté en guerra consigo misma, aunque seguramente, hasta ahora no ha importado a nadie. Han tenido que pasar más de cuatro años y que se produzca un flujo migratorio, con tintes de drama humanitario; sin precedentes desde la II Guerra Mundial en el que miles de Sirios, familias enteras, huyen aterrorizadas de ese infierno en el que se ha convertido su país hacia Europa Occidental para que empiece a importarnos, llegar a los extremos para que nuestro lado humano se despierte y reaccionemos ante la tragedia que se ha desatado. La Unión Europea en general, y algunos países en particular, han



reaccionado: más vale tarde que nunca. Han perdido todo, familiares, casas, trabajo, ilusiones, sueños, huyen de la muerte y la desesperación... vienen sin nada, solo buscan poder vivir en paz y tranquilidad, humanidad donde creen que la hay.

Los acontecimientos no surgen porque sí, siempre hay una relación causa-efecto. La causa de lo que ocurre es clara, hay una guerra encarnizada entre las tropas del Gobierno Sirio y los yihadistas del autodenominado Estado Islámico, además de otros grupos armados afines. El primero de ellos defiende su estado como tal, el segundo recluta fieles seguidores, tanto en Siria y países limítrofes como en Europa Occidental, para seguir con su lucha armada, continuar secuestrando a quienes considera oportuno, ejecutando, matando y destruyendo indiscriminadamente



Operación Triton rescate de naufragos en el mediterraneo por el ejercito Irlandés (CC BY 2.0 via Wikimedia Commons)

todo lo que se encuentra por el camino, conquistando territorios, izando su bandera y continuando ininterrumpidamente su escalada bélica justificada por la defensa de sus ideales; deberían tener

presente que nada ni nadie puede justificar una muerte. El efecto de todo ello son miles de muertes de personas inocentes, un flujo migratorio desesperado hacia Occidente y Oriente próximo que se estima puede



Refugiado sirio y su hijo intentando llegar a la Isla griega de Lesbos (foto, Alkis Konstantinidis REUTERS 14-09-15)

ascender a más de doce millones de ciudadanos sirios y esto sí que es un verdadero problema. No obstante planteo a todos unas preguntas en voz alta ¿Por qué nadie impide que este conflicto sin sentido perdure “sine die” en el tiempo? ¿A nadie le interesa que esta guerra termine? ¿A nadie le importan los miles de personas que se han visto obligadas a huir de su país huyendo de la muerte dejando atrás absolutamente todo? ¿A nadie le importa Siria?. Mi opinión es que no ha importado hasta el día de hoy en el que podemos ver el drama de la inmigración siria por televisión, no olvidemos que son personas



Policía húngara apartando de la vía a una familia de refugiados estación de Bicske. Foto Laszlo Balogh, REUTERS (ARA, 4-9-15)

como nosotros. Me duele el alma ver escenas de niños sufriendo en primera persona las miserias del ser humano; escapan con sus padres, los que aún los conserven, o familiares, personas que huyen de una barbarie sin sentido, van

con lo puesto, solo la ilusión de llegar a Occidente les anima y da fuerzas para seguir adelante.

Mientras tanto, también podemos ver como se lucran las mafias traficando con estas personas, como hay países árabes, Arabia Saudí entre otros, que se niegan a

acoger a refugiados sirios, y otros como Jordania que no pueden acoger a más, se encuentran desbordados. Europa occidental afortunadamente ha reaccionado permitiendo la entrada y acogiendo inicialmente a aproximadamente 120.000 refugiados, pero el problema no se acaba dando asilo a todas estas personas porque el flujo, para desgracia de ellos y problema para nosotros, continuará mientras la guerra perdure y haya países que se lucren de ella. Este problema se acabará el día que las potencias mundiales digan “basta ya” y se termine como sea con esa absurda guerra y se restablezca una democracia en Siria supervisada por Organismos Internacionales, como por ejemplo la ONU.

Las reacciones han sido variadas. Inglaterra, Turquía y Francia piden intervención militar, y de hecho ya la ha

habido, incluso Australia ha participado. Rusia se ha posicionado política y militarmente con el Gobierno Sirio de Al Asad para terminar con la guerra. Europa



Fila de refugiados sirios atravesando la frontera de Austria y Hungría. 6 -9-15. Foto Mstyslav Chernov (CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons)

ya sido víctima del terrorismo yihadista del autodenominado Estado Islámico, basta para ello recordar los atentados perpetrados por ese grupo terrorista en Francia, y destacar la acción anti-terrorista llevada a cabo por países de la Unión Europea evitando más atentados; interceptando y deteniendo miembros, seguidores y simpatizantes de ese grupo. Otros países, en concreto Hungría, Serbia, Croacia y Eslovenia, se niegan a acoger y a permitir el tránsito de más exiliados sirios cerrando las fronteras y reprimiéndolos con cañones de agua o gas pimienta, dejándoles como alternativa una ruta repleta de minas antipersona de la Guerra de los Balcanes; Alemania teme que el tema se le vaya de las



Viena, Refugiados en el andén de la Estación de tren Westbahnhof (5-9-15) by Bwag (CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons)

manos. Ciudades alemanas, como Múnich, se encuentran desbordadas de inmigrantes; Grecia padece el mismo problema en la costa de la isla de Les-

bos y posteriormente en la Grecia continental; el sur de Italia sufre la entrada diaria de los que logran llegar a sus costas ya que otros pierden sus vidas en el

intento. Por el Sur de nuestro país sufrimos la entrada de inmigrantes del Norte de África ininterrumpidamente, hasta ahora la Unión Europea no ha reaccionado simplemente porque el problema no les afectaba a ellos directamente, únicamente a nosotros, pero ahora que padecen el problema y se les está desbordando entonces las cosas se ven desde otro prisma. En el caso de nuestro país, inicialmente acogerá a unos 15.000 refugiados sirios, cantidad que ha sido fruto de una negociación en el seno de la Unión Europea entre todos

los países miembros sobre los cupos que cada país debe asumir y que ya ha sido objeto de no pocas discusiones alegando costes económicos y sociales. A día de hoy aún no se han

puesto de acuerdo, con el hándicap de que hay países que simplemente se niegan a acoger refugiados, entre ellos Dinamarca y Países Nórdicos. Otros están

dispuestos a aceptar una cantidad simbólica, mal precedente sientan en el seno de la vieja Europa. Estamos ante un drama humanitario que también nos podría haber ocurrido a nosotros y en ese caso solo esperaríamos ayuda y solidaridad. Si Europa se ha puesto de acuerdo para rescatar económicamente a Grecia debe ponerse aún más en acoger a todas esas personas por razones humanitarias, éstas pesan mucho más que las otras, deben importar más que el dinero. La vida es una prioridad y ésta no tiene precio. Me han sorprendido para bien las recientes declaraciones del Papa Francisco, ha manifestado que las Iglesias, Parroquias y Congregaciones deben estar abiertas para acoger a los refugiados porque si estuvieran cerradas entonces serían museos, que razón tiene. En el extremo opuesto me han sorprendido, para mal,

las reacciones de grupos radicales que han agredido a estas personas, que han atacado Centros de Inmigración, una vergüenza que ocurra en la Europa del siglo XXI. Todo lo dicho está muy bien pero la situación a la que nos enfrentamos debe parar ya. Estoy a favor de acoger a los inmigrantes sirios, también vienen de otros países en conflicto, pero se debe acabar la absurda guerra en Siria porque sus ciudadanos tienen derecho a vivir en su país, quieren vivir allí, y porque Europa no puede ser el refugio de toda una población que huye despavorida y aterrorizada de una guerra porque acabará desbordada, con los riesgos sociales y económicos que podrían acarrear. Ya está bien, pesan más las vidas de los miles de sirios que han huido de su patria que la situación actual en Siria. ◆

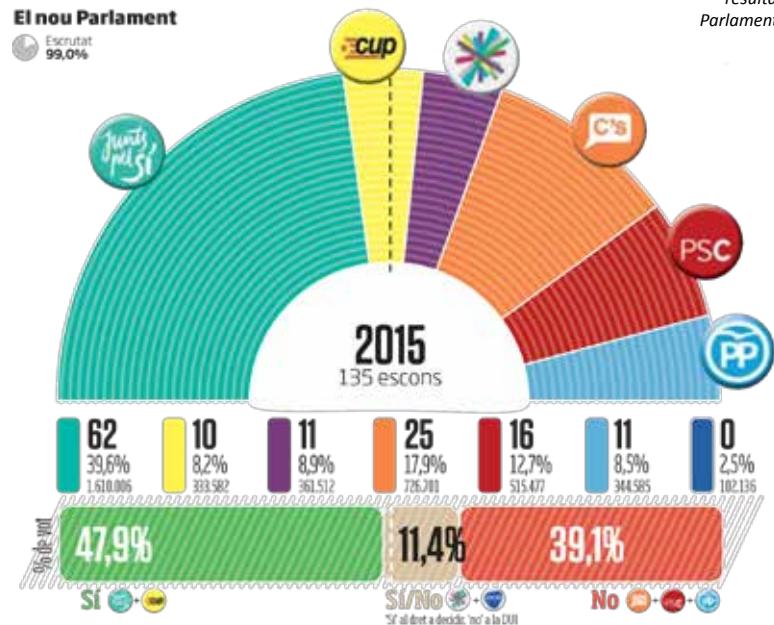
ESPECIAL ELECCIONS AL PARLAMENT DE CATALUNYA

Els resultats electorals

El nou Parlament

Escurtat
99,0%

ARA 28-09-2015. Infografia
resultats eleccions al
Parlament de Catalunya
2015



En este nuevo número os continuaré dando a conocer a nuestros héroes nacionales, seguramente muchos ya sabréis quienes son estos dos estandartes de nuestro país ya que os hablo de un matrimonio que hizo mucho por la unidad de España y que les debemos sobre todo lo que hoy en día somos. Hoy hablamos de Isabel y Fernando, mas conocidos como los reyes Católicos.



LOS REYES CATÓLICOS *por Rubén Marín Casals (MR-1)*

En la historia de España no existen personajes históricos tan célebres ni tan controvertidos como Isabel y Fernando, los Reyes



Católicos. Los Reyes Católicos impulsaron durante su gobierno una serie de empresas y tomaron una serie de trascendentes decisiones que han marcado decisivamente la historia de España, por lo que el citado protagonismo no es innecesario. El periodo de su gobierno coincide con una etapa trascendental de la historia de Europa, la que supone la muerte definitiva de los valores y sistemas de la Edad Media (ya enferma desde el siglo XIV) y el advenimiento del nuevo mundo del llamado Renacimiento, marcado políticamente por



la concentración del poder político en manos de los reyes absolutistas. Ambos monarcas fueron capaces de intervenir tan decisivamente en la sociedad y política de su tiempo gracias a una su fuerte y vigorosa personalidad. En la reina Isabel predominaba la tenacidad y firmeza, mientras que en el caso de Fernando eran la habilidad y astucia política sus cualidades más sobresalientes. Suele decirse que con los Reyes Católicos -título con que les honraría años después el papa para equilibrar el de Rey Cristianísimo concedido al rey de Francia- empezó la unidad española. Lo cierto es que se trató de una mera unión de las distintas coronas de Aragón y Castilla en la persona de sus titulares, ex-

puesta a disolverse por cualquier vicisitud dinástica. Es lo que pudo ocurrir a consecuencia del segundo matrimonio que contrajo Fernando, una vez viudo, con Germana de Foix.

En virtud de la concordia de Segovia, Isabel y Fernando reinaban conjuntamente en Castilla, pero en Aragón, Cataluña, Valencia y Mallorca era sólo Fernando quien ostentaba el poder real. Cada uno de esos reinos conservaba sus leyes e instituciones propias y a todos los efectos los naturales de uno de ellos eran considerados extranjeros en el otro. Esto en el plano estrictamente jurídico, porque en la realidad era inevitable que la existencia de un monarca común tu-



viese una repercusión en sus trayectorias, separadas pero paralelas.

La conquista de Granada

Una de las acciones más célebres de las emprendidas por los Reyes Católicos fue la de emprender la Guerra de Granada. Tomando como pretexto el ataque moro contra Zabara en 1481 se inició una contienda de larga duración (más de 10 años) aunque de irregular e intermitente desarrollo. Las razones verdaderas de la conquista de Granada se fueron a la rumba con los propios monarcas, aunque proba-



La rendición de Granada el 2-1-1492 óleo pintado en 1882 por Francisco Pradilla y Ortiz

blemente y tras el esfuerzo de pacificación y fortalecimiento del reino, los monarcas vieron la oportunidad de culminar el proceso de reconquista y de paso desahogar las belicosas energías de la nobleza recién domesticada en empresas menos dañinas para los propios cristianos.

Fue el 2 de enero de 1492 cuando tras este decenio de sangrientos enfrentamientos el rey Nazarí Muhammad XI (Boabdil el Chico) entrega la ciudad de Granada, último reducto del reino que se había ido perdiendo poco a poco.

Las condiciones de la capitulación permitían a la población musulmana conservar sus bienes y religión por lo que la población mudéjar resultante fue cuantiosa a pesar de que la aristocracia nazarí prefirió emigrar al norte de África

El descubrimiento de América

Ese mismo año coincidió con la capitulación de Granada y la expulsión de los judíos otro acontecimiento de la máxima trascendencia: el descubrimiento de América.

Tras haber errado por varias cortes europeas tratando de conseguir apo-



Primer desembarco de Cristóbal Colón en América, tomando posesión de La Española para la Corona de Castilla. Pintura de Dióscoro Puebla, (Exposición Nacional (1862)

yo financiero para su proyecto, el de encontrar una ruta hacia Oriente por Occidente, Cristóbal Colón había ofrecido sus servicios a los reyes de Castilla. De ese modo podrían adelantar a los portugueses en la carrera hacia las Indias sin quebrantar los compromisos que les impedían navegar allende de las islas Canarias. El dictamen de un grupo de expertos fue adverso, pese a lo cual Colón buscó apoyos en los círculos más allegados a la reina que le permitieron llegar a lo que equivocadamente tomó por el extremo oriental de Asia.

Aunque la decepción debió de ser enorme cuando al averiguar que, en lugar de las opulentas islas de las especias, lo que se había descubierto eran unas tierras salvajes, pronto se comprendió la oportunidad de colonizar y explotar económicamente todo un nuevo continente.

Los Reyes Católicos y la proyección europea

Más dinero y energías que a los proyectos del gran navegante dedicaron los Reyes Católicos a su política italiana; era una consecuencia casi inevitable del interés tradicional de Ca-

taluña por los asuntos mediterráneos, justificado además por sus posesiones de Cerdeña y Sicilia.

La expedición del rey francés Carlos VIII contra Nápoles, a cuya corona aspiraba, fue la chispa que encendió el polvorín de las prolongadas guerras de Italia. Durante más de medio siglo la lucha por la hegemonía en la península itálica será motivo constante de enfrentamiento entre las monarquías española y francesa. Los primeros lances de esta prolongada partida fueron ganados por la habilidad política de Fernando el Católico y la pericia militar de Gonzalo de Córdoba.



Gonzalo Fernández de Córdoba (El Gran Capitán) observa el cadáver del Duque de Nemours tras la batalla de Ceriñola. Obra de Federico Madrazo.

Tras muy variadas vicisitudes, entre las que menudearon las alianzas rotas, recompuestas e invertidas, Fernando consiguió la corona de Nápoles, que seguiría en manos españolas hasta el tratado de Utrecht en 1713. La política expansiva de los Reyes Católicos en Italia se conjugó con una red de enlaces matrimoniales que los convirtió en aliados de las principales monarquías europeas. ■

Todo el mundo habla del estrés, (estoy estresado, tienes estrés no me estreses), pero ¿saben las personas a que se refieren cuando hablan de estrés, de que hablan? ¿Es para todos el estrés la misma cosa? Debo matizar que el término estrés no procede de la psicología, procede de una ley física del siglo XVII, la ley Hooke, ingeniero inglés que lo aplico a estructuras físicas fabricadas por el ser humano, por ejemplo puentes que tienen que aguantar el efecto de diversas fuerzas, utilizando tres conceptos denominados carga (*load*), distorsión (*strain*), y estrés (*stress*). La carga era la fuerza ejercida sobre una estructura mediante una fuerza externa, estrés era la fuerza interna presente en una área sobre la que actúa la fuerza externa; distorsión (*strain*), es la deformación de forma o



tamaño de la estructura debida a la fuerza externa. Así el estrés sería una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Walter Cannon, fue un médico fisiólogo americano que definió el concepto



de “homeostasis”. La homeostasis consiste en el equilibrio que mantiene un organismo biológico cuando por alguna razón se ve sometido a cambios por razones internas o externas. Los seres humanos somos fundamentalmente organismos biológicos en constante equilibrio no solo de nuestra estructura aparente sino del conjunto químico-electrico que constituye el total de mensajeros internos que comunican nuestras estructuras mentales, nuestros órganos de los sentidos, la corteza de asociación, procesamos todos los estímulos y en relación con el sistema límbico y la corteza frontal, producimos la conducta entendida como la respuesta adaptativa que ante un estímulo externo es procesado por nuestro sistema cognitivo y emite la respuesta adecuada, por ejemplo si un vecino nos saluda le devolvemos el saludo o se lo negamos en función de nuestra experiencia pasada con él. Este proceso se produce a través de las sinapsis, estos es de las conexiones entre neuronas que forman parte de esa estructura química. Seyle es sin duda el científico que mejor conoce lo que sea el estrés, para Seyle, cualquier es-

tímulo externo o interno que pueda ser capaz de romper ese delicado equilibrio biológico que es nuestro organismo puede ser un agente “estresor”, y este estímulo (*load*, la carga en el puente) no



tiene por qué ser forzosamente estresante, sino que basta con que nuestro sistema cognitivo lo interprete como tal ya que sucesos que tiene carácter estresante para unas personas no lo son para otras, tampoco tiene por qué ser desagradable (podemos llorar de alegría el día que obtenemos la libertad o aquel en que nos toca la lotería) pues bien, eso es estresante, pero también lo es el frío, el calor, las drogas, el esfuerzo, en definitiva todo aquello, capaz de producir una necesidad de ajuste de nuestro organismo para lograr el equilibrio homeostático. El estrés, consta de tres etapas, etapa de alarma por la que el organismo se prepara para afrontar la situación (enfrentarse al agente estresor), etapa de resistencia, ningún organismo puede permanecer constantemente en estado de alarma, o se adapta o muere, en esta etapa el organismo se adapta al efecto o desajuste que produce el agente estresor, y una última etapa de agotamiento, si el organismo no logra el equilibrio homeostático y tampoco consigue el individuo superar el agente estresor el resultado es desajustes de todo el sistema biológico que pueden conducir a situaciones de ansiedad, depresión, locura o la muerte incluso del ser humano sometido a estrés. El estrés, cuando el organismo

biológico, no logra el equilibrio homeostático tiene un enorme poder incapacitante; puede provocar cualquier tipo de patología tal como ulcera péptica, problemas endocrinos u hormona-

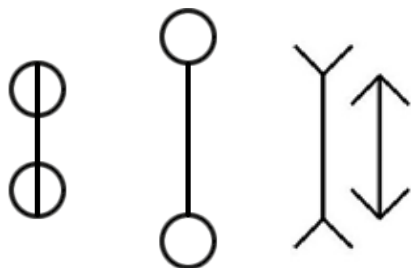
les, cambios en la conducta que pueden producir serios problemas de relación en la vida del sujeto, pérdida de amistades, que en un primer momento ayudan a la persona estresada pero que finalmente se apartan de ella por la dificultad de la relación por sus cambios de humor perdiendo de este modo los refuerzos positivos que suponen las relaciones sociales, es decir, familia, amigos y el aislamiento produce un bucle que se retroalimenta a sí mismo, produciendo una serie de patologías difusas y graves que pueden conducir a la locura o la muerte si el sujeto no logra ese equilibrio. En resumen, los seres humanos somos una suma de sustancias químicas, que cuando están en perfecto equilibrio producen lo que conocemos por mente, aunque no sabemos cómo lo hace y que se coordina mediante conexiones eléctricas (sinapsis). Cuando ese equilibrio se rompe por causa de un agente estresor, si no recuperamos ese equilibrio el organismo muere. Afortunadamente Todos tenemos diferentes modos de afrontamiento para enfrentar el desequilibrio, “estrés”, que nos ha dado la filogenia de nuestra especie pero eso excede de las posibilidades de este artículo. Otra vez será, si no os parece muy pesado el presente y os gusta, volveremos con más. ◆



Nos pasa continuamente, hay cientos de ejemplos de cómo nos engaña el cerebro, recuerda por ejemplo que tus ojos ven en dos dimensiones, de izquierda a derecha y de arriba abajo, como si viviesen pegados a una hoja de papel. Si cierras un ojo y luego el otro de manera alternativa, veras que la imagen se desplaza de izquierda a derecha, este desplazamiento es lo que utiliza el cerebro para crear la tercera dimensión. Cuando miras la luna, el cerebro, para que no te parezca extraña, prefiere ponerla a la medida de los demás objetos terráqueos, como los picos de las montañas, por eso cuando miras al horizonte ves la luna más grande aunque sea la misma que la que brilla en el cielo, lejana y solitaria. ¿Y has pensado alguna vez porqué si la tierra viaja por el sistema solar a una velocidad de doscientos cincuenta

El cerebro interpreta la información que recibe a su manera:

Cunando la retina se fija en un objeto no capta cada detalle, sino que es el cerebro el que decide que es más importante en esa información. Por eso solo vamos a ver lo que el cerebro cree que nos interesa ver. Los bordes de los objetos van a tener más interés que el interior de los mismos y las esquinas más que las líneas rectas, porque contienen más información. En base a estos principios el cerebro construye la realidad y la rellena, imaginando lo que podría haber ahí fuera.



Dos ejemplos de la "ilusión de Muller-Lyer". Contra lo que parece a simple vista los segmentos verticales miden lo mismo en ambos casos.

kilómetros por segundo, no notamos esa velocidad? Es porque no tenemos un órgano específico para sentir la velocidad absoluta, solo podemos sentir la velocidad relativa, es decir, cuando aceleramos o nos movemos en función de otro objeto.

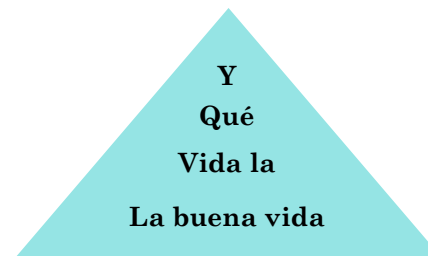
Es lógico que el cerebro tenga que interpretar y completar la realidad que nos rodea porque construye con muy pocos medios la realidad externa. No somos capaces de interpretar lo inmensamente grande ni lo inmensamente pequeño. No podemos escuchar los ruidos cósmicos. Ni podemos oler ni siquiera lo que huele un perro, ni escuchar lo que escucha un búho. Así que lo que no podemos percibir pensamos que no existe.

La capacidad del cerebro de inventar la realidad o de redondearla es un atajo que hace más fácil la vida diaria que afecta a todos nuestros sentidos, sobre todo a la vista. Si surge alguna disonancia entre la realidad y lo que tú esperas de esa realidad, el cerebro probablemente te haga ver lo que esperas en vez de la realidad objetiva. El cerebro va a lo práctico y quiere tener toda la información cuanto antes, ¡por si acaso! Esto lo hace porque el ser humano está programado para descubrir cuanto antes cualquier posible amenaza: es cuestión de supervivencia.

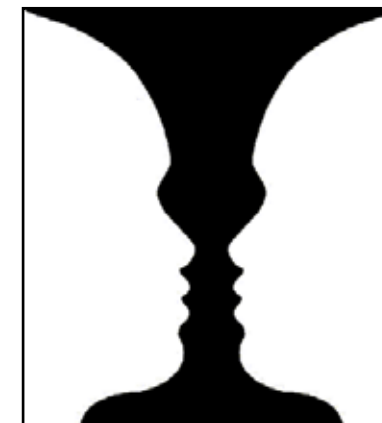
Por ejemplo:

>> Y qué vida la buena vida <<

Lee este cartel, si te pasa como a la mayoría de personas no té abras dado cuenta de que sobra una palabra. Es lógico: Cuando algo falla en un patrón familiar, el cerebro toma la justicia



por su mano y lo corrige por su cuenta. Pensamos con patrones prefabricados



¿Una copa o dos caras de perfil?

porque es un forma rápida y cómoda de pensar que a menudo nos resulta útil para ahorrar tiempo y esfuerzo. Por ello cuando el cerebro reconoce un patrón lo completa automáticamente y si le sobra una palabra como en éste caso, la elimina sin más y a veces esto implica que no vemos lo que no queremos ver o lo que no nos interesa ver, y esto si que puede significar un problema. Para mejorar tu agilidad mental ¡haz "neurobics"!

El neurólogo Lawrence Kats, de la universidad de Duke, recomienda esta gimnasia cerebral para aumentar las conexiones de las células cerebrales. Piensa en tu vida diaria, la mayoría tiene una vida ajetreada, pero tendemos siempre a repetir las mismas rutinas y eso implica que utilizamos siempre los mismos mecanismos neuronales en el cerebro.

Para crear nuevos caminos, haz gimnasia con tus neuronas. Sácalas de la rutina. ¡Por ejemplo!-vístete o dúchate con los ojos cerrados (tus manos notaran texturas que nunca habías notado), o utiliza la mano no dominante para lavarte los dientes, o come con los ojos cerrados. ◆

Espero que podamos contribuir a que se haga realidad una ya antigua reclamación que se viene haciendo hace muchos años, por lo menos desde los años 60: la creación de módulos, o prisiones exclusivas para homosexuales, bisexuales, y transexuales.

Durante los años 60, se propuso hacer cárceles o módulos para las personas que se sentían atraídas por su mismo sexo ¿Por qué se piensa esa propuesta de separar estas personas del resto de los otros internos? En la historia, desde que existen las prisiones, los homosexuales siempre han estado vejados y perseguidos tanto por algunos internos, como por algunos funcionarios de prisiones. Esto ha ocasionado muchos inconvenientes en el día a día de las prisiones.

Abusadas, maltratadas, violadas y hasta en ocasiones asesinadas, existen miles de casos en la historia de los homosexuales en prisión. Años atrás la homofobia era el pan de cada día, a un homosexual o transexual, se les utili-

zaban como moneda de cambio, sufriendo agresiones, sumisiones a su dueño, violaciones, para entrar droga como mulas y no tener apenas ningún beneficio económico por que esas personas tenían problemas con las drogas o los enganchaban en prisión, muchos de los jóvenes gays o simplemente débiles o afeminados, eran violados y torturados hasta el límite de que algunos pudieron llegar a suicidarse o en el mejor de los casos sufrieron una experiencia traumática que les acompañaría el resto de sus días.

Un gran número de jóvenes y no tan jóvenes gays, se acababan enganchando a la heroína y contraían enfermedades de todo tipo. Por supuesto el gobierno y quien podía acabar con esta situación no hacía nada para solucionarlo, solo giraba la vista hacia otro lado.

Desde el colectivo gay se creen conveniente que desde los gobiernos se propongan organizar módulos específicos para personas con estas carac-



terísticas para poner freno a esta situación de sufrimiento. Yo, por mi experiencia creo que casi todos estarían de acuerdo en esta medida. He preguntado a mis compa-

ñeros, los pocos que se declaran manifiestamente homosexuales, y todos coinciden en valorar positivamente la creación de módulos independientes para cumplir nuestra condena en un entorno más comprensible y amigable. Y a tantos y tantos que hay en todas las prisiones del mundo sin poder salir del armario, son tantos y tantos que sufren en silencio para aparentar algo que no son, y si tu condena es grande, pues imagina los años de represión que llevan en sus espaldas sin poder ser uno mismo... A todos ellos seguro que les ayudaría una solución como esta que proponemos. Huelva y Badajoz tuvieron las primeras prisiones gays en los años 60 y 70, pero por lo visto se daban muchos casos de abusos por parte de personal de vigilancia y en el año 1979 con la retirada de la ley de vagos y maleantes se volvió a tratar como siempre a este colectivo.

En los países latinos donde las galerías son de 500 presos meten hasta 1600 presos sin pudor ni protección alguna y los dejan vivir separados de los otros presos, aunque si son transexuales o transformistas, no les dejan ponerse ropa de mujeres porque entonces sería peor, pero aun así, ellas se montan la manera de transformar prendas masculinas en femeninas y



poderse identificarse por lo que se sienten. La mayoría de ellas tienen enfermedades transmitidas desde prisión o ya las traían de la calle.

En Brasil, a los violadores

de niños suelen violarlos entre 20 personas, y en California ponen máquinas de preservativos, porque hay más casos de infectados de sida en el interior de la cárcel. Así que después de haber estudiado casos de españoles de los 50, 60, 70, 80, y los 90, y ver todo lo que han sufrido y sus historias dramáticas, creo que sí, si me preguntan a mí, digo que sí, necesitamos poder ser nosotras mismas y no esconderse de algo que tienes interiorizado, que nace contigo y que la mayoría de la sociedad carcelaria no puede entender. Puede que haya un pequeño porcentaje de personas que comprendan esta situación pero son una minoría insuficiente para hacer que cambien las cosas. En principio no estoy de acuerdo en hacer guetos para separar a las personas por su inclinación sexual, pero, aún ha de pasar mucho tiempo como para que puedan convivir sin problemas todas las personas en la cárcel. Mientras tanto sería mejor vivir en módulos separados para evitar toda esta grave situación. Por que sufrir tanto pudiendo sufrir menos, es mi opinión, igual que hay módulos especializados para pedrastas, violadores, y para otras personas como policías, jueces y políticos, ¿por que nosotros no tenemos el mismo derecho? ●



Exactamente fue el tercer conflicto bélico en los Balcanes, el territorio de la ex-Yugoslavia, la guerra de Bosnia, que oficialmente se inicia el 6 de abril de 1992 y termina el 14 de septiembre de 1995.

Realmente la guerra empezó algún mes antes con la llegada de algunos políticos. En Bosnia predominan tres etnias mayoritarias, los serbios 31,3% (de religión ortodoxa), los bosnios 43,7% (de religión musulmana) y los croatas 17,3% (de religión católica).

La Federación de la ex-Yugoslavia consistía en seis repúblicas y dos autonomías: República de Eslovenia, República de Croacia, República de Bosnia-Herzegovina, República Serbia, República Crna Gora (Monte negro) y la República de Macedonia además de dos autonomías: Voivodina e Kosovo.

El conflicto se inicia por el odio entre los seguidores de estas religiones y por el intento de llevar a cabo una verdadera limpieza étnica de unos contra otros aunque realmente creo que era una excusa política para esconder el fracaso de la economía Yugoslava y su debilidad. El conflicto se inicia con las elecciones en Serbia (República de ex-Yugoeslavia) el 1989 en las que ganó el serbio Slobodan Milosevic. Éste tenía muy poca experiencia en la política y no supo cómo afrontar la dirección de un país multiétnico. Los problemas fueron aumentando hasta que se entró en una fase bélica.

La primera a separarse de la Federación Yugoslava fue Eslovenia iniciando el conflicto por la muerte de

un soldado perteneciente al ejercito Yugoslavo, *Jugoslovenska Harodna Armija* (JNA)

La segunda en separarse fue la República de Croacia tras un sangriento conflicto iniciado a finales de 1990 que enfrentó a Serbia y Croacia. La guerra fue pasando poco a poco al territorio de Bosnia-Herzegovina. Bosnia-Herzegovina declaró su independencia el 5 de marzo de 1992 en su capital Sarajevo, con el 99,43% de su población a favor de la independencia.

Precisamente fue en esta misma ciudad donde se produjo el

Atentado de Sarajevo, nombre que recibió el incidente que, el 28 de junio de 1914, Veljko Kuburic y Gavrilo Princip, dos miembros de una organización llamada "Mlada Bosna" causaron la muerte del archiduque Francisco Fernando de Austria, heredero de la corona del Imperio austrohúngaro y su esposa. Esto provocó el inicio de la



Primera Guerra Mundial.

En 1984 Sarajevo fue la sede de los juegos olímpicos de invierno.

En 1992, unos meses antes del conflicto, Ramiz Delalic (musulmán, residente en ciudad Priboj-Serbia) asesinó, en una boda, a Nikola Gardovic, padre del novio (Serbio). Ello provocó graves tumultos, manifestaciones y se montaron barricadas en Sarajevo. En 1990 yo le conocí en Milano (Italia) y fuimos amigos durante un tiempo, antes del conflicto de Bosnia. En la guerra fue comandante en la capital y después, una vez terminada la guerra, estuvo en busca y captura por el Tribunal Internacional para crímenes de guerra. Murió por los disparos de un Serbio poco después de la guerra.

El Presidente de la República Srpska en aquel momento era Dr. Radovan Karadzic profesor en la universidad de Sarajevo, también sin ninguna experiencia en política. Por pura casualidad, muchos años antes de la



Radovan Karadžić i Ratko Mladić

guerra, fui amigo de su hija Sonia. No me podía imaginar que la misma persona que años atrás me abría la puerta de su casa, estaría en la lista de Tribunal Internacional para crímenes de guerra. Irónico, ¿no?...

Entonces mandaba el Ejército de República Srpska el General Ratko Mladic quien actualmente se halla ante el Tribunal internacional en Den Haag (Holanda) respondiendo de acusaciones de limpieza étnica, genocidio



Vedran Smailović tocando en el edificio destruido de la Biblioteca Nacional de Sarajevo, en 1992. Foto de Mikhail Evstafiev

y otros crímenes de guerra, sobre todo por su intervención en Srebrenica donde en nueve días del, 13 al 22 de julio de 1993, fueron fusiladas más de diez mil personas. Fue el crimen mas grande en la guerra de los Balcanes. Prácticamente fueron fusilados todos los varones mayores de edad (excepto algunos musulmanes muy viejos). A las mujeres, niños y personas mayores las expulsaron de la ciudad cargándolas en camiones del Ejército Serbio en toda la zona con prevalencia de etnia musulmana. El responsable de estos hechos fue el Ejército de la República Srpska y mas concretamente, una fracción de éste que se hacía llamar "Escorpiones".





Niños jugando entre tanques y edificios destruidos por la guerra. Sitio de Sarajevo 22-4-1996 (www.avaz.ba)

paz en Bosnia-Herzegovina en París el 14-12-1995. Las negociaciones para el paz tuvieron lugar en Dayton (Ohio) Estados Unidos. El acuerdo se conoce hoy como "Acuerdo de Dayton"

La situación a día de hoy todavía esta un poco tensa y tiene que pasar mucho más tiempo para volver a una verdadera normalidad. En la capital bosnia gobiernan tres etnias: Serbios (Ortodoxos), Musulmanes y Croatas (Católicos). Antes de la guerra Yugo-



Exhumación en 2007 de una fosa común de víctimas de la masacre de julio de 1995, en las afueras de la aldea de Potocari. Foto de Adam Jones, CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons

slavia era un país modélico, multiétnico y socialista y no tenía nada que ver con el bloque Ruso. Era un país totalmente independiente y bastante bien económicamente.

No existía país mas bonito en el mundo y con la guerra hemos perdido todos; ortodoxos, musulmanes y cristianos. En realidad nunca fue una guerra de religiones y es triste que mucha gente todavía no lo ha entendido. ◆



El porsche *550a Spyder*, apodado "pequeño bastardo", tiene una leyenda negra a su alrededor muy difícil de eliminar. El 30 de septiembre de 1955, el actor James Dean falleció casi al instante como consecuencia de un choque frontal entre su flamante coche y un ford custom tudor coupe de 1950. El conductor del otro coche no vio en ningún momento el porche del actor.

Las curiosas casualidades que terminan en tragedia comienzan después de la muerte de James Dean, cuando el conductor del camión que recuperó el Spyder del lugar del accidente murió aplastado por los restos de la carrocería del coche siniestrado.

Poco después, un coleccionista llamado George Barris compró el coche por 2,500 dólares, y durante el desplazamiento del vehículo, uno de los mecánicos perdió las dos piernas en una mala maniobra, el nuevo dueño del coche decide desmontarlo y venderlo por partes, unas para competición otras

para coleccionistas. La persona que le compró el motor y lo empleó para otro coche de carreras, murió el día que lo estrenó en un accidente. El comprador que adquirió la transmisión también sufrió un accidente, aunque sin consecuencias mortales. Lo mismo le ocurrió al comprador de las ruedas.

Además un joven que intentó robar el volante de James Dean que en ese momento estaba en el garaje de Barris, perdió un brazo, por lo que Barris decidió donar el coche como un elemento de museo. El edificio donde fue expuesto ardió, aunque el coche se salvó. Después, una puerta le rompió una pierna a un mecánico y también un estudiante se rompió la cadera cuando el coche se desplazó de su sitio. Cuando el coche era nuevamente transportado a otra exposición, el camión patinó y su conductor falleció.

En 1959, la carrocería desapareció y desde entonces nunca más se volvió a saber de ella, por ahora y esperemos que para siempre. ◆

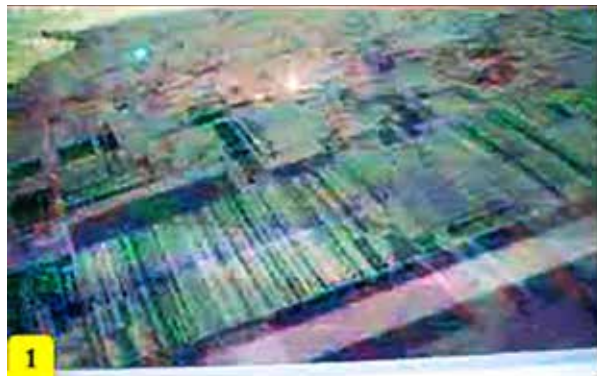


Teníamos ya en este punto de las exploraciones, tanto nosotros, como los geólogos, arqueólogos subacuáticos, paleontólogos, etnólogos, etc (que se fueron agregando a las investigaciones del proyecto analizando decenas y decenas de imágenes así como varios vídeos) dudas muy trascendentales para empezar a descifrar tantas incógnitas las cuales por



Minisubmarino para exploraciones profundas.

su naturaleza desafían los sentidos y la racionalidad, escuchamos varias teorías, algunas rallando desde lo descabellado, lo místico, lo alienígena, lo puramente científico, etc, pero ninguna contestaba el porqué de La ciudad Sumergida de Atitlán en su emplazamiento a diferentes profundidades, y las fotos que recibí de la AEE (Agencia Espacial Europea) las cuales muestran en un área muy grande en donde se observa



Fotografía satélite de la ciudad en el fondo del lago ATITLAN de la AEE (Agencia Espacial Europea)

toda una inmensa ciudad (les mostraremos la imagen del mes pasado más contrastada y ampliada).

La misma nos supuso (como podrán imaginarse) a todos los miembros del equipo, un reto mucho más grande, otras perspectivas tan increíbles que inmediatamente le dieron un giro de 180° grados al trabajo recabado por años.

¿Quiénes y cuando construyeron una ciudad tan simétrica en donde se notan hasta edificaciones altas y simétricas a más de 1.000 pies de profundidad? Que además no encajan en absoluto con la edad geológica de la formación del lago, pues se ha datado en cientos de miles y miles de años?

¿Qué sucedió realmente a través de tantos siglos atrás, en el maremágnum de nuestra historia como humanidad?

El descubrimiento, al Norte del departamento del Peten en Guatemala, de la pirámide de La Danta en el mirador, tan grande y vasta que es considerada la más grande del mundo, lo cual convierte a Guatemala como la cuna de la civilización Maya, con muchos templos en varios lugares alrededor de este bello país. Sin embargo, la Ciudad sumergida de Atitlán, ¿no es Maya! Entonces, ¿quiénes construyeron esta ciudad? ¿Quiénes fueron sus moradores? ¿De dónde trajeron y adquirieron sus vastos conocimientos de ingeniería y de arquitectura? Es algo que rebasa, en demasía, cual-



quier lógica y cualquier explicación de la comunidad científica mundial, la cual desde hace años confronta el poder postular y pronunciarse acerca de



El Mirador, sitio arqueológico del Preclásico tardío que data del año 600 a. C., en el norte de Petén, Guatemala

varios objetos y lugares encontrados a través de los años en todo el mundo, ¡hasta en la Antártida! y que en lo absoluto corresponden sus dataciones en lo antropológico y en lo geológicamente conocido.

La única manera de despejar las varias incógnitas en el fondo del lago de Atitlán, es por medio de un mini-submarino con el que poder detallar y videografiar todo lo que se nos esconde en el fondo, estudio que podría cambiar por completo las nociones preconcebidas de la historia. ♣



Transición con conato de guerra civil en mi país Guatemala



Otto Pérez Molina, presidente de Guatemala detenido acusado de encabezar una red de corrupción nefasta.

Durante las dos últimas semanas de Agosto y la primera de septiembre, el pueblo, ya harto de tanta corrupción, cuyas cotas abarcan toda la estructura gubernamental en tal medida que el pueblo, asqueado de tanta ignominia y la falta de transparencia y respeto hacia la dignidad y a los derechos humanos más fundamentales del pueblo, el cual salió a las calles clamando por su libertad, su dignidad, y el control económico transparente, demandando a la vez, que la corrupta, sucia y sinvergüenza cúpula enfrentara a la justicia del pueblo, en donde desplegaron pancartas en las multitudinarias muestras de total rechazo y repudio hacia el cochino gobierno cuyos gobernantes son empleados del pueblo, hombres, mujeres y niños quienes esa vez salían pacíficamente, como lo hicieron ver, pero también dijeron que el siguiente paso era la total rebelión armada en contra del ejército (como escudo armado del gobierno) lo cual predecía una guerra cruenta y fratricida. En resumen: El presidente, la vice-presidenta, asesores particulares, ministros, en fin, toda la cúpula gubernamental en prisión, enviando un muy claro mensaje a toda las "democracias" del mundo y como decían los griegos hace siglos, "la libertad no se ruega, se toma!!!" ♣



Ásatrú es la composición de dos palabras: Ása-trú, cuyo significado es literalmente, Fiel o Leal a los Æsir (o Ases), que es una de las dos familias de dioses de esta religión (Vanir o Vanes son la otra familia) originaria de los países del Norte. Se basa en la recreación y unificación moderna de la herencia “pagana” del centro y norte de Europa. No se trata de una moda (aunque sus símbolos se hayan generalizado y popularizado en algunos sectores), es la esencia de los pueblos europeos y forma parte de su espíritu colectivo, no es lo que uno elige ser sino lo que es como europeo, viene de manera indómita en



Boda oficiada en España por la Comunidad Odínista de España-Ásatrú (COE) en su templo de Albacete.

los genes de los habitantes autóctonos de los pueblos europeos (es decir: de la raza caucásica (la blanca)) y es lo que realmente es. No se trata solamente de una fe, sino también de una cultura, unas tradiciones y de unos valores éticos y morales muy distintos de los impuestos por una religión no autóctona como es en este caso el judeo-cristianismo. Cada pueblo tiene sus costumbres y tradiciones y estos van ligados a su forma de vida, y esta a sus creencias y el judeo-cristianismo se aleja mucho de la esencia de nosotros

como pueblo europeo que ha ansiado por encima de todos los derechos el de la libertad, incluso por encima de la vida propia y la sumisión a un dios ajeno a nuestro pueblo nos ha llevado a todo el continente a un vacío espiritual cada vez mayor, tanto de fe como de dudas existenciales, ya que asocian religión con judeo-cristianismo o cualquier otra rama monoteísta. Los orígenes de esta religión se encuentran en la Edad de Piedra en las zonas escandinavas, bálticas y en el norte de Alemania. Sin embargo, en ese periodo no difiere demasiado de las otras manifestaciones del resto de Europa. No es hasta la Edad de Bronce nórdica cuando los pueblos germánicos, entre ellos los escandinavos, empiezan a diferenciarse de otros pueblos colindantes.

Esta religión tiene una presencia destacada durante la época de las migraciones germánicas. Fueron asimilados por el Imperio romano, cuyo imperio ya se había declarado oficialmente “cristiano” (a principios del siglo IV se declaró el judeo-cristianismo como religión oficial del imperio. Esta fue una mera artimaña política maniobrada a través de las manos del emperador Constantino I, conocido como Constantino el grande para obtener favoritismos de los seguidores de la ya creciente nueva religión y fue el principio del fin de la cultura y religión romana y por ende, de todo el dominio del Imperio, es decir: básicamente de Europa) y los habitantes de los países nórdico-germanos adoptaron el judeo-cristianismo por meros motivos políticos o por imposición y se ridiculizaron y diabolizaron sus dioses y sus deidades. Aunque mantuvieron algunas de sus creencias



Camino a la celebración de un blót (festividad en la que se hacen ofrendas a los dioses) en Þingvellir con adeptos Ásatrúars de la comunidad Islandesa de Ásatrúarfélagið con su allsherjargoði (alto sacerdote) Hilmar Örn Hilmarsson (2009).

y tradiciones. Sin embargo, quedaron algunos pueblos de Escandinavia que aún conservaron la antigua religión, estos, básicamente se encontraban en Islandia y en algún pueblo recóndito de Suecia. A finales del siglo VIII hacen acto de presencia estos pueblos en la historia de Europa. En dicha época fueron conocidos como normandos (north-mann, que quiere decir hom-



bres del norte) y vikingos, los cuales trajeron sus tradiciones, costumbres y antiguas creencias a diversos países judeo-cristianos. Durante la expansión del cristianismo por el norte de

Europa, los representantes de este nuevo culto calificaron a los seguidores de las religiones paganas europeas como herejes, diabolizando sus creencias y su cultura, sometiéndolos a su religión progresivamente al continente. No ha podido ser hasta los años 70 cuando los movimientos “paganos” (nombre derivado del latín: paganus, que significa “habitante del campo”, “rústico”, utilizado por los judeo-cristianos en el ámbito cultural del Imperio romano para

designar a quienes en aquella época adoraban a los dioses de la antigua fe).

Estas creencias han empezado a recobrar fuerza en el continente europeo, siendo el Odinismo/Ásatrú uno de los máximos exponentes del neo-paganismo europeo. Actualmente esta religión ancestral está reconocida como religión oficial en Islandia, Dinamarca, Noruega, Suecia y España, que es el primer país fuera de la órbita nórdica en reconocer el Odinismo como religión.

1. El Ásatrú es algo que pertenece al espíritu libre, por lo cual, no somos proselitistas, dogmáticos ni menos aun sectarios (de lo que se nos acusa en algunas ocasiones a causa de la desinformación). El Ásatrú se considera universalmente como una religión no dogmática; las prácticas personales de los creyentes varían sustancialmente entre individuos y comunidades, pero hay ciertos conceptos consensuados:

- La creencia de que la vida es buena y debe ser vivida con coraje y alegría.
- Se puede comunicar directamente con los Æsir y Vanir (las dos grandes familias de dioses de esta religión, los Æsir son dioses guerreros mientras que los Vanir son más pacíficos y se les considera dioses de la fertilidad y de la agricultura). La relación entre los dioses y los hombres es de hermandad y armonía, y no de sometimiento y esclavitud. Los dioses y diosas son ambivalentes, pero están unidos frente a las fuerzas destructivas.
- Cada individuo es responsable de sus actos; lo que hacemos regresa a nosotros.
- Culto y simpatía por la naturaleza.
- El hombre no necesita de la salvación, sino de libertad para enfrentar su destino con coraje y honor.
- Los hombres están conectados con sus ancestros, y a la vez serán parte de sus descendientes.
- Los tres pilares de nuestra fe son: Familia, Tradición y Panteón. 🟡

¿QUÉ?

Se trata de un Servicio donde podrás solucionar de manera pacífica y tranquila los enfrentamientos, discusiones y peleas que hayas podido tener con otros internos en la convivencia diaria y al relacionarte con ellos en los mismos espacios.

Es un servicio voluntario en el que tu podrás decidir libremente si quieres utilizarlo o no y todo lo que se hable en las entrevistas es absolutamente confidencial y secreto.



¿PARA QUÉ?

- Poder hablar con los demás para entender qué ha pasado y por qué ha pasado.
- Poder explicar al otro como te has sentido y como te ha afectado el conflicto.
- Poder encontrar la mejor solución para todos
- Evitar el uso de la violencia para solucionar los conflictos y así también consecuencias como las sanciones y los partes

¿PARA QUIENES?

Cualquier interno que quiera solucionar sus conflictos con los demás sin utilizar la violencia sino hablando y buscando soluciones pacíficas para tener unas buenas relaciones.



¿QUIEN?

Las mediadoras os ayudaremos para que podáis hablar del problema con calma y tranquilidad y podáis entenderos entre vosotros.

Las mediadoras no os buscaremos la solución ni os obligaremos a resolverlo de una determinada manera, seréis vosotros los que decidiréis como lo resolvéis pero os ayudaremos a poneros de acuerdo. Las mediadoras no podemos decir nada a nadie de lo que nos hayáis explicado

¿CÓMO?

Nos reuniremos las veces que sea necesario, de manera individual o con las otras personas que también hayan participado en lo sucedido.

Podéis solicitarnos una entrevista para poder explicarnos qué ha pasado a través de una instancia al **Servicio de Mediación de Conflictos: Marta y Carol**

¿CUANDO?

En estos momentos el servicio se ofrece todos los martes por la tarde

¿DONDE?

Las entrevistas y reuniones se hacen en la **Escuela**.

Cataluña es un territorio situado en el nordeste de la península ibérica.

Período prehistórico

Los primeros pobladores se remontan a los inicios del **Paleolítico Medio**. Los restos más antiguos descubiertos corresponden a la mandíbula de un individuo del género Homo encontrada en Bañolas, de unos 66.000 ± 7.000 años de antigüedad. Del **Mesolítico**, se han conservado importantes yacimientos, la mayor parte datados entre el 8000 y el 5000 aC. El período **Neolítico** se inicia en tierras catalanas hacia el 4500 aC, aunque en un grado de sedentarización de los pobladores mucho menor que en otros lugares por la abundancia de bosques, lo que propició que la caza y la recolección siguieran siendo actividades fundamentales y que el establecimiento de asentamientos se demorase en muchos lugares. Entre el 2500 y el 1800 aC, se construyen los primeros objetos de cobre.

La **Edad del Bronce** se sitúa cronológicamente en el período 1800-700 aC, de la cual se conservan escasos restos, pero destacan unos poblados formados en la zona del Bajo Segre. La Edad del Bronce coincide con la llegada de los pueblos indoeuropeos, a través de sucesivos flujos migratorios que se desarrollan desde el año 1200 aC, responsables de la creación de los primeros poblados estables.

A partir de mediados del siglo VII aC el territorio catalán alcanza el período conocido como **Edad del Hierro**.



La Edad Antigua

Se ha constatado la existencia de diferentes tribus dispersas por tierras catalanas, entre ellos los indigetes (en el Ampurdán), los ceretanos (en la Cerdaña) o los airenosinos (en el Valle de Arán).

Durante este período los pueblos indígenas entran en contacto con pueblos colonizadores, y en el que aparecen los primeros objetos de hierro y se consolida el proceso de iberización. Eran frecuentes los encuentros con otras culturas del Mediterráneo que llegaban del norte de África y del oriente próximo en busca de materias primas y para intercambiar productos. Llegaron a crear enclaves fijos que dieron lugar a varios pueblos y ciudades como Emporion, en la costa gerundense, impulsado por la ciudad griega de Focea desde Massalia (actual Marsella), en el siglo VI aC. La actividad comercial fue muy intensa con griegos, cartagineses y fenicios.

Período romano

Los romanos llegan a la península ibérica en el 218 a.C. Cornelio Escipión desembarca en Emporion (Ampurias), para cortar las fuentes de aprovisionamiento de los ejércitos del general cartaginés Aníbal durante la Segunda Guerra Púnica. La principal base de operaciones de los romanos fue la ciudad de Tarraco, actual Tarragona.

Tras la derrota de los cartagineses y de diferentes tribus ibéricas sublevadas ante la presencia romana, en el 195 a.C, se completó prácticamente la conquista romana en territorio catalán y se inició el proceso de romanización, a través de la cual los distintos pueblos peninsulares fueron asimilados por la cultura romana abandonando parte de sus propios rasgos.

Se adoptó la estructura administrativa y las instituciones propiamente romanas, se desarrolló una gran red urbana y viaria, el sistema agrícola-



Provincias hispanas tras la reforma del Emperador Augusto

basado en la trilogía mediterránea (cereales, viña y olivo), los regadíos, el derecho romano y se generalizó el uso del latín como lengua culta y de intercambio.

La caída del Imperio Romano supuso elevado nivel de destrucción y abandono de villas romanas. También de este siglo son las primeras noticias



Pont del Diable. Acueducto romano cerca de Tarragona

documentales de la presencia del cristianismo en Cataluña. Aunque algunos núcleos, como Barcino (Barcelona), Tarraco (Tarragona) o Gerunda (Gerona), se recuperaron un poco, la situación no volvió a ser la de antes, las ciudades se amurallaron y los núcleos se redujeron.

La Edad Media

Durante el siglo V pueblos germánicos que ya estaban desde hacía tiempo mezclados en el ejército romano toman el poder. Los visigodos llegan a la península ibérica, instalándose en la ciudad Tarraconense en (410). Y cuando en el 475 el rey visigodo Eurico formó el reino de Tolosa, incorporó el actual territorio catalán, con gobierno primero desde Tolosa y luego desde Toledo. Cabe destacar que el número



de invasores era muy inferior al de la población local y en muchos casos no hubo un contacto muy estrecho. Cada uno iba por su lado, incluso bajo leyes distintas, aunque claro que en caso de conflicto imperaba la voluntad de los gobernantes invasores.

Conquista musulmana: siglo VIII

Un buen día aparecieron entre los poblados catalanes unos nuevos invasores. Tropas musulmanas del Imperio Omeya derrotan al rey visigodo don Rodrigo en la batalla de Guadalete y con apoyo de los visigodos rebeldes conquistan rápidamente la península.

En el 718, la conquista musulmana de la península ibérica llegó al noreste de la península y pasó a la Septimania visigoda, sin graves conflictos bélicos, excepto algunos focos de resistencia aislados como el de Tarragona. Pero ya en 712 Carlos Martel, puso freno a la expansión musulmana por Europa en la batalla de Toulouse en 721, y los hizo retroceder a raíz de la batalla de Poitiers en el 732.

La Marca Hispánica

Los Carolingios contraatacaron desde Francia. En 801, Luis el Piadoso reconquista Barcelona (los musulmanes solo estuvieron 83 años en la vieja Cataluña). Se creó la Marca Hispánica



como zona de defensa. Este territorio se organizaba políticamente en diferentes condados dependientes del rey franco.

A finales del siglo IX, el monarca carolingio Carlos el Calvo designó a Wifredo el Velloso (Guifré el Pilós), un



Origen del escudo del condado de Barcelona. Atendiendo a la leyenda, Claudi Lorenzale pinta (1843-1844) el momento en que Carlos el Calvo con la sangre de la herida de Wifredo en sus dedos crea las cuatro barras del escudo de armas del condado de Barcelona.

noble descendiente de una familia del Conflent, conde de Cerdeña y Urgel (870), y conde de Barcelona y Gerona (878), lo cual suponía la reunión bajo su mando de buena parte del territorio de la Marca Hispánica. Wifredo fue el primer conde en transmitir la gobernación de sus territorios directamente a sus descendientes.

Durante el siglo X, los condados se independizaron del poder carolingio, así el conde Borrell II en el 987 ya no prestó juramento al monarca. En estos años de consolidación de los condados, se repobló el territorio con gente del sur de Francia. En los siglos IX y X se creó una sociedad donde predominaban pequeños propietarios libres, llamados aloers, enmarcados en una sociedad agraria donde cada núcleo familiar producía lo que consumía, generando muy pocos excedentes, típico de la Edad Media.

El siglo XI en Cataluña se desarrolla la sociedad feudal. Los campesinos se convierten en siervos sometidos al señor. Hasta mediados del siglo XII, los sucesivos condes de Barcelona ampliaron sus territorios en todas direcciones.

En 1137 Ramon Berenguer IV se casa con Petronila de Aragón reunien bajo su dinastía el Condado de Barcelona (junto a todos los demás condados catalanes) y la Corona de Aragón



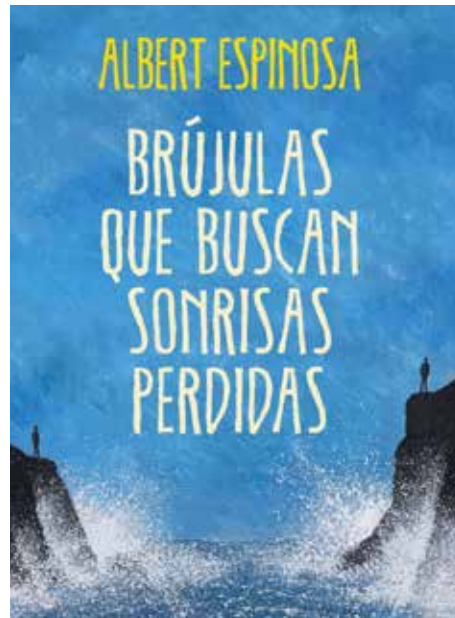
aunque cada uno de ellos mantuvo sus propias leyes y organización interna. Este rey inicia una fase de conquistas que irá ampliando sus dominios y sus sucesores la continuarán. Especialmente Jaume I conquistador de Valencia, Baleares, Rosellón, Cerdaña, etc.

En 1188, la asamblea de Paz y Tregua, germen de las primeras Cortes y Constitución catalanas de 1192, estableció los límites de lo que a partir de mediados del siglo XIV se conocerá como Principado de Cataluña, el territorio sometido a la jurisdicción de dichas Cortes. En ese momento ya podemos decir que está plenamente constituida la identidad de Cataluña como país independiente con sus propias leyes y órganos de gobierno. ◆

En esta sección vamos a recomendar grandes escritores, ya sabemos que las opiniones de sus libros ya las realizan los profesionales del sector, en periódicos y revistas nacionales e internacionales, pero creemos que nosotros también podemos expresar nuestra humilde opinión sobre estos llamados "Best Sellers" y hacérsela llegar a todos.

El libro escogido es del escritor catalán Albert Espinosa y se titula "Brújulas que buscan sonrisas perdidas" editado en el año 2013 por el sello "debolsillo" y que en febrero de 2015 realizaron ya su 5ª edición.

Es un libro duro, aunque por su título no lo parezca y pensemos que es una novela de aventuras o incluso de timbre humorístico por el mismo, la verdad es que conforme el relato se va desarrollando te consigues atrapar y te invita a no parar de leer, a la vez



que va desgranando poco a poco el porqué de este título tan largo y, incluso, un poco rebuscado.

Trata la historia de un hijo que debe volver a la casa de su infancia para cuidar a su padre, muy enfermo, ya que es la promesa que adquirida con su madre en el lecho de muerte. Durante la narración nos explica su vida desde niño hasta el momento actual en el que encuentra ante una encrucijada personal, nos habla de sus padres, sus hermanos, su esposa y sus hijas, de cómo han sido y son las relaciones con todos ellos y como han llegado a ser cada una de ellas, los odios, amores, alegrías y penas, creo que incluso es un retrato exhaustivo a sí mismo de toda su vida y como se ha llegado a convertir en la persona que es. Este viaje está explicado de una manera llana y natural, creo cualquier persona lo podría explicar de la misma forma y con las mismas palabras, sin grandes argumentaciones, explicaciones o metáforas de complicada intención en las que se embarcan muchos escritores y que a los lectores nos cuesta, en muchas ocasiones, llegar a comprender la verdadera intención de las mismas.

Personalmente he disfrutado mucho con su lectura y me ha enriquecido como persona, incluso en algunos fragmentos me he llegado a emocionar, creo que el escritor consigue que te puedas identificar y a sentir como el protagonista, Ekaitz, a realizarte sus preguntas y como te sentirías tú ante las mismas, es un libro de expresión de sentimientos, en algunos casos muy a flor de piel y en otros muy pro-



Albert Espinosa i Puig (n. Barcelona, 5 de noviembre de 1973), ingeniero industrial de formación, es un guionista, autor teatral, escritor, actor y director de cine español. También colabora como columnista en el diario El Periódico de Catalunya. En su faceta meramente literaria, ha publicado cinco libros: "El mundo amarillo" (2008), "Todo lo que podríamos haber sido tú y yo si no fuéramos tú y yo" (2010), la exitosa novela "Si tú me dices ven lo dejo todo... pero dime ven" (2011), que fue el libro más vendido en la tradicional Diada de Sant Jordi en Barcelona, el libro que os comentamos en la sección "Brújulas que buscan sonrisas perdidas" (2013). Y por último su nuevo libro, "El Mundo Azul" (2015).

fundos, cuesta llegar a ellos y sobre todo aceptarlos. No quiero realizar ningún "spoiler" del libro, ahora que la palabra está de moda, pero quisiera leerlos un pequeño fragmento que me ha gustado mucho e invita a todos a la reflexión, es el siguiente:

"A mi amante... A mi cine... A mi mundo... vosotros estáis allí... No sé si jamás podré volver a verlas contigo... Ver tus reacciones sería un regalo... Un regalo que quizá no me merezca, pero ¿No son así todos, los buenos regalos...? Que no te los mereces..."

Os lo dejo para reflexionar, espero que os haya gustado mis comentarios sobre esta obra y hasta mi próxima colaboración en el 5è camí. ◆

PARA REIRNOS UN POCO...



Cuidado no la pises

Dos amigos iban paseando por la calle y en esto que uno le dice al otro:

- ¡Cuidado, una mierda, no la pises!
- ¡Bah, eso no es una mierda!
- ¿Cómo que no?, huélela, ya veras...
- Hombre, snifffff, huele mal, pero no como una mierda.
- A ver, snifffff, ¡-que sí, que huele como una mierda, tócala y ya verás!
- Bueno, la textura es similar, pero me parece un poco distinta.
- Pues a mí no, yo creo que tiene la textura de la mierda, pruébala y verás.
- ¡Puajjjj! ¡Sí, tenías razón, es una mierda: -MENOS MAL QUE NO LA HEMOS PISADO!

Eleven anclas

Un hombre está haciendo el examen para entrar en la marina:

- A ver, ¿cuántas anclas tiene un barco?
- mmmmm... pues tiene once, señor.
- ¿Once? ¿Está usted seguro de eso?
- ¡Por supuesto señor! Por eso siempre dicen "eleven anclas"

Amantes amigos

Un tipo llega a su casa y encuentra a su mujer haciendo el amor con su amigo. Saca la escopeta y lo mata.

La mujer le dice:

- Muy bien. ¡Tu sigue así, que vas a quedarte sin amigos!

Mujeres de Lepe de puntillas

- ¿Por qué las mujeres de Lepe entran de puntillas en el supermercado?
- Porque no admiten talones.

Tinta china

- Mamá, mamá... ¿Cuesta mucho dinero un bote de tinta china?
- No hijo mío, es barata, no te preocupes.
- ¡Que bien! Porque se me derramó un bote de tinta sobre tu vestido nuevo.

La fiesta de 15 años

- Mamá, mamá... ¿Puedo ir a una fiesta de 15 años?
- No, hijo, es demasiado larga.

Lepe en el cine

Uno de Lepe va al cine, y la muchacha de la taquilla le dice:

- Señor, esta es la 5ª vez que compra la entrada.

El lepero le contesta:

- Ya, es que el imbécil de la puerta me la rompe siempre...

Dos borrachos en moto

Iban dos borrachos en una moto, y uno se estaba rascando la cabeza con el casco puesto y el otro le dice:

- ¿Por qué te estás rascando la cabeza con el casco puesto?

Y el otro le responde:

- ¡A ver...!, ¿acaso cuando te rascas el culo te bajas los pantalones?

ANEM A PENSAR UNA MICA...



Hablemos de sexo.

Dos amigas se encuentran por la calle. - ¿Qué tal, Luisa? ¡Cuántos años sin verte! - ¡Marimar, cuánto has cambiado! - Sí, Luisa, me casé y ya tengo dos adolescentes - Oye, Marimar, ¿alguno de tus chavales es mujer? - Pues, sí, Luisa - ... Habiendo escuchado esta animada conversación, calcule la probabilidad de que ambos adolescentes sean del mismo sexo.

MOTS ENCREUATS 14 (OCTUBRE 2015)

HORIZONTALS

1. Personas que haciendo juegos de mano, hacen parecer lo que no es, prestidigitadores.
2. Enflaquecimiento excesivo del cuerpo humano. Atomo cargado de electricidad.
3. Muy hermosas y lindas. Carta de la baraja con el número uno.
4. Antiguo nombre de Tarrasa. Aceitosa, grasienta.
5. Concede, entrega. Especie de pino resinoso de Méjico. Partido Comunista Italiano.
6. Cólera, enojo. Acción de ejercer violencia sobre personas o cosas.
7. Planta rastrera aizoácea chilena. Que suena o retumba el trueno, dicho poéticamente.
8. Asnos silvestres. Interpretan lo escrito.

VERTICALES

1. Que no puede valerse de sus miembros, inválido.
2. Soltaron, dijeron todo lo que sabían.
3. Residuo de la descomposición de las proteínas que se encuentra en la sangre, linfa y orina. Aquí.
4. Hueso inferior de la columna vertebral. Símbolo de la plata.
5. Relativo a la diosa Isis.
6. Prefijo que significa igual. Escogió entre varias cosas.
7. Los que hablamos o escribimos en primera persona.
8. Mezclen metales fundiéndolos.
9. Haga pequeños hurtos en la compra. Cloruro sódico.
10. Matrícula de Toledo. Expresa su parecer.
11. Tela antigua de lana asargada.
12. Engorden, ceben animales.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

OCEANOS Y MARES DEL MUNDO

En esta sopa de letras hemos escondido doce océanos y mares del mundo: Adriático, Ártico, Atlántico, Báltico, Caribe, Egeo, Índico, Jónico, Negro, Pacífico y Rojo.

A	D	R	I	A	T	I	C	O				
T	O	R	G	E	N	R	A	C				
L	A	R	Q	D	C	C	R	I				
A	R	T	I	C	O	D	I	N				
N	O	C	I	T	L	A	B	O				
T	O	L	N	O	R	T	E	J				
I	E	S	E	G	E	O	A	O				
C	L	A	I	N	A	B	J	A				
O	C	I	F	I	C	A	P	O				

MARATÓ DE SUDOKUS 14 (OCTUBRE 2015)

			9		3			
9		3	2		7	6	8	5
			8		6			
	3	4			9	5	6	
		5	4	6			2	9
1	6		5		8	7		3
						8	3	
3	5	8			4			
	4	1			2			

Fàcil Mig
Difícil Expert

El joc es compon d'una graella de 9x9 cel·les subdividida en 9 subgraelles de 3x3 anomenades regions. Donats uns quants números inicials, l'objectiu és col·locar un número de l'1 al 9 en cada cel·la de tal manera que mai coincideixin dos números iguals en cada línia horitzontal, vertical o en cada regió.

			7		4			
	9	6			8	7		
			9					
	4				3	6		
8	1						4	2
9			1			3	8	
		9		3	4	7		8
3		1		5				4
	8		2	1			5	

				7		4		
	9	6				8	7	
				9				
	4				3	6		
8	1						4	2
9			1			3	8	
		9		3	4	7		8
3		1		5				4
	8		2	1			5	

							4	
				1			7	
	8	2						5
				8	3		6	
3								2
		5		7	9			
8				9	4			
	1	3			5	9		6
2								7

Solució SUDOKUS i MOTS ENCREUATS (13) SETEMBRE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	S	P	I	C	E	G	I	R	L	S		I
2	E	R	R	A	D	I	C	O		A	A	R
3	N	U	E	V	E		O	C	U	L	T	A
4	S	E		E	M	I	N	E	N	T	E	S
5	A	B	A	R	A	T	O		I	A	N	
6	C	A	I	N		E	S	A		R	T	E
7	I		I		R	A	E	R		C	A	I
8	O		S	U	A	V	I	Z	A	D	O	

2	1	8	5	9	8	7	4	3	3	8	6	7	5	9	1	4	2
4	5	9	3	2	7	6	8	1	9	4	7	2	1	6	5	3	8
8	7	3	4	1	6	5	2	9	1	5	2	3	4	6	7	9	6
1	3	4	2	6	5	9	7	8	5	9	4	6	2	1	3	8	7
6	9	5	8	7	3	4	1	2	6	3	1	9	8	7	2	5	4
7	2	8	9	4	1	3	5	6	7	2	8	5	3	4	9	6	1
3	4	2	1	5	9	8	6	7	4	6	9	1	7	3	8	2	5
5	8	7	6	3	2	1	9	4	8	1	5	4	9	2	6	7	3
9	6	1	7	8	4	2	3	5	2	7	3	8	6	5	4	1	9

6	1	2	3	4	8	5	9	7	7	3	5	9	6	4	2	8	1
9	5	7	1	2	6	8	3	4	2	6	8	1	5	7	9	4	3
8	4	3	9	7	5	2	1	6	1	4	9	2	8	3	5	6	7
5	9	4	6	1	2	7	8	3	6	1	2	3	7	9	4	5	8
7	2	8	4	3	9	6	5	1	5	8	3	6	4	1	7	2	9
1	3	6	8	5	7	4	2	9	4	9	7	8	2	5	1	3	6
2	8	1	7	6	3	9	4	5	9	7	4	5	3	8	6	1	2
4	7	9	5	8	1	3	6	2	8	5	6	7	1	2	3	9	4
3	6	5	2	9	4	1	7	8	3	2	1	4	9	6	8	7	5

Solució al ENIGMA ANTERIOR: El globo se mantendrá a una altura constante cuando la carga que transporte sea de 100 kilos. La carga soportada consta del peso del aeronauta, 80 kilos, más el peso de la cuerda que arrastre, que deberá ser de 20 kilos o su equivalente en distancia: 100 m. Ahora podemos comprender que sacando por la borda los 250 metros restantes de la cuerda, el globo se estabiliza a 50 m. de altura. Si el globo ascendiese por encima de los 50 m, arrastraría más peso de cuerda y ésta le haría descender. Si, por el contrario, descendiese por debajo de 50 m, el globo cargaría con menos de 20 kilos de cuerda y, por tanto ascendería.

OCTUBRE 2015

				1	2	3	4					
5	6	7	8	9	10	11						
12	13	14	15	16	17	18						
19	20	21	22	23	24	25						
26	27	28	29	30	31							

NOVEMBRE 2015

												1
2	3	4	5	6	7	8						
9	10	11	12	13	14	15						
16	17	18	19	20	21	22						
23	24	25	26	27	28	29/30						

