

5è Camí

El diari independent de Quatre Camins



EFEMÈRIDES FEBRER 2018 (Tret de la Vikipèdia)

Del seu nom ve el del déu romà de la purificació Februus. Febrer no existia en el calendari romà d'època primitiva, va ser afegit com gener amb la reforma de Numa Pompili que va adaptar els mesos al cicle lunar. Originàriament tenia 28 dies, passant a tenir-ne 29 (30 en any de traspàs) amb el **calendari julià**. També fins a l'època juliana, febrer era l'últim mes de l'any, que començava el març. Posteriorment August li va restar un dia de manera que es va quedar amb els 28/29 que té actualment. Els seus símbols són l'**ametista** i la **violeta**.

Per als saxons era el mes del fang i la carabassa, mentre que en finès el nom helmikuu significa "mes de la perla", ja que aquest és l'aspecte de la neu a les branques dels arbres després d'una gelada.

El **2** se celebra Dia Mundial dels Aiguamolls

El **4** és el Dia contra el càncer.

El **12** és el Dia de Darwin / Dia dels nens soldats

El **20** és el Dia Mundial de la Justícia Social.

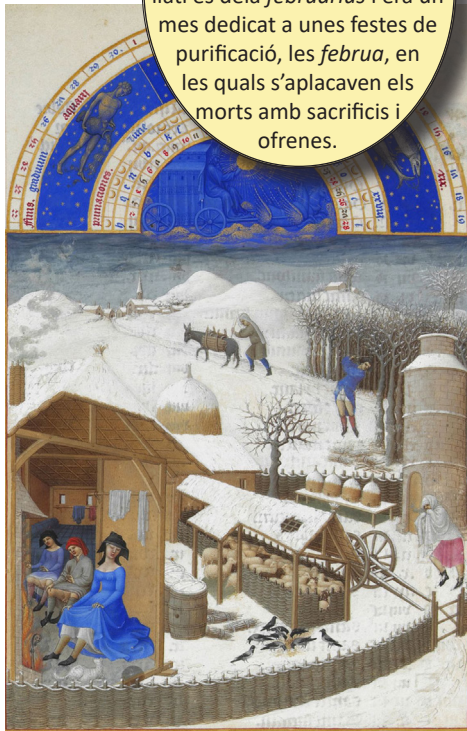
El **21** és el Dia de la llengua materna (ONU).

El **27** és el Dia Mundial de les ONGs.

Febrer segon mes de l'any en el calendari Gregorià i té 28 dies els anys comuns i 29 els anys de traspàs. En llatí es deia februaris i era un mes dedicat a unes festes de purificació, les februa, en les quals s'aplavaven els morts amb sacrificis i ofrenes.

EN AQUEST NÚMERO:

ESPAI SOCIAL: ACTIVITATS AL C.P. QUATRE CAMINS	
LA MIRADA DE L'ALTRE	3
ATLAS EN EL MERCAT DE LES FLORS	4
QUÉ DONA SENTIT A LA TEVA VIDA?.....	5
DAE A LA PROTECTORA DE GRANOLLERS	8
EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DE STOPACCIDENTES.....	8
"PIENSA LA VIDA QUE TÚ QUIERES"	8
ESPECTACLE DE TONI MOOG.....	9
XERRADA D'ALCOHÒLICS ANÒNIMS	9
SOBRE EL MINISTERIO FISCAL.....	10
¿CORRUPCIÓN?.....	12
21 de febrer de 2018	14
EL ADIOS DE UN MARINO	16
DETECTIVE QUEEN, EL Caso Pilgrim (4)	18
RED BULL fenomeno cultural y deportivo	20
LARGA ESPERA	22
ESTIRAMIENTOS - DEPORTE.....	23
LOS TERREMOTOS (3)	24
RESUMEN DAKAR 2018	26
¿QUÉ OCURRE CUANDO DORMIMOS?	28
Des de la biblioteca et recomanem:	
JO NESBØ: CUCARACHAS.....	31
PARA REIRNOS UN POCO.....	33
ANEM A PENSAR UNA MICA.....	34
SOLUCIONS ALS JOCS ANTERIORS.....	36



FEBRER "Les Très Riches Heures du Duc de Berry". 1412-1416, obra de los hermanos Limbourg

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.

ESPAI SOCIAL envi gentils

**ACTIVITATS AL CENTRE PENITENCIARI
QUATRE CAMINS (voluntaris de presons)**

fon dincat

LA MIRADA DE L'ALTRE



El dijous 18 de gener, el teatre del centre penitenciari Quatre Camins es va omplir de gom a gom per gaudir de l'obra de teatre "La mirada del otro" gracies a l'associació GENTIS i CE-PAIM. Encara que l'obra representa un procés de mediació entre dissidents d'ETA i familiars de víctimes, es una situació que es pot generalitzar a qualsevol persona privada de llibertat ja que en tots el delictes n'hi han víctimes.

La mirada de l'altre: dissidents d'ETA s'entrevistin amb famílies de les seves víctimes

Una sala a la presó. Tres persones: la mediadora, la víctima i el victimari. Els seus ulls. Els ulls de l'altre. Són més coses les que ens uneixen als altres o les que ens separen d'ells?

Al final del 2010 surt una carta de la presó de Nanclares de l'Oca (Àlaba). En aquesta carta un grup de dissidents d'ETA mostren la seva disposició per entrevistar-se amb les famílies de les víctimes. La mirada de l'un "altre", porta a escena la història d'una trobada. Des de la seva preparació fins al moment en què es produeix.

Projecte 43-2 és una iniciativa artística i pedagògica sobre el dolor provocat pel terrorisme a la societat basca. Després d'estrenar en el 2012 el seu primer espectacle Proyecto 43-2, han realitzat una gira per Madrid, Euskadi i Castella León, i han presentat el seu plantejament pedagògic en diferents universitats, centres educatius i escoles d'art dramàtic. ◆



PARTICIPACIÓ EN ATLAS EN EL MERCAT DE LES FLORS

ATLAS, és una performance d'Ana Borralho & João Galante – CasaBranca, que ha reunit a 100 PERSONES de diferents professions i de diferents orígens, llengües, edats, sexes, capacitats i situacions professionals en un espectacle, entre aquestes 100 persones 6 interns, dos educadores i un monitor de teatre, tots del CPQC.

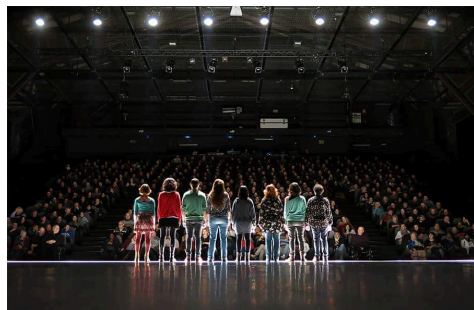
Periodistes, artistes, repartidors, terapeutes, policies, urbanistes, stripers, fotògrafs, lampistes, pagesos, teleoperadors, futbolistes, científics, bloguers, xatarrers, pastissers, carterers, treballadors sexuals, massatgistes, polítics, perruquers, músics, perfumers, cambriers, venedors ambulants, taxistes, *skaters*, floristes, guies turístics, cuidadors, filòsofs, fusters, docents, enginyers, infermers, conser-



ges, detectius, il·lustradors, bibliotecaris, mecànics, bombers...

ATLAS ha inaugurat el Sâlmon Festival 2018 al Mercat de les Flors els dies 8 i 9 de febrer.

ATLAS és un projecte ART i PART. El programa ART i PART de creació artística comunitària als barris és una iniciativa de l'Ajuntament de Barcelona, gestionada a través de l'Institut de



Cultura de Barcelona i que s'engloba en el marc del programa Barcelona Districte Cultural.

ATLAS és una performance teatral que, tal com el seu nom indica, pretén representar la diversitat humana de la ciutat, ha creat un paisatge de la complexitat del teixit social i urbà.

TESTIMONI DE LES EDUCADORES

Aquesta experiència ha estat molt enriquidora, durant aquests vuit dies, han sorgit moltes situacions d'aprenentatge on s'han posat en pràctica les competències de gestió emocional.

Cada intern ha fet un procés personal propi, en alguns moments s'han despertat pors, les han expressat i les han pogut traspasar amb el nostre acompanyament i del mateix grup. També esmentar que han aflorat les seves capacitats i les han pogut mostrar i han estat reconegudes tant per la direcció de l'obra com la resta de participants.

Així mateix, ha estat interessant escoltar de manera directa les preocupacions i interessos de la mostra de les 100 persones; la violència és una de les preocupacions més significati-

ves de la societat, aquest fet ha tingut impacte en alguns interns (sobretot els que tenen delictes violents).

Destacar la valentia d'exposar que venen de la presó davant del grup i del públic del Mercat de les Flors (500 persones), malgrat els nervis i la por a ser rebutjats, van viure l'experiència de l'acceptació.

Aquest projecte és molt pontent a

nivell d'integració, aquest procés els hi ha permès connectar amb el sentiment de pertinença a la comunitat, de la importància d'establir vincle amb el grup i del poder de transformació de la unió d'un grup.

Per últim, els dies de l'espectacle els interns van rebre el suport de les famílies, va ser molt emotiu per tothom. ◆

XERRADA "QUÈ DONA SENTIT A LA TEVA VIDA?" AL CPQC

El dia 12 va tenir lloc un espai molt especial al CPQC, les amigues d'ENVI havien organitzat una xerrada titulada "Què dona sentit a la teva vida?" comptant amb la col·laboració en forma de testimoni de persones lluitadores que son inspiració de valors i treball.

- Des de la Fundació Pare Manel, va assistir com a ponent el Pare Manel, qui porta anys col·laborant amb presons.

- Ven Wangchen, fundador casa del Tibet de Barcelona i qui ja ens ha visitat altres cops al centre.

- W. Striebinger: pastor evangelista, fundador del Xiringuito de Dios, al Raval de Barcelona

- Joan Babeli: musulmà sirí impulsor d'iniciatives solidàries amb refugiats

Podien esperar que degut a que eren persones conegudes els interns s'anessin a assistir, però no tant, va ser tanta l'assistència, més de 100 interns, que varen tenir que canviar la ubicació de la xerrada i enlloc de fer-la a la biblioteca realitzar-la al hall de l'escola.

A més com a moderadora de la taula, comptarem amb la presència de

Amics d'envi

QUÈ DONA SENTIT A LA TEVA VIDA?

dilluns 12 de febrer a les 17,30
a la BIBLIOTECA DE QUATRE CAMINS

Pare Manel Ven Wangchen
W. Striebinger Joan Babeli

Ens parlaran de la seva visió i projecte de vida

Maria Lluïsa Aranaz, periodista i directora del programa de radio Bon dia amb alegria! de Mataró Radio. Alguns de vosaltres ja la coneixeu per que s'han realitzat diverses sortides programades a la radio amb els interns. A continuació, ella mateixa ens fa una ressenya de l'acte. ◆

Reseña de **María Luisa Aranaz Sanz**

Directora presentadora del programa "Bon dia amb alegria" de Mataró Radio 89.3FM y moderadora del encuentro **¿QUÉ DA SENTIDO A TU VIDA?**

Fue el pasado día 12 de febrero por la tarde, cuando los amigos de ENVI habían preparado (después de algunas complicaciones para poder cuadrar agendas), una actividad muy especial. La tarde era gris,



fría y lluviosa, pero no fue impedimento, para poder compartir desde puntos de vista religiosos diferentes, la inquietante pregunta: **¿QUE DA SENTIDO A TU VIDA?** Invitadas cuatro personalidades: el sacerdote católico Pare Manel, creador de la fundación que lleva su nombre, el Venerable Wangchen, monje budista y director de la casa del Tibet de Barcelona, Wolfgang Striebinger, pastor evangelista creador del "Chiringuito de Dios" en Barcelona y Joan Babeli Shawa mumusulmán impulsor sirio de iniciativas solidarias para personas refugiadas. La biblioteca del centro fue insuficiente para dar cabida a la expectación e interés que suscitaron los cuatro ponentes, pero de una manera rápida y sencilla se encontró la solución.

Hablaron Wolfgang, Pare Manel, Ven. Wanchengi Joan, transmitiendo con sus palabras paz, pero todos y cada uno de ellos desde su punto de vista coincidieron en señalar que la bondad de la persona y su buen corazón (aunque no se tenga ningún credo ni religión) es lo más importante en la vida. Se habló de esperanza, de convertir los días de encierro en tiempo para crecer interiormente, de tener buen corazón, de respeto hacia los que nos ro-

dean y también de agradecimiento, ya que, a pesar de su situación, reconocer que pueden vivir una vida que les da la oportunidad de cambiar profundamente, recordando que hay personas fuera, malviviendo en las calles o que teniéndolo todo no son felices... Sus palabras tan humanitarias y expresadas con bondad y esperanza, con amor y dignidad hacia las personas fueron tan sinceras que llegaron directamente al corazón de todos los que asistimos al acto.

Resumiendo. Gracias a los amigos de ENVI por tener esta iniciativa. Gracias a los cuatro ponentes por dedicarnos su tiempo. Gracias a los empleados de Quatre Camins por su amabilidad. Y, sobre todo, gracias, muchas gracias a todos Vds, por su cordial acogida y que, con sus tan sentidas intervenciones, hicieron de este rato compartido, algo inolvidable.

A veces buscamos mitos, porque necesitamos referencias vivas y estimulantes, pero siempre será más fuerte el testimonio que la palabra.

¿QUE DA SENTIDO A TU VIDA? Piensa y recuerda que la respuesta la tenemos todos: **ESTA EN NUESTRO INTERIOR.** ◆

A LA SALIDA DEL ENCUENTRO

¿Qué frase no olvidarás?

"Necesitamos bocadillos y abrazos. La gente volvía a hacer cola para recibir otro abrazo"

"¡También vosotros podéis ayudar a los demás! Ves un compañero triste y tú puedes ir y preocuparte por él, que esté contento, que sea feliz. Se amable con tus compañeros, cuando él está enfadado, tú ten paciencia."

"Se puede estar vivo por fuera y muerto por dentro, el ser humano no debe dejarse morir por dentro"

"Se puede ayudar por toda la gente que hay detrás. Puedo traer un paquete de tabaco para el que lo necesitas porque hay personas que hacen donativo...como esa señora del barrio que me para por la calle y me entrega diez euros"

¿Cómo valoras el encuentro?

"Me emocionó ver cómo hay ciertos internos que han hecho o están haciendo un buen proceso interior. Y que sean capaces de escuchar buenas intervenciones y compartir las suyas, y que den las Gracias a las personas que les ayudan y se preocupan por ellos."

"Me emocionó el buen ambiente y el positivismo un día de lluvia y por la tarde...el silencio productivo que se creó porque las palabras llegaban a los corazones de los internos."

"Un gran respeto y reconocimiento a cuatro ejemplos de vida, que desde mundos diferentes han sabido superar adversidades y se han entregado a dar su amor a los demás. Y a través de estos mensajes, algunos por proximidad y



otros por la fuerza de sus convicciones, poder encontrar en nuestro interior esta fuerza que nos ayude (aunque solo sea en parte) a seguir su ejemplo."

AGRADECIMIENTOS

Las más de 100 personas que asistimos al encuentro agradecemos al Pare Manel, al Ven. Wangchen, a Wolfgang y a Joan, por la generosidad de compartir con nosotros tu tiempo, experiencia de vida y su alegría vital y contagiosa. Agradecemos M^a Luisa que viniese a conducir el encuentro y la amabilidad y el amor con el que dio paso a cada una de las personas que preguntamos o contamos nuestras propias opiniones y experiencias.

Esperamos volver a veros muy pronto. ◆



SORTIDA DEL DAE A LA PROTECTORA DE GRANOLLERS

Al DAE de Quatre Camins, la visita i treball de gossos és una cosa molt normal, des de fa molt de temps l'associació Tan Amigos, realitza activitat amb dos gossetes que son una eina educativa molt favorable.

El programa te també com a objectiu conèixer els diferents àmbits que a l'exterior pots trobar relacionats amb els animals. Per conèixer en primera perso-



na les conseqüències de l'abandonament i de la tinença irresponsable dels animals, només cal apropar-se a un refugi i veure la quantitat de gossos i gats que viuen allà.

El grup d'interns ha compartit el matí amb alguns d'aquests gossos, primer ajudant a la neteja dels patis i després i més agraït per les dues bandes, un passeig pels voltants del refugi. ◆



EXPOSICIÓ FOTOGRAFIA DE STOP ACCIDENTES A CPQC

Aquest any ha començat amb la col·laboració d'una nova entitat al CPQC que dona suport al programa de tractament d'Hora Punta. Aquesta entitat es tracta de STOP Accidents és una organització ciutadana sense ànim de lucre, fundada per familiars i amics de víctimes de tràfic.

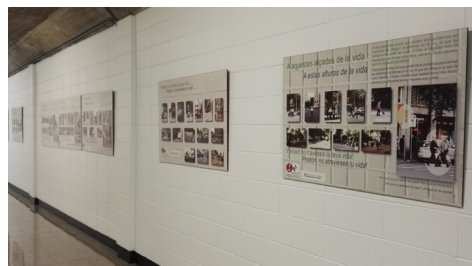
Entre les diferents accions que fan de sensibilització vers els accidents de tràfic tenen diverses exposicions, dos de elles, han estat penjades al passadís del CPQC per que els interns dels grups de tractament les poguessin visitar i realitzar un treball de conscienciació.

Els objectius d'aquestes exposicions son:

- Contribuir a sensibilitzar als col·lectius

més vulnerables, en la necessitat de generar hàbits segurs en la mobilitat

- Generar un espai de reflexió a través de les imatges, que permeti l'intercanvi de valors
- Promoure estratègies preventives que evitin riscos en la mobilitat peatonal, ciclista, cotxe, etc. ◆



INTERNES DEL CPQC ASSITEIXEN A L'ESPECTACLE DE TONI MOOG

Aquest diumenge 18 de febrer, ha estat una tarda molt especial per un grup de 6 interns del MR3 que gràcies a la Fundació Pare Manel, han pogut gau-



dir del nou espectacle de l'humorista Toni Moog a la sala Rubianes del teatre Capitol de Barcelona.

L'espectacle "Hollymoog" és un show dedicat al món del cinema. ◆

XERRADA INFORMATIVA D'ALCOHÒLICS ANÒNIMS AL CPQC

El dimecres 21 de febrer, membres de l'Associació Alcohòlics Anònims varen realitzar una xerrada informativa a la biblioteca del CPQC. L'objectiu d'aquesta xerrada és donar a conèixer la seva metodologia de treball i recolzament al alcohòlics per poder crear grups de suport dintre del nostre centre.

El relat dels testimonis en primera persona varen impactar molt i va fer que els interns mostressin un gran interès.

L'Associació d'Alcohòlics Anònims (AA), és una comunitat formada per homes i dones que s'ajuden els uns als altres a deixar l'alcoholisme i a mantenir-se en aquest estat sobri.

No té caràcter, polític, religiós ni d'altre tipus per tal de poder acollir així a qualsevol persona que lliurement s'hi presenti.



No substitueix els tractaments mèdics, ja que la seva finalitat és de tipus psicològic centrada a donar coratge i suport emocional als seus membres per tal que procurin la rehabilitació.

El primer pas és presentar-se davant la comunitat amb el reconeixement explícit de tenir el problema de l'alcoholisme.

En les reunions els membres comenten les seves experiències i emocions i procuren desfer-se de la possible càrrega de negativitat dels seus sentiments. ◆

¿Es legal su forma de proceder oponiéndose sistemáticamente a los primeros permisos que propone el equipo de tratamiento y concede el Juez de Vigilancia a un interno? En todo caso: ¿Es cuanto menos prudente y legal a efectos de reinserción esta manera de proceder del Ministerio fiscal?

El Ministerio Fiscal, tiene por misión promover la acción de la justicia en defensa de la legalidad de los derechos de los ciudadanos y el interés público y la de velar por la satisfacción del interés social conforme a lo previsto por el artículo 124 de la Constitución. El artículo 25 de la Constitución Española establece: Artículo 25.2. Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados. El condenado a pena de prisión.../... En todo caso, tendrá derecho.../... al acceso a la cultura y al desarrollo integral de su personalidad.

Existen tres teorías de la pena en la ciencia del derecho; la teoría retributiva (el que la hace la paga), la preventiva (la sociedad se protege del delincuente mediante su encierro y apartamiento de la sociedad en un centro penitenciario) y la teoría de la pena medicina (la pena es una medicina para el delincuente, si se le da menos de la que necesita el paciente no se recupera y se vuelve resistente a la medicina, pero si se le da de más muere, por lo que la pena no tiene valor alguno, hay que proporcionar la cantidad justa de pena-medicina (condena) pero para cada persona es diferente y requiere distinta cantidad de medicamento.

En nuestra constitución se toma en cuenta esta última teoría de la pena, el delincuente deberá estar en prisión el tiempo necesario para su reinserción pero nunca más de ello, considera que es un enfermo que merece tratamiento, un engranaje estropeado de la máquina social y tan pronto se recupere debe reincorporarse a la sociedad, dejando de producir los gastos que para ésta comporta su encierro. Y también para que pueda reincorporarse y contribuir a la sociedad de la que nacen otras obligaciones para el interno: familia, trabajo impuestos etc. Por esta razón, en los centros penitenciarios existe un equipo de profesionales de las ciencias de la conducta: psiquiatras, psicólogos, educadores, trabajadores sociales, maestros, etc. Profesionales todos ellos debidamente cualificados que el estado ha dispuesto en los centros para ejercer su función. Profesionales que aplicarán el tratamiento adecuado a cada interno para lograr su reinserción y son ellos los que conocen las características conductuales de cada sujeto, su grado de evolución, su arrepentimiento y su voluntad de no delinquir más etc. En definitiva, ellos valoran cuándo están preparados los internos para reincorporarse en la sociedad.

Así se cumple lo dispuesto en el artículo 25 de la Constitución Española, norma de obligado cumplimiento

to incluso para el Ministerio Fiscal y de la que nacen sus poderes como tal Ministerio, por lo que queda obligado a su cumplimiento. Éste velará para que los internos, tras su reeducación, no pasen más tiempo del necesario o imprescindible en prisión. Está además obligado a exigir a las autoridades penitenciarias la libertad de un interno cuando lo considere preparado y para ello.

Por otro lado, el Juez de Vigilancia Penitenciaria deberá actuar conforme a la Ley y con imparcialidad. Sin embargo, en muchas ocasiones el primer permiso que propone el equipo y acuerda el Juez, sistemáticamente es recurrido por el Ministerio Fiscal. Entonces (y este es el motivo de este artículo) ¿Por qué se opone siempre el Ministerio Fiscal a este primer permiso si ha sido propuesto por un equipo de profesionales cualificados y aprobado por el Juez de Vigilancia que también lo es?

El Fiscal debe oponerse ciertamente en aquellos caso flagrantes como por ejemplo: un primer permiso que se concede de manera errónea y sin cumplimiento de los requisitos contenidos en la Ley para su concesión o de manera manifiestamente ilegal, casos de corrupción política en los que se concede un permiso o que no reúne los requisitos el interno (bien por el escaso tiempo de cumplimiento en relación a la pena que le fue impuesta, bien porque se han forzado los requisitos legales para que pueda gozar de libertad a



quien no los reúne y lo que le podría haber facilitado el poder político corrupto de turno).

¿Por qué se opone a ese primer permiso el Ministerio Fiscal si

esa no es su función cuando no se dan las anteriores circunstancias? ¿Está poniendo en duda la preparación de los profesionales de la conducta del centro penitenciario? ¿Acaso conoce el Fiscal la evolución de los internos mejor que aquellos profesionales que recomendaron al Juez de Vigilancia Penitenciaria la aprobación del permiso? ¿Quizás es que conoce el expediente del interno y la Ley aplicable mejor que los profesionales de la conducta o que el Juez de Vigilancia Penitenciaria? No, no es así, ni conoce el expediente del interno y su evolución mejor que los profesionales del centro que lo aconsejaron y que sin duda hacen correctamente su trabajo, más aún, ni siquiera es el Ministerio Fiscal un profesional de las ciencias de la conducta que esté preparado para ello y que pueda contradecir a aquellos profesionales a los que descalifica sino que es un Licenciado en Derecho que gana una oposición y se le nombra Fiscal sin que tenga ningún conocimiento de aquellas ciencias conductuales que se requieren para evaluar a los internos y además. Ni siquiera tiene contacto con los internos ni acceso frecuente al expediente de estos como lo tienen los profesionales de las ciencias de la conducta del cen-



tro penitenciario y el Juez de Vigilancia. Cabe preguntarse: ¿Por qué entonces ocurre que los internos pasen más tiempo privados de libertad que aquel que deberían pasar según los equipos de tratamiento y del Juez de Vigilancia Penitenciaria ya que a eso es lo que conduce su proceder hasta que la Audiencia provincial confirma la decisión del Juez de Vigilancia Penitenciaria y confirma el permiso? ¿Por qué produce tanto coste económico y humano a la sociedad y las personas manteniéndolas en prisión? Quizás obedezca a que las leyes por las que fuimos juzgados ya están desfasadas y no se adecuan al momento actual de nuestra sociedad. En lugar de aplicar leyes adaptadas a la sociedad actual lo que el legislador hace es reformar las leyes parcialmente y a fuerza de reformas provocan que el sistema no se sostenga por las tremendas contradicciones entre lo reformado y lo antiguo de la Ley. Quizá el legislador debiera suprimir la intervención del fiscal, que distorsiona el sistema determinando cuales son los casos en que debe recurrir y en cuales debe abstenerse respetando así la calidad del trabajo de los profesionales del centro y del Juez de Vigilancia Penitenciaria y propiciando la libertad del interno cuando aquellos profesionales lo consideran oportuno evitando costes innecesarios a nuestra sociedad. ◆

Ante todo presentarme soy Alejandro Bosch, Alex para los amigos (je, je!) desde hoy cada mes publicare un tema de interés espero sea de vuestro agrado, dicho esto a ello voy...

El derecho que asiste a cualquier imputado en causas penales para ejercer su lícita defensa con todo el argumento que pueda estar a su alcance, es entendible e incluso plausible, pero que un testigo judicial mienta o sea inexacto ante un tribunal de justicia es censurable, e incluso un hecho constitutivo de delito en sí mismo, más allá de la idiosincrasia, peculiaridad o particularidades del sujeto del que se trate.

Pero si, además, el protagonista de estos posibles hechos es un personaje de especial relevancia social como, por ejemplo, exministros o incluso vicepresidentes en el Gobierno, el tema entra en otra dimensión, pues si llegan a estos hitos en este momento, ¿qué no pudieron hacer mientras tenían en sus manos asuntos tan sensibles como la seguridad de todos los españoles a través del Ministerio del Interior o sus datos fiscales a través de la Agencia Tributaria, como ministro de Hacienda? Solo de pensarlo, da escalofrío.

Más de cuatro años después de que el presidente del Gobierno enviara un SMS a un presunto delincuente por blanqueo de capitales, falsedad documental, estafa procesal, cohecho, y diez delitos fiscales, que se ha acreditado que mantenía cuentas en paraísos fiscales con más de 48 millones de euros, y a la sazón nombrado tesorero del PP por el propio Mariano Rajoy,

con el texto de “Luis, lo entiendo, sé fuerte. Mañana te llamaré. Un abrazo”, más de cuatro años después, decía, han comparecido como testigos, en sede judicial, Francisco Álvarez-Cascos, Javier Arenas, Jaime Mayor Oreja, Ángel Acebes y Rodrigo Rato para decir que “no saben”, “no les consta” y “desconocen” cualquier extremo sobre la presunta contabilidad B del PP, ni sobre donativos recibidos relacionados con posibles comisiones percibidas a cambio de concesiones de obra pública. También negaron haber recibido cualquier “sobresueldo” como aparece en los registros anotados por Luis Bárcenas en sus conocidos “papeles”.

Quizá la respuesta que califica todos los interrogatorios a tan representativos integrantes del Partido Popular sea la que realizó Rato a la pregunta sobre una las acusaciones particulares acerca de si había verificado los 6.850 euros mensuales que aparecían a su nombre en dichas anotaciones, a lo que respondió, secamente: “si no las he recibido ya están verificadas”.

Que el PP está más que afectado por la corrupción es algo de lo que no tienen duda los españoles, más allá de a qué partido político vote cada uno.



“ No lo saben, no les consta y lo desconocen ”

La actual dirección popular se ha aferrado al único mantra de “resistir”, lo cual le impide que la necesaria regeneración suceda, y a estas alturas solo se producirá fuera del poder. De momento, al margen de los hechos conocidos, las diferentes tramas de corrupción (‘Gürtel’, ‘Púnica’, ‘Lezo’...), los 48 MM mantenidos por Bárcenas en Suiza, los sobresueldos anotados por este y los ‘donativos’ recibidos de las grandes constructoras de obra pública en España, ya tenemos a sus grandes referentes políticos de los últimos años, después de haber jurado, o prometido, decir la verdad, en sede judicial, manifestando que “no saben”, “no les consta” y “desconocen”. Y el 26 de julio el presidente del Gobierno fue preguntado por ello ante un juez, cobrando un especial interés la posible cuestión de si no pasaba nada en el PP, en relación a estos asuntos, sobre los que no saben, no les consta y desconocen, ¿cuál es la causa por la que decidió prescindir de todo, y todos, a quienes todo el mundo conoce dentro la trama Gürtel?

De lo ya dicho, jueces y ciudadanos tomamos nota; de lo que dijo ese 26 de julio también lo hemos echo, además el señor Rajoy prometió y juro decir la verdad ¿habrá dicho la verdad?..... ◆

Han pasado ya unas semanas desde que escribí la última vez. Escribo en castellano porque para mí lo que está pasando en Catalunya y en el resto del

Estado del estado Español es demasiado fuerte. Destaco sobre todo el ataque al sistema educativo catalán iniciado por el PP, iniciado después de la subida del partido de derechas

CIUDADANOS en las encuestas

y apoyado por este último. Este partido ¿constitucionalista catalán? que es el que ha ganado las últimas elecciones para la Generalitat tanto en votos como en escaños como les gusta recordar aunque no están de acuerdo con el sistema electoral, esto demuestra efectivamente la fractura que hay

ya que por otro lado han votado más de 2 millones de catalanes a partidos independentistas, igual que el 1 de octubre. Por cierto hoy he oído que el jefe de las fuerzas armadas entonces teniente coronel de la guardia civil Diego de los Cobos (hermano del ex-presidente del Tribunal Constitucional) declaró ante

el juez del Tribunal Supremo, Pablo Llarena, que el 1 de Octubre no hubieron cargas policiales sino que fueron “actuaciones policiales para cumplir el mandado judicial” y este hombre

ha atacado con su testimonio a Trapero que acusa de organización en banda criminal y ¡cómo no! de sedición y rebelión.

Ahora entiendo por qué, a pesar de que el Tribunal Europeo de Derechos Humanos ha

condenado a dos policías por uso excesivo de violencia (costillas rotas y otras lesiones) a dos etarras, nuestro ministro del interior, el señor Zoido, los defiende y seguro que no pisaran prisión, bueno si hay alguno catalán quizás, pero si colaboran como Millet y Turull, a los 15 días a la calle... Eso sí,

como son catalanes y nos sobra el dinero, se les pone una fianza de 400.000 euros el primero y 100.000 el segundo, no como Rosell que lleva ya casi 1 año en la cárcel a la espera de juicio porque él se declara inocente. Ahora parece que ya el fiscal tiene suficiente porque, aunque la secretaria de la CUP dice que



Diego de los Cobos saludant el major Josep Lluís Trapero sota l'atenta mirada de José Antonio Nieto-ANDREU DALMAU-EFE



para ella no fue simbólica la declaración de la Independencia el resto de comparecientes han negado la misma, fue simbólica (sij). Pero la gente que salió a la calle si se la creyó, esta gente está acusada de pertenecer a un comité para diseñar la misma.

Después de oír a todos menos a Ana Gabriel que ha ido a Ginebra, (donde está la sede ONU y Undargarín con sentencia firme de 9 años) para internacionalizar la persecución política en Suiza ya allí sí que se consideraría ese delito un ataque a sus ideas.

Así lo que ha hecho el juez ha sido dictar una orden de detención para el territorio español, pero no la Euro-Orden, ¿Será porque en Europa no es aplicable esos argumentos? Por otro lado, lo que más se ha resaltado de ella es su peinado y lo bien que habla francés, se sorprende la gente porque un político hable idiomas ¿porqué si con el castellano imperial ya nos ha de sobrar, porque hablar otro idioma? Siguiendo el ejemplo de M. Rajoy.

Eso sí a la “pérfida” secretaria general Marta Rovira de ERC se le pide 60.000 euros de fianza que los tiene que depositar en 10 días.

La lástima es que para el PP el Tribunal Constitucional le ha llevado la contraria y ha dictado que el gobierno ni con el 155 tiene competencias para derogarlo. Un sistema que fue aceptado por todos los partidos políticos en 1978 y que funciona desde entonces y

que incluso instituciones europeas lo alaban ni modificarlo que solo puede el Parlament, y esta vez no he oído a nadie del PP decir que acatan las decisiones de la justicia, sino que buscaran otra manera de reprimir la voluntad de la mayoría de los catalanes.

Por otro lado dedico este artículo a tres artistas; uno es un cantante que por una canción ingresará en prisión, otro es un fotógrafo que por 2 fotos polémicas se las han retirado de una exposición de arte contemporáneo (Arco) y al final a un escritor que un juez ha decretado retirar del mercado una novela que llevaba ya 2 años en el mercado porque lo pidió un ex-alcalde que sale nombrado 2 veces. ¿Ha sido en un país de régimen del 3r mundo o en régimen dictatorial? PUES NO HA SIDO EN LA ESPAÑA DEMOCRÁTICA DEL PP (LEY MORDAZA) EL 21 DE FEBREO DE 2018.

POSDATAS :

(1) El actual teniente coronel de los Mossos de Quadre, señor Pérez nombrado por el ministro del Interior señor Zoido (a ver si por eso lo destituyen en la Audiencia Nacional) ha declarado que De los Cobos sabía toda la logística contradiciendo lo dicho por éste último.

(2) El peligroso criminal Millet catalán de 84 años en silla de ruedas, habiendo avisado ya de su salud a la “justicia española” le dió en Brians 2 una disfunción respiratoria.

(3) El pasado 24 de febrero el Granollers de handbol jugó en la competición europea IHF en Ginebra contra el último de esta competición. En el palco estaba la inocente del caso NOOS, infanta Cristina de Borbón y Grecia y su marido Iñaki Undargarín; culpable, condenado a 6 años de prisión, pero de momento recurrido. Perdió el Granollers por cierto... ●

EL ADIÓS DE UN MARINO

por Julio Marroquín Bennett (MR-4)

Han sido, estos últimos cuatro años y dos meses, la experiencia más dura, más larga, con cotas de desesperación y desesperanza, más fuertes de mi vida, similar a lo que sería la peor pesadilla de mi existencia hecha dramáticamente realidad. Con el paso del tiempo me di cuenta de que este lugar también podía ser una fuente de conocimiento, así como una experiencia tan fuerte que sacude la psique y a su vez la desnuda, abriendo la fuerte posibilidad de modificarla de una manera que puede cambiar de por vida nuestra forma de visualizar las circunstancias y la vida misma en su manera real, muy alejada de la infectas y asquerosas mentiras que nos han ido programando por medio del cine, la televisión, en los sistemas estudiantiles de nuestros hijos y por muchos

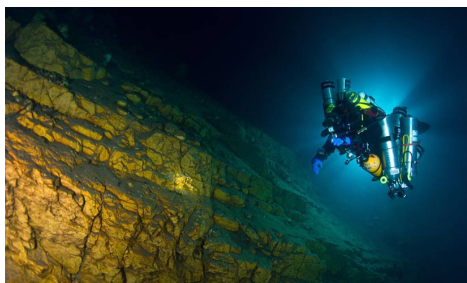
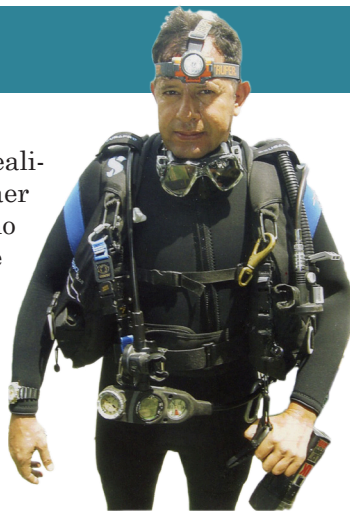
otros medios en la que hasta nuestras necesidades espirituales están siendo usadas para que nuestra concepción de Dios sea el dinero y el afán de obtención de bienes a como dé lugar. Me podría extender muchísimo más pero no es la razón de ser de este artículo. Lo que trato de explicar es que, si es posible, que

es una realidad extraer lo bueno de este lugar (aunque cueste mucho visualizarlo al principio),

es que se presta contundentemente a modificar la manera de percibir la vida misma en su justa y bella dimensión, lo que nos permitirá ser felices de verdad no solo aquí sino allá afuera, en el mismísimo campo de batalla. He llegado a la conclusión de que la felicidad es un estado mental, que está adentro de nosotros, nunca viene de afuera (porque es muy efímera).

Pues bien, soy de Guatemala (vecino de México) y no conozco a nadie en España o en Cataluña, pero la fuerza interna que emanó de mi interior me hizo aguantar este encierro (que al principio creí que aquí dejaría mi vida).

He trabajado por 42 años en el mar, en espacios sumamente abiertos, como instructor



de buceo, en buceo arqueológico, en un bello lago, Atitlan, de los muchos que hay en mi país, en donde fuimos encontrando vestigios de una ciudad muy ancestral, por lo que escribí a National Geographic adjuntando pruebas contundentes como videos y fotografías de este inusual descubrimiento por lo que el equipo de buzos de nat-geo llegó a mi país en donde logramos realizar un documental el cual fue transmitido en todo el mundo. También me dedico a llevar pescadores con o sin experiencia a hacer pesca de altura a 65 millas náuticas (120 Km aprox.) de la costa en el Pacífico, o sea que me di cuenta que, si pensaba en mi familia y en mis aventuras y experiencias de mi vida, mi mente se iba lejos, hasta profundidades insondables.

Hasta he tenido tiempo para empezar a desarrollar proyectos subacuáticos en mi país; lo que me ha llenado de energía es el trabajo que desarrollaré.

Todo esto transporta mi mente y me permite evadir esta realidad. He conocido aquí a gente extraordinaria, llena de bondad, así como gente con la que no hay nada de qué hablar por no haber nada en común, también he conocido algunos funcionarios que han plantado en mí la firme creencia de que todavía hay gente buena y evolucionada.

Pronto estoy por irme expulsado a mi país, lo que le ha producido a mi fa-

milia una gran alegría, mis siete nietas y dos nietos me imagino que gritarán y se me colgarán al verme.

A la gente que ha sido noble y buena conmigo les deseo de corazón todo lo mejor de la vida y a los que han sido lo opuesto también les deseo de corazón lo mejor de la vida. El rencor y el odio únicamente envenena más la capacidad que todos tenemos de ser buenos, solidarios con los vencidos, los confundidos y ante todo mucho amor al prójimo, lo que cuando todo ha sido dicho y hecho es el único camino existente a la felicidad verdadera, acordémonos que es un mito nefasto y muy autodestructivo el creer que la felicidad son las cosas materiales.

Lo mejor para todos y quitaos la venda que no os permite ser felices hasta el tuétano de los huesos, la vida al final es muy corta, pero depende únicamente de nosotros que este corto viaje sea un fantástico camino. ♣



Estuve trabajando con mi compañero del FBI, Auter, en un caso de tráfico de drogas. Era una banda que estaba apropiándose del monopolio de la zona de Portland. Llevaba un año tras ellos hasta que se descubrió que el centro neurológico de operaciones donde surgían las ordenes era Boston.

En una reunión secreta en la comisaria nos presentaron a Susan Hayworth, secretaria ejecutiva de toda confianza de Jack Palance que trabajaba infiltrada para nosotros. Nada mas verla me quede prendado de ella. Nos presentó a Palance como compradores de cocaína para diversos locales de ocio. Poco a poco logramos ganarnos su confianza, aunque no cerráramos tratos de grandes cantidades ni los entregara él.

Cada vez más a menudo íbamos a fiestas suyas muy particulares donde no faltaba de nada, prostitutas de todas las condiciones y razas, drogas de todo tipo, etc...

Siempre me acordaré de la primera a la que asistí, siempre estoy incomodo estando alrededor de mafiosos haciéndoles buena cara y teniéndoles que reír todas las gracias, y aunque no lo creas teniendo que drogarme y acostarme con prostitutas. En



un momento de la fiesta mientras estaba intentando seducirme una jovencita oriental apareció Susan me cogió de la mano y me dijo que tenía que hablar conmigo de algo urgente muy importante. Me llevo al jardín que había detrás de la mansión.

– ¿Qué es eso tan importante?

– ¡Esto!

Y cogiéndome la cabeza acerqué sus labios a mi boca y me besó mientras su lengua jugueteaba dentro de la mía.

Mientras sentía sus pechos turgentes como se apretaban en el mío, agarraba y apretaba su culo respigón me excitaba cada vez más y más.

Estábamos tan fuera de sí que hicimos el “amor” ahí mismo. Fue el polvo más salvaje que he hecho en mi vida.

Al acabar sonriendo me preguntó:

– ¿Te ha gustado, pensaba que te gustaban más las jovencitas como la chinita esa?

– ¿Qué te parece, no lo ves? A mí me gustan las mujeres hechas y derechas como tú, no las niñas - respondí jadeando con cara de satisfacción.

– Para tener 60 años sabes aun hacer disfrutar a una mujer y sin viagra.

– ¡Eh, eh! No te equivoques, primero que sólo tengo 54 años, segundo que no



necesito drogas ni nada. Toda mi vida he hecho gozar a mujeres sobre todo si son tan sexis y tan sensuales como tú.

– ¡Ya lo he visto, mejor dicho sentido – dijo mientras apoyaba su cabeza en mi pecho – ahora sí que puedo decir que la experiencia es un grado – dijo mientras me acariciaba el pecho.

Después de acabar nos vestimos rápidamente había pasado casi una hora y volvimos a la mansión por la parte de atrás.

Nada más entrar se acerqué Auster a nosotros:

– ¿Qué tal? ¿dónde estabais? -preguntó irónicamente mirándome a los ojos.

– Fuera en el jardín, hablando de la investigación.

– ¿Durante casi una hora?



– Si ya sabes hay muchas trabas y cosas que están saliendo mal y hemos estado pensado soluciones urgentes.

– ¡Ya, ya! ¿Nos dejas solos un momento “Miss” Hayworth me gustaría hablar un momento a solas con él, a solas – dijo socarronamente.

– ¡Queen, salgamos fuera! – dijo miraba a ella con cara de desprecio.

Al salir fuera me ofreció un cigarro que no acepté y sonriéndome me preguntó:

– ¿Me enseñas donde habéis “hablado”?

– Detrás de la mansión ahí hemos podido “hablar tranquilamente”-dijo sonriente.

Una vez allí me volvió a ofrecer un cigarro otra vez y esta vez al aceptar me soltó un puñetazo en plena cara que me tiró al césped.

– ¿Tu eres imbécil? ¿Qué hago preguntándolo? Lo afirmo ¡Eres IMBÉCIL!

Me levanté e intenté responderle al puñetazo que me dió, que hábilmente esquivó lanzándome otro al estómago.

– ¡Esta operación es la más importante se puede decir de todo el condado y llevo casi un año ella y tu la puedes echar a perder por tus debilidad con esa mujer! ♦

Han creado tantos deportes que podrían organizar sus propios juegos olímpicos.

El universo Red Bull es tan grande que además han generado una cultura y un estilo de vida. Es una de la bebida energética más famosa del mundo y han cumplido con creces todas las expectativas es decir el sueño de cualquier director de marketing

La filosofía hace posible lo imposible, ayuda a enfocar la vida, la búsqueda

Red Bull



Cafeína, Vitamina B, glucosa, Agua de los Alpes y taurina. Esta fórmula promete un efecto revitalizador, según el fabricante, que garantiza que las propiedades de esta bebida incrementan las capacidades físicas y potencian la velocidad mental, cada lata contiene una dosis de cafeína equivalente a un café.

queda de objetivos nunca antes conseguidos por el ser humano, a alcanzar lugares donde nadie antes se había atrevido a poner el pie, en definitiva, a surcar cielo y tierra a una velocidad increíble.

Todo esto puede llegar a ser Red Bull y todo con una fórmula nacida tras un viaje de Mateschitz a Tailandia, cuando trabajaba para otras empresas, en el país asiático conoció a Chaleo YooVidhya un hombre de negocios que era dueño de una farmacéutica que había creado en los años 70 se llamaba Krating Daeng una bebida cuyo logo era el gaur, un bobino de aspecto similar a un toro, originario

de india y Nepal. Cuando lo probó se dio cuenta que calmaba los síntomas del jet lag y le propuso comercialarla en Australia bajo otra marca, una bebida parecida a la original pero menos dulce, así nace Red Bull.

Su política se basa en no dar entrevistas, no abrir la boca públicamente, los hechos, los logros y los atletas hablan por ellos.

Alegan que su filosofía mediática es simplemente la responsabilidad de crear contenido no es suya sino de los medios de comunicación, todo lo basan en que, si las hazañas y las actividades merecen la pena, entonces la gente leerá sobre ellos.

Pero además de una bebida refrescante Red Bull es mucho más es una gigantesca empresa de marketing, destina un 25% de los ingresos a ello, han creado por ejemplo Media House, una productora especializada en los deportes, la cultura y el estilo de vida, y esta a su vez tienen un canal de televisión y una revista de papel para el público alemán, y tiene infinitos reporteros deportivos por todo el mundo.

De la nada, en 2005, compraron el equipo de Fórmula 1 Tean, por un solo dólar, pero con el compromiso de invertir unos 400 millones de dólares, antes de erigirse como dominador de dos carreras de Fórmula 1, los años 2010 y 2013, con su piloto principal Sebastián Vettel.

En 1960 un saltador llamado Joe Kittinger estableció un récord de altura y velocidad que solo pudo romper Baumgartner 52 años después, él


cuenta la parte que no consiste en el marketing de las hazañas del ser humano, “dice que el espíritu del hombre siempre fue intentar llegar más

alto, más profundo, más rápido, es la naturaleza humana”.

La adrenalina aporta la energía, la capacidad de supervivencia que “da alas” siendo el común de las experiencias Red Bull, Todos los atletas que compiten bajo la etiqueta de red Bull tratan de llegar a metas antes inalcanzables.

La marca, en su marketing, va más allá de la bebida, trasciende las estanterías de los comercios y se cuelga en los deportes, la cultura y los medios de comunicación es un estilo de vida.

Dentro de esta estrategia también han visto sitio en la música han creado Red Bull Music Academy apostando por buscar talentos y Djs, productores y cantantes con el objetivo de convertirlo en un gran Player mediático en Red Bull (Latino América).

Por lo que parece que la ambición de la marca es no tener límites, es el espíritu de Tailandia a Australia al resto del mundo, por lo que no hay que pensar que eso cambie, el futuro de red Bull continuara siendo sorprendente, y todo con esta fórmula. 



Actividad CESTERÍA

Aprende a hacer cestas y objetos de caña, mimbre, médula de diferentes colores, etc.

Apuntate al taller

MAÑANAS de lunes a viernes de 9 a 12:30 h.
TARDES lunes y miércoles de 3:15 a 18:30 h.




Aprovecha la oportunidad de trabajar en un ambiente relajado y agradable mientras aprendes a realizar trabajos artesanos muy interesantes



De aquí a unos días saldré de este Centro, cumpliendo la total de mi condena, en estos momentos me parece eterno el tiempo transcurrido dentro de estas paredes. Las personas me han ayudado a que el tiempo transcurra más deprisa pero por el contrario el sistema en si es deplorable.



A todo neo-nato le recomiendo que se busque la forma de ocupar el tiempo y que evite de todas formas la falacia penitenciaria, que se inicia en la Junta de Tratamiento y acaba en la Junta de Tratamiento.

En el tiempo transcurrido en el Centro Penitenciario, mi vida dedicada al deporte y la lectura de la Segunda Guerra Mundial, así como relacionarme con la comunidad penitenciaria lo mejor posible.

En otro orden, me han permitido redactar los artículos aquí, en nuestra revista, 5è Camí, con lo cual puedo comunicarme con vosotros de una forma abierta y democrática, raro en estos tiempos que corren, por cierto muy difíciles en estos muros, mi recomendación a los neo-natos, debes tener tu mente abierta e intentar culturizarte, educarte, y formarte en temas culturales, estudios, etc. Porque todo lo demás es tiempo perdido. Debes alejarte de las malas compañías, porque solo te traerán problemas en este entorno.

La vida dentro de estos muros ha transcurrido muy lentamente, el tema de las comidas, aquí es deplorable, las condiciones higiénicas pésimas, y las enfermedades al orden del día, la Biblioteca falta de ejemplares, los ordenadores de la prensa, durante tres veces averiados un sin fin de cosas que no funcionan y siempre en perjuicio de los mismos, los internos. Por ello recomiendo a los que inician su periodo carcelario intenten estar lo más cómodo posible pero que eviten pensar más de la cuenta, que aquí las cosas no funcionan como si fueran normales o como cada uno de nosotros podría entender como normales en su entorno exterior. Eso si, os recomiendo que leáis la revista, os ayudará a informaros de cómo van las cosas.

Mi espera llega al fin, pronto estaré libre, podré realizar mis sueños y olvidarme de los malos sueños o pesadillas que representa este centro. Por ello debéis ser fuertes e intentar llevar lo mejor posible la condena. ♣

Generar fuerza no es solo una cuestión de contracción muscular, en movimientos generales y de potencia, interviene una secuencia de estructuras articulares donde se requiere una combinación de estabilidad y movilidad, cuando una estructura articular no aporta el suficiente rango articular, el sistema mecánico genera compensaciones involucrando a otras estructuras que no presentan esta función.

El resultado no es solo un movimiento disfuncional con menor eficiencia, sino también un riesgo elevado de lesión. Para conseguir movimientos con una técnica eficiente, capaces de generar fuerza sin riesgo para las estructuras, lo primero que debemos garantizar es la correcta movilidad de las articulaciones que prestan esta principal función a la mecánica humana.

«ANTES DE SER FUERTE TIENES QUE SER MÓVIL»

Se ha establecido una secuencia de adaptaciones jerárquicas donde una cualidad debe asentarse sobre las adaptaciones producidas por la anterior, el criterio establecido debería ser el siguiente:

MOVILIDAD > ESTABILIDAD > FUERZA > POTENCIA.

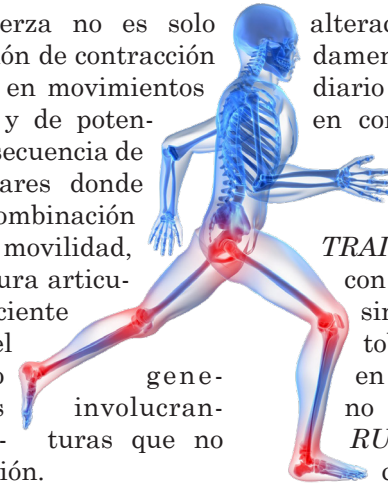
Si no dispones de una adecuada movilidad será imposible optimizar el resto de capacidades o será a cambio de generar compensaciones y pagando un precio muy elevado provocando

alteraciones que, desafortunadamente, es lo que se observa a diario en personas que avanzan en contenidos sin tener garantizadas las bases entusiastas del HIIT (*HI INTENSITY INTERVAL TRAINING*), que realizar saltos con gran demanda excéntrica sin suficiente movilidad en el tobillo, lanzamientos o vuelos en *PULL UP*, con hombros no móviles, pero también en *RUNNERS*, que llevan un año corriendo, han mejorado sus marcas, pero comienzan

las molestias y alteraciones en estructuras articulares como rodilla o zona lumbar.

Debemos ser conscientes de que, para ejercer fuerza de forma intensa, sobre todo dentro de ejercicios multiarticulares, resulta imprescindible mantener una técnica correcta y esta no se puede conseguir cuando se presentan acortamientos o limitaciones articulares.

Lo que está claro es que el primer objetivo en una planificación deportiva debe ser obtener y garantizar la óptima movilidad articular, para posteriormente asegurarse de disponer de una adecuada estabilidad y finalmente exigirle al músculo un trabajo eficiente de fuerza y si es necesario, incluso a la máxima potencia. Siguiendo todos estos consejos tus músculos y articulaciones te lo agradecerán y poco a poco sentirás un cambio en todo tu cuerpo. Sigue Adelante. ♣



En la antigua China, Zhang Heng inventó un aparato para anotar terremotos, y en el año 134 anotó un terremoto en Long Xi de China. Pero solo era una máquina para anotar los resultados de los terremotos, no podía pronosticarlos. Los humanos siempre están intentando pronosticar los terremotos, para estar preparados y reducir las pérdidas producidas por este. Generalmente se creen que al pronosticar el terremoto tienen el pronóstico del tiempo, sitio y escala del terremoto correcto. Pero como el movimiento dentro de la tierra es muy complicado y los humanos no tienen disponible el método de monitorizar, hasta hoy, la tecnología de pronosticar el terremoto todavía no es perfecta. Pocos ejemplos tienen éxitos, pronosticar un terremoto todavía es un problema para el mundo.

En China, el primer triunfo en pronosticar un terremoto fue el 4 de febrero de 1975 en la provincia Liao Ning, ciudad Hai Cheng, nivel mw 7.3. Como había muchos síntomas del terremoto, el Departamento del Terremoto de China distribuyó una alarma formalmente varias horas antes del terremoto, el gobierno de Hai Cheng adoptó una buena defensa, evacuó muchos habitantes. Dicen que este

pronóstico triunfó, evitó que muchas personas murieran.

En la madrugada del 28 de julio de 1976, en la ciudad Tang Shan de la provincia He Bei de China, hubo un terremoto muy fuerte. Antes del terremoto, existen muchas opiniones diferentes, no se formó pronóstico oficial, mucha gente murió. Pero el condado Qing Long condado que es cercano de Tang Shan, pronosticó una alarma en su zona, murieron muchos menos habitantes que en otras zonas donde hubo un terremoto.

Ahora en todo el mundo ya se ha fundado una inmensa red de monitorizar terremotos. Los científicos

también perforan super profundo etc. para obtener más información de dentro de la tierra. Pero el nivel de pronóstico de terremoto de los humanos

aún solo sirven parza investigar la historia de los terremotos. Para pronosticar a plazo corto, por lo general se apoyan en el Síntoma del Terremoto Tradicional.

Todavía no se puede pronosticar cuando va a ocurrir un terremoto, pero generalmente antes de que ocurra hay unos fenómenos naturales, sobre todo antes de un terremoto fuerte hay muchos fenómenos extraños. Son síntomas macroscópicos y microscópicos. El



anterior se puede notar por los órganos de los humanos, de los animales, las plantas, el agua subterránea etc. Este último no se puede notar por los órganos de los humanos, necesitan aparatos profesionales para determinar, como la topografía, cambiar campo magnético etc.

Anotar y monitorizar los síntomas de un terremoto es muy importante para pronosticarlo a corto plazo.

Ciudad de México

El sismo destruyó decenas de edificios y casas en la Ciudad de México, la carretera que une la capital con Acapulco resultó parcialmente destruida, y el Aeropuerto Benito Juárez de la Ciudad de México sufrió daños que lo obligaron a suspender por algunas horas su funcionamiento. Asimismo, se suspendió temporalmente el servicio de seis estaciones de la Línea 12 del Sistema de Transporte Colectivo, debido a fallas en la estructura.

Se reportó la caída de al menos 39 edificios en colonias como Condesa, Roma Norte, Del Valle, Narvarte, Miravalle, Portales, Guerrero, Lindavista, Centro, Coapa, San Gregorio Atlapulco, Los Girasoles y Juárez, además de las zonas centrales de las delegaciones Coyoacán, Tlalpan, Cuajimalpa y Xochimilco. De igual forma, se reportaron daños en diferentes zonas de Iztapalapa.

Los sitios que concentraron mayor número de víctimas mortales fueron el



Colegio Enrique Rébsamen y un edificio del Multifamiliar Tlalpan 3000. Otro tipo importante de daños que sufrió la Ciudad consistió en “cientos” de fracturas en la red de distribución de agua, que hasta el 16 de octubre (28 días pasado el sismo) mantuvieron sin agua a aproximadamente 400,000 habitantes de las Delegaciones Iztapalapa, Tláhuac y Xochimilco, así como en el municipio de Netzahualcóyotl (Edo. Mex). Ante lo cual se suscitaron protestas recurrentes de las familias afectadas, que en ciertas zonas respondieron cerrando vialidades. El Gobierno de la Ciudad a duras penas pudo contener las manifestaciones de descontento, distribuyendo agua por tandeo el tiempo suficiente para efectuar las reparaciones, sin que llegaran a presentarse incidentes graves.

El Colegio Enrique Rébsamen, localizado en la colonia Nueva Oriental Coapa, en la zona sur de la capital, sufrió el colapso del edificio principal que sepultó a 30 personas presentes en el centro escolar. Se han confirmado 25 víctimas mortales en la escuela, 21 niños y cuatro adultos.

Si está en el interior de un edificio, es importante: buscar refugio bajo los dinteles de las puertas o de algún mueble sólido, como mesas o escritorios, o bien junto a un pilar o pared maestra.

Mantenerse alejado de ventanas, cristalerías, vitrinas, tabiques y objetos que puedan caer y golpearle.

No utilizar el ascensor, ya que los efectos del terremoto podrían provocar su desplome o quedar atrapado en su interior.

Utilizar linternas para el alumbrado y evitar el uso de velas, cerillas, o cualquier tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor, que puedan provocar explosión o incendio.

Si la sacudida le sorprende en el exterior, es conveniente: ir hacia un área abierta, alejada de edificios dañados. Después de un gran terremoto, siguen otros más pequeños, denominados réplicas, que pueden ser suficientemente fuertes como para causar destrozos adicionales.

Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados. El peligro mayor por caída de escombros, revestimientos, cristales, etc., está en la vertical de las fachadas.

Si se está circulando en coche, es aconsejable permanecer dentro del vehículo, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimientos.

Posterior a la sacudida: si se quiere comunicar con amigos o familiares, utilizar mensajes de texto por celular, chat, correos electrónicos o internet en general. El exceso de llamadas puede congestionar las redes celulares y fijas. ◆

Otro año esto se ha acabado, Marc Coma como director de este último Dakar ha aplicado su magia ya no solo al recorrido de este año, las modificaciones introducidas en el propio reglamento, aunque mínimas, han creado espectáculo, desde el propio recorrido, con sus trampas habituales, nos hemos encontrados inmersos en tres Dakar diferentes, en inicio las dunas de Perú y las trampas de arena, junto a un recorrido con puntos de paso no continuos sino enrevesados, ha provocado que la velocidad no fuese lo importante, lo importante en este caso era la habilidad de interpretar las rutas de la manera más segura para el paso de estos puntos, y en ningún caso intentar recortar por las zonas más próximas. Desde luego la criba que hubo en Perú, fue encaminada más a dar



RESUMEN DAKAR 2018 *por Jaume Balagueró (MR-3)*



emoción al resto del rallye, y las etapas de Bolivia acabaron de romper la propia clasificación, y dar ventaja a los equipos de menor capacidad, que habían conseguido superar las etapas de Perú. Como no en esta parte intermedia del rallye, hubo sorpresas no ya por los abandonos, sino por las propias roturas mecánicas que hubo, la dureza de esta parte no estaba en el recorrido, sino en el propio desarrollo en gran altitud de estas etapas. Acabó el rallye, en las etapas de Argentina, quizás la parte más sosa del propio rallye todo más dentro de pistas rápidas ya utilizadas en el mundial de rallye clásico, y que realizados por los vehículos de esta modalidad generan espectáculo por el tamaño de, no solo los vehículos de la categoría principal (coches y prototipos Grupo B), sino por las Motos, Quads y los gigantes de la carretera (Camiones).

Como no queda por comentar antes de la propia clasificación final, el gran espectáculo dado por la propia organización, con los errores producidos, por la climatología no benigna, que el propio rallye se encontró.

Echaremos de menos, en futuras ediciones el equipo humano capitaneado magistralmente por parte de Marc Coma, un defensor del propio espíritu del Dakar, que ha sabido inculcar este espíritu a esta edición, aun a sabiendas que el monstruo de medios en que se ha convertido este rallye-raid, a veces ha provocado la pérdida de espectáculo que últimamente parece que se ha recuperado. ◆

Clasificación Dakar 2018 General Coches

PILOTO	PAÍS	EQUIPO
1 Carlos Sainz		PEUGEOT
2 Nasser Saleh Al Attiyah		TOYOTA
3 Giniel De Villiers		TOYOTA
4 Stephane Peterhansel		PEUGEOT
5 Jakub Prizgonski		MINI
6 Sheikh Khalid Al Qassimi		PEUGEOT



Clasificación motos del Rally Dakar 2018

PILOTO	PAÍS	EQUIPO
1 Matthias Walkner		KTM
2 Kevin Benavides		HONDA
3 Toby Price		KTM
4 Antoine Meo		KTM
5 Gerard Farres Guell		KTM
6 Johnny Aubert		GAS GAS



Clasificación camiones del Rally Dakar 2018

PILOTO	PAÍS	EQUIPO
1 Eduard Nikolaev		KAMAZ
2 Siarhei Viazovich		MAZ
3 Ayrat Mardeev		KAMAZ
4 Artur Ardavichus		IVECO
5 Martin Macik		LIAZ
6 Ton Van Genugten		IVECO

En este nuevo artículo voy a explicar las curiosidades de los sueños y las cosas que ocurren cuando dormimos.

Sabíais que pasamos una tercera parte de nuestra vida durmiendo y 6

años soñando. Soñar es una de las experiencias más misteriosas e interesantes de nuestra vida. Sabíais que dentro de los cinco primeros minutos cuando despertamos ya hemos olvidado la mitad de nuestros sueños. Después de estos 5 minutos, si no anotas o le cuentas a alguien lo que has soñado es probable que lo olvides para siempre.

Tristemente solo recordamos un 10% de lo que soñamos a lo largo de toda la noche. Aunque muchas personas creen que no sueñan, es totalmente erróneo. Pues al menos que no padezcas un desorden psicológico grave, todos los días sin excepción tenemos entre 2 a 6 sueños diferentes, solo que tu mente no lo recuerda la mañana siguiente.

Absolutamente todos los seres humanos soñamos, inclusive las personas con alguna discapacidad física. Las personas que quedaron ciegas en algún momento de su vida, pueden so-

ñar con imágenes que tuvieron cuando aún tenían vista; pero lo más interesante es que las personas ciegas de nacimiento, también pueden soñar, solo que sus sueños son algo diferentes, son llenos de aromas y sonidos.

Sabíais que muchos inventos de la historia fueron creados cuando sus inventores dormían. Algunos de estos inventos fueron: la insulina, la máquina de coser, algunos elementos de la tabla periódica y la Teoría de la Selección Natural. Todos fueron imaginados durante un sueño.

Sabíais que hombres y mujeres soñamos diferente. Los hombres tienden a tener sueños más violentos, sexuales y relacionado con logros de hazañas personales. Mientras que las mujeres sueñan más con la familia, los sentimientos y cosas relacionadas con su niñez.

Las personas que experimentan el sonambulismo también tienen aventuras en el mundo real sin ni siquiera enterarse de ello. Existen casos extremos de sonambulismo donde algunas personas han engañado a sus parejas e incluso pintaban una obra de arte mientras dormían y no recordaban

Fase 1&2: te has dormido pero aún no estás en un sueño profundo



Fase 3&4: sueño profundo y reparador. La respiración y el pulso van más lento

Fase 5: tu cerebro está activo y estás dormido. Tus ojos se mueven rápidamente Rapid Eye Movement (REM)

nada de lo ocurrido cuando despertaron. Aproximadamente 4 de cada 100 personas son sonámbulas.

¿Para qué sirve soñar? La principal función de soñar sirve para almacenar nuestros recuerdos y experiencias en nuestra memoria, en donde nuestro cerebro organiza nuestros recuerdos almacenando los que sirven y olvidando los que no nos sirven. Se cree que también el sueño sirve para prepararnos para momentos importantes de nuestra vida. Por eso a veces soñamos que estamos en peligro o nos ocurre algún accidente. Soñar ayuda a nuestro cerebro a practicar en estos escenarios imaginarios, para saber qué hacer en los momentos que lo necesitamos.

Sabíais que la posición en la que dormimos dice mucho de nosotros.

Aunque no todas las personas durmamos de la misma postura, un estudio dijo que la posición en la que dormimos es una elección de nuestro subconsciente y aunque la creamos o no, esta dice mucho sobre nosotros y quienes somos.

1. Dormir de lado con las rodillas ligeramente flexionadas: quiere decir que eres una persona relativamente tranquila, muy confiable y a la que si alguien le insulta, se necesita mucho



para ofenderla, además esta postura también indica que puede resolver los problemas con cierta facilidad, ya que se toman la vida con mucha calma.

2. Dormir en posición fetal: un estudio reveló que esta era la posición más utilizada por la mayoría de las personas. Por lo general son personas con un exterior muy resistente, como una gran coraza, a la vez algo tímidas y sensibles en su interior. Además en



ocasiones, son personas que piensan demasiado, se preocupan por muchas cosas innecesariamente.

3. Dormir boca abajo con las piernas y los brazos extendidos: son personas impulsivas, les gusta tomar el control de las situaciones tanto en su vida personal como en su vida profesio-



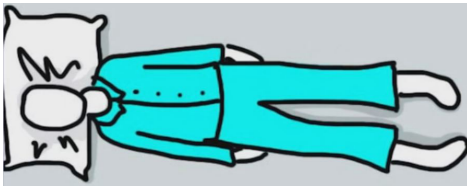
sional, son personas a las que no les gustan demasiado las sorpresas. Este tipo de personas prefieren planear todo muy bien antes de llevar nada a cabo. Son personas muy perseverantes y se toman muy en serio las cosas.

4. Dormir Boca arriba con los brazos libres: son personas positivas que aman la vida, les gusta estar cerca de otras personas, sin embargo se puede dar el caso que sean personas que les



guste ser el centro de atención. Por lo general son personas de personalidad muy fuerte, orgullosas y que atraen al sexo opuesto con mucha facilidad.

5. Posición de soldado: estas personas llevan una vida similar al nombre de la postura en la que duermen. Tienden a ser fuertes, silencios y no les gusta el ruido de la gente. Suelen ser personas muy estructuradas que



se toman muy en serio a ellos mismos y a las personas que les rodean. Son personas con altas expectativas y debido a su posición el 99% de estas personas suelen roncar.

Para acabar este artículo voy a hablarlos del significado de algunos sueños más comunes.

Ser perseguido: paranoia y miedo es lo que normalmente se siente cuando soñamos con esta situación. Este sueño con frecuencia se suma a que no podamos movernos muy deprisa. Normalmente este sueño se asocia al estrés que te está generando tu estilo de vida actual.

No poder moverse: la imposibilidad de caminar o realizar alguna tarea li-

bremente es común en los sueños de muchas personas, también se puede dar el caso de no poder hablar. La interpretación de este sueño resulta relativamente fácil de comprender. Es el miedo de no llegar a cierto nivel que los demás esperan de nosotros; es decir, no cumplir con las expectativas.

Llegar tarde: soñar que llegamos tarde, que encontramos caravana y parece que no vamos a llegar a tiempo a nuestro destino, puede tener hasta 3 significados generales. El primero: pude que revele que no estas recibiendo la recompensa que mereces, por el esfuerzo que estás haciendo. El segundo y más básico a llegar tarde a una cita importante. El tercero: pretende ser un aviso para aquellos que pretenden cumplir todas sus promesas, contentar a todo el mundo cuando saben que no pueden hacerlo.

Perder los dientes: que se te caigan los dientes es por si una sensación muy rara. El significado más popular es esa preocupación a que te juzguen constantemente, de sentir que hagas lo que hagas tienen la mirada clavada en ti y con miedo a hacer el ridículo. Todas esas inseguridades de ver cómo nos ven los demás se trasladan al sueño de esta forma.

Volar: volar por cuenta propia o elevarse como si tuviéramos súper poderes, es uno de los sueños de fantasía más agradables. Poder volar en los sueños, revela ese punto en tu vida que una decisión tuya ha cambiado algo importante, dándote cuenta que tienes un control enorme sobre las cosas que te rodean que no creías posible. Si ese vuelo se hace con algún aparato: avión, helicóptero, globo o demás, anuncia cambios colectivos en nuestra vida. ●

JO NESBØ

(Noruega) es un nombre que hay que añadir a la cada vez más abundante y conocida en nuestro país literatura nórdica. No desentona junto a autores ya líderes en ventas como Henry Mankell, Stieg Larsson o Asa Larsson de Suecia, y Arnaldur Indridason de Islandia.



Antes de dedicarse a la escritura, Jo Nesbo (Oslo, Noruega, 1960) formaba parte de un grupo musical. Seguramente por

eso en sus libros hay abundantes alusiones a canciones y grupos musicales. Pese a andarse con pocos localismos y utilizar música internacional, he de reconocer que para mí son referencias desconocidas. En los cuatro libros sólo hay un tema que conozca (no hacerlo sería demasiado desconocimiento): Purple Rain de Prince.

Aunque tiene ya diez libros de la serie en su haber, solamente siete han sido publicados en España. En realidad, El Redentor es el sexto de la serie que tiene como protagonista a Harry Hole, pues los dos primeros no habían sido publicados en España, aunque el éxito de la serie ha hecho que finalmente haya visto la luz los dos primeros de la serie: El Murciélago y Cucarachas.

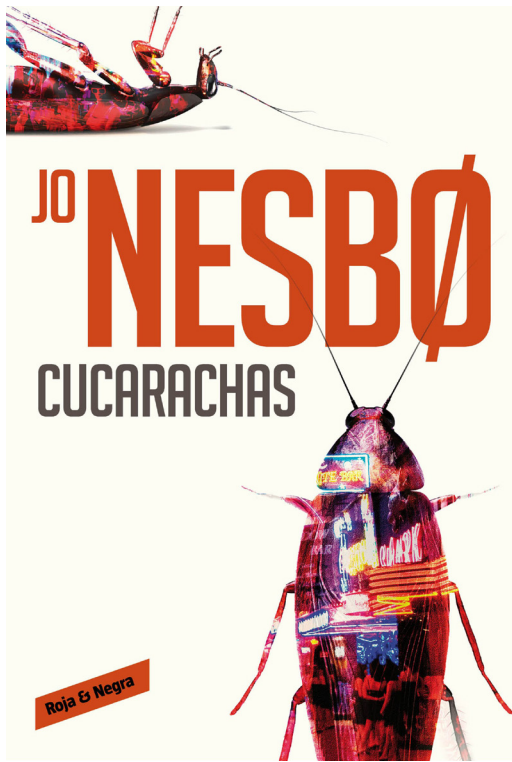
Cucarachas es el segundo volumen de la serie sobre Harry Hole al que conocimos en Murciélago. Al igual que la novela precedente la acción transcurre alejado del hogar de Harry, en esta ocasión en Bangkok. La razón es muy fácil, el embajador noruego ha aparecido muerto en un hotel usado por las prostitutas locales como lugar de trabajo. Si esto no fuera suficientemente malo, el fallecido tenía unas relaciones muy cercanas con el partido en el poder y en concreto con el primer ministro. La elección de Harry como investigador del caso se debe a su buen hacer en Australia y a que esperan que el resultado de la investigación sea un desastre, y nuestro héroe, despreciados por muchos compañeros y un alcohólico reconocido es el mejor cabeza de turco que pueden tener.

Evidentemente Harry no está por la labor, pero consigue algo a cambio de irse a

Bangkok. Allí encontrará la ayuda de una peculiar policía y de su más que peculiar equipo. Con un insoportable calor y una humedad pegajosa, Harry deberá enfrentarse a un caso que cada vez se complica más.

Cucarachas no es un libro que rompa los esquemas que hemos visto en Murciélago. En ambos libros Harry se ve obligado a investigar un caso de asesinato de un compatriota, ayudando a la policía local, aunque al final sea él el que sostiene todo el peso de la investigación. Y en ambos casos hay un policía del lugar que desea realizar su trabajo, aunque eso conlleve molestar a más de uno. Si en Muerciélagos fue un policía aborigen con un triste final, en este caso contamos con Liz Crumley, de padre estadounidense, que trabaja como inspectora de la unidad de homicidios de la ciudad. Es difícil no ver a Liz, destaca por su altura, y por su cabeza rapada. Como subalternos

cuenta con Nho, y con Rangsan, aunque con este último sale poco porque se pasa el día en la comisaría leyendo el periódico. También hay similitudes en la manera en que poco a poco se va narrando el caso pero a partir de ahí todo son diferencias porque en esta novela se aprecia que Jo Nesbo está más cómodo con los personajes y con la propia historia ya que todo es mucho más fluido aunque también más complejo.



Si nos centramos en la trama hay muchos giros en la historia porque hay varios personajes que pueden ser sospechosos. Está la mujer del embajador, su amante, la hija, los amigos, la mafia del lugar... muchos son los que guardan secretos. Harry deberá descubrir si asesinato tiene un fin pasional, económico y político. Y no es fácil en un lugar al que no perteneces. Como ya hemos dicho es una trama mucho mejor construida que la del primer libro y aunque tiene elementos de tensión también los hay de calma. Hay cierto equilibrio entre unos y otros lo que da a la historia de cierta homogeneidad. Por contra su lectura no es tan fluida como la primera en el sentido de que hay que estar atentos a cualquier detalle para poder descubrir al asesino.

En cuanto a los personajes con Harry Hole como protagonista es difícil considerar a otros caracteres aunque Liz Crumley

puede mantenerse firme ante él porque es más dura que el tozudo noruego. Me ha gustado la relación de Harry con Liz y con Noh porque si con una es una especie de desafío continuo -Liz no puede dejar que Harry haga lo que le da la gana con el otro es más de jefe y subordinado, lo que significa que Hole está libre para meterse en líos como siempre. Con respecto a Harry resulta curioso ver cómo todavía no ha superado del todo lo que ha pasado en Australia. Hay pequeños momentos en los que recuerda a su amigo fallecido y a la mujer a la que por un breve periodo de tiempo amó. Ahora más que nada podemos ver cómo estos hechos lo han marcado. Supongo que ésta es la gran ventaja de seguir una serie centrada en un personaje desde sus comienzos, que eres capaz de ver cómo la vida les otorga alegrías y tristezas. Como la edad los vuelve más sabios o más cínicos.

Cucarachas es un buen libro de Harry Hole, aunque seguramente él no pensaría lo mismo ya que ha tenido que compartir habitación con los animales que dan título al libro, lo han tirado desde una ventana, lo han intentado asesinar, y le dan dado algún que otro golpe. Pero al final ha conseguido salirse con la suya con su peculiar estilo. Y eso para los que le seguimos desde hace tiempo es lo mejor. ◆

PARA REIROS UN POCO...

Tres viejitos hablan de cómo se duermen :
 - el 1º dice : Yo hago crucigramas.
 - el 2º dice : Yo veo y leo novelas.
 - Y el 3º dice: Yo me masturbo.
 Y le preguntan los otros 2 viejitos asombrados :
 Y se te sube?
 No, pero me canso y me duermo.



Cansada de esperar al final de la fila para entrar al Arca de Noé, una pulga brinca de animal en animal para acercarse al frente. Finalmente aterriza en el lomo de un elefante. —¡Lo sabía! —le dice el paquidermo, irritado, a su pareja—. ¡Ya empezaron con los empujones!

- Jaimito, ¿por qué fue tan importante "Charles Darwin" para la ciencia?
 - porque tenía muchísima memoria, maestra.
 - ¿por qué respondes eso Jaimito?
 - porque en la estatua del parque de "Darwin" ponía "a la memoria de Darwin".

NOVIA: - Hola mi amor, donde estás?
 NOVIO : - En mi casa a punto de dormir, Y tú?
 NOVIA : - En la discoteca detrás de tí.

Un matrimonio que va a visitar a los familiares de la mujer van por el campo cuando de pronto pasa por la vía una pareja de vacas, a lo que la mujer dice:
 - Manolo, ¿son tus familiares que están por aquí?
 - Sí cariño, son mis suegros.

Desde el MSOB



Vida sexual?
 - Pues como la Coca-Cola.
 - Como la Coca-Cola?
 - Y cómo es eso?
 - Primero normal, después light y ahora zero

- ¿por qué el increíble HULK fue abandonado por su mujer?
 - Porque ella quería alguien más maduro.

- Jaimito, dime dos pronombres.
 - ¿Quién? ¿Yo?
 - Muy bien, aprobado.

El teu diseg s'ha complert!!!!
 Demaneu un altre diseg.
 Adéu Son Goku!!!

Deixeu-me a mi i en Freezer en el Planeta Namar

Ressuscita en Krilim, en Vegeta i a tots els habitants del Planeta Namar



ANEM A PENSAR UNA MICA...

MOTS ENCREUATS 37 (febrer 2018)

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

HORIZONTALES

- Seguido del vertical, novela narrada por Mateo Alemán, con la cual la picaresca española llegó a su esplendor -tres palabras-.
- Cristiano griego que reconoce la supremacía del Papa. Escoger, separar.
- Antigua región de Italia, hoy Toscana. Pueblo de Almería.
- Tiempo de descanso en los conventos. Voz inglesa que significa red. Mil cien romanos.
- Vergel del desierto. Uno de los Estados Unidos de América.
- Atomo cargado de electricidad. Río de Siberia, afluente del Ob. En tenis, pelota de servicio que el adversario no logra tocar.
- De mal talante.
- Sentimiento amoroso. Requemas los guisados.

VERTICALES

- Pueblo con un árbol considerado como símbolo de las libertades vascas.

- Corrompa con dádivas. Anfibio urodelo que vive en la gruta de Carniola.
- Metal parecido al titanio y al silicio.
- Cosa inútil. Señor inglés abreviado.
- Imperforación de una abertura natural.
- Niño en catalán. Instituto Nacional de Técnica Aeroespacial.
- Codicies.
- Conjunción latina. Archipiélago indonésico del mar de Arafura.
- Centro industrial de Brasil, cercano a Bahía. Marchar.
- Lucha, contienda. Alacena pequeña.
- Medicamentos.
- Véase el 1 horizontal.

Aquets dos dibuixos semblen iguals però hi ha 8 diferències. Ets capaç de trobar-les?



MARATÓ DE SUDOKUS 37 (FEBRER 2018)

Fàcil

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

Mig

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

Difícil

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

Expert

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

Baja infidelidad.

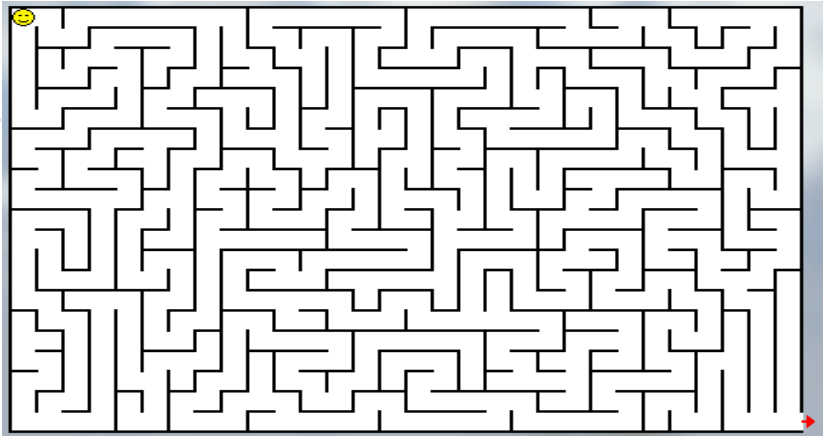


Juan Rateo desea duplicar una cinta de música que grabó durante un concierto de Erik Claxon. El concierto había durado cincuenta minutos, así que compró un par de cintas de sesenta minutos para realizar la copia. Como él solamente disponía de un magnetófono, pidió prestado un segundo aparato a su hermano, que se llama Pi. Intentando hacer la copia descubrió que su propio magnetófono era dos veces más rápido que el de Pi, y el resultado fue que no todo el concierto pudo ser copiado. Además, la copia se oía más rápida y más aguda en su magnetófono. Afortunadamente, Pi era el avispa de la familia Rateo y él pudo solucionar el asunto.

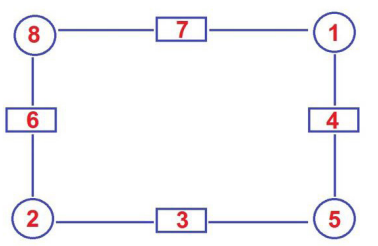
¿Cómo pudo duplicar la cinta con la máxima fidelidad al original?



Vols fugir?
Troba la sortida...



SOLUCIÓ sudokus, mots encruats i enigmes ANTERIORS



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

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

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

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

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

FEBRER

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			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				



MARÇ

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			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	