



Núm. 10 Març 2018

C.P. Puig de les Basses. FIGUERES

LA BASSA

Revista del Puig



Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

EDITORIAL

nuestro compañero T Rex. Juntos lo conseguiremos.

Y así llegamos al mes de Marzo, un mes en el que parece que por fin el mundo se ha volcado en dar apoyo a la lucha feminista. Nosotros no podíamos ser menos y aparte de aprovechar estas líneas para felicitar a todas las mujeres, compañeras, madres (en especial a la mía) os recomendamos el artículo de

En la redacción de La Bassa hemos abierto puertas y ventanas para dejar pasar aire fresco y renovarnos. Con el cambio de estación no sólo damos la bienvenida a la primavera sino también a los nuevos colaboradores.

Equipo de redacción de LA BASSA

EL

SUMARIO

CONSELL EDITORIAL

Marta (MFO AUdiovisuals), Joan (Pedagog), José Antonio (Cap de Programes d'Educació Social), Carlos (M7) i Josep (M3).

EQUIP DE REDACCIÓ

Carlos, Josep, Raby, Jose, Landon, Blas Nabil, Daniel, Àngelo, Josep, Anthony i Abdel-Asis, Juan Carlos i Sergio.

COL·LABORADORS

Rosa, Núria, Jeny i Tavi Pavel.

MAQUETACIÓ

Landon, Raby i Marta.

AGRAÏMENTS

Biblioteca Central, Tècnic de Riscos Laborals, Serveis mèdics, Acas, i Interns de l'activitat "Introducció a la Fotografia per cedir-nos la portada.

Editorial

Actualidad

Reflexiones

El Personaje

La Globalización

8 de Marzo

Paseo por la historia

Artista destacado

Cultura

Deporte

Los Programas

La Entrevista

Las Reflexiones

La Voz Interna

Las Letras

Info de Interés

Los pasatiempos



LA ACTUALIDAD

Tabàrnia

Tabàrnia, el projecte simbòlic nascut a les xarxes socials que defensa una autonomia formada per Tarragona i Barcelona si Catalunya s'independitza (d'aquí el seu nom) ha fet un pas més i s'ha presentat en societat en un acte al Col·legi de Periodistes i amb Albert Boadella com a "president de Tabàrnia a l'exili". La primera acció que farà aquesta nova plataforma és una manifestació, encara sense data.

El periodista Jaume Vives ha defensat que Tabàrnia no és "una ocurrència ni una broma", sinó la "resposta natural d'un poble" que

representa la "dissidència silenciada" i que vol fer front a l'independentisme:

"Tabàrnia no és una broma ni una ocurrència, sinó la resposta natural d'un poble fart que es digui que no existeix i que s'ha aixecat davant un règim corrupte que durant anys deia que no existíem."

Els promotors de Tabàrnia es declaren disposats a "anar tan lluny com vagi l'independentisme" per posar-lo davant del mirall dels seus arguments "absurds", segons ha qualificat



Tabàrnia, el projecte simbòlic nascut a les xarxes socials que defensa una autonomia formada per Tarragona i Barcelona si Catalunya s'independitza (d'aquí el seu nom) ha fet un pas més i s'ha presentat en societat en un acte al Col·legi de Periodistes i amb Albert Boadella com a "president de Tabàrnia a l'exili". La primera acció que farà aquesta nova plataforma és una manifestació, encara sense data.

El periodista Jaume Vives ha defensat que Tabàrnia no és "una ocurrència ni una broma", sinó la "resposta natural d'un poble" que representa la "dissidència silenciada" i que vol fer front a l'independentisme:

"Tabàrnia no és una broma ni una ocurrència, sinó la resposta natural d'un poble fart que es di-

gui que no existeix i que s'ha aixecat davant un règim corrupte que durant anys deia que no existíem."

Els promotors de Tabàrnia es declaren disposats a "anar tan lluny com vagi l'independentisme" per posar-lo davant del mirall dels seus arguments "absurds", segons ha qualificat Jaume Vives. El periodista ha detallat que els objectius de Tabàrnia són "seguir funcionant com un gran mirall del separatisme", explicar la "veritable història" de Catalunya i exercir com a "agents de pressió" perquè es modifiqui la llei electoral catalana.

"Estem cansats de ser catalans de segona (...). Mai deixarem de ser catalans i per això mai deixarem que ens obliguin a marxar d'Espanya, que és casa nostra."

Precisament aquest gran mirall ha portat els "tabernesos" a investir simbòlicament per via telemàtica l'actor i director teatral Albert Boadella, just quan s'està en ple debat sobre una possible investidura a distància de Carles Puigdemont. Amb les banderes europea, espanyola i de Tabàrnia, i darrere del cartell "Govern de Tabàrnia", Boadella ha aparegut en un vídeo com a president de Tabàrnia a l'exili, versionant la famosa frase de Tarradellas:



"Ciudadans de Tabàrnia, no soc aquí. No soc aquí perquè els usurpadors de sentiments, de di-

ners, d'institucions, de clubs i de banderes han fet aquest territori irrespitable per als amants de la llibertat i del bon humor."

Boadella ha celebrat l'existència "d'anticossos capaços de resistir a l'epidèmia", diu de l'independentisme i ha afirmat que "les seves bufonades als nostres carrers s'han acabat".

"Ja ja n'hi ha prou de tants 'capullos' disfressats de 'segadors!'"

Durant la presentació, Vives ha advertit que "si hi ha una DUI, Tabàrnia es convertirà per les vies legals en una realitat, perquè, si s'obliga els tabernesos a sortir de casa seva, ells es defensaran" i ha lamentat que Tabàrnia és un poble que ha viscut molts anys clandestinament:

"Fruit de la seva persecució i estigmatització per les seves idees: molts pensaven que no existia, però ara hi ha un poble sencer dempeus, cridant llibertat i respecte davant l'actual règim de corruptes."

Tabàrnia no serà partit, però promourà actes i manifestacions. Joan López Alegre ha afirmat,

per la seva part, que Tabàrnia no serà partit sinó un espai de suport als partits no independentistes "perquè no defalleixin i perseverin en la seva tasca de plantar cara" a l'independentisme i promourà actes i manifestacions. "No volem trencar res, ser superiors a ningú ni inventar-nos cap història", sinó reivindicar una Catalunya dins d'Espanya que torni a ser motor socioeconòmic i líder autonòmica, ha defensat. També ha reiterat que arribarà fins a on els independentistes vulguin que arribi:

"Tabàrnia pot acabar sent el seu malson, com la independència ha estat el nostre."

En la mateixa línia, ha ironitzat sobre el fet que Tabàrnia podria fer "com els independentistes" creant llistes de greuges; per exemple, que el vot d'un barceloní val menys que el d'un lleidatà per la llei electoral i que un ciutadà tabernès de l'Àrea Metropolitana de Barcelona espera tres vegades més que un de Terres de l'Ebre per a una pròtesi de genoll.

Tabàrnia, nom derivat de la suma de Tarragona i Barcelona, vol ser la veu de la zona de Catalunya en la qual no ha guanyat l'independentisme en les últimes eleccions, diuen, encara que els portaveus d'aquest moviment avisen que "transcendeix" els límits geogràfics.



Crec, des del meu humil punt de vista, que Tabàrnia existeix únicament com a boicot al procés català i donar-li protagonisme només servirà per contaminar la imatge del nostre president a l'exili Carles Puigdemont.

Bily Muagni M-4



LAS REFLEXIONES

Europa se muere

No hay otra explicación, la no intervención de las instituciones europeas en el conflicto catalán en España revela la imposibilidad de dejar espacio al factor humano en la Europa actual.

Es sencillo, son los mercados los que mandan, las finanzas, las ganancias y nadie más.

A saber, el BCE ha anunciado que dentro de tres meses no podrá comprar más (el término exacto es re-recomprar) deuda de los países miembros.

Es verdad y hace casi un año que el BCE compra exclusivamente la deuda española.

Es triste, pero España está a la quiebra sin que nadie se entere, a parte del mundo financiero, evidentemente.

España está al nivel de Grecia y Portugal y sin el apoyo del BCE sí que el corralito sería desde hace tiempo una realidad.

Entonces es sencillo, los catalanes tienen una reivindicación legítima desde hace mucho tiempo.

Sería entonces normal que este deseo tan arraigado se concretara en forma de República Catalana.

El problema es que Catalunya es la parte más rica de España!

Catalunya representa con 7 mil-

iones de habitantes el 25 % del PIB español, 32% del turismo y 30% del total de las exportaciones del estado. Es evidente, una Catalunya independiente sería «El Dorado» dentro de Europa.

Pero, si España pierde Catalunya, a parte de la vergüenza política para el PP de perder una parte del territorio nacional se



añade la quiebra de facto. Nadie quiere o no tiene los cojones de decir la verdad.

Si Catalunya abandona España provocará la ruina de un estado miembro de la CE y eso implicaría una caída sin precedentes del Euro, un descrédito profundo de la potencia económica europea y el brexit será un broma en comparación al futuro que le espera a Europa. No

olvidemos que Italia, Portugal, Grecia y todos los vecinos que han llegado a la UE no están en su mejor momento económico. Europa es para todos ellos la salvación y nada más.

Entonces y como siempre los catalanes pagan la cuenta de la necesidad. Madrid no tiene elección, no tiene otra solución y no son 20 o 30 presos políticos los



que harán que algo cambie.

Si Catalunya fuese la comunidad más pobre de España y España gozara de un buen nivel económico, entonces el factor cultural, histórico o económico podría ser considerado.

No es el caso, Catalunya llevará al País Vasco a la misma dirección y por consiguiente a España a la ruina y Europa a una crisis

financiera sin precedentes.

Por eso Madrid puede encarcelar, torturar, manipular o lo que le apetezca cuando lo que se juega es tan importante, la voluntad legítima digna de 3 millones de catalanes cuenta poco.

Además una revolución sin violencia necesita una superioridad numérica, sin eso, sólo las armas pueden conseguir el ter-



ritorio y la libertad.

Ghandi estaba a favor de las luchas no violentas, pero tenía 200 millones de seguidores. Mandela utilizó en su día la violencia, tenía una minoría detrás y pagó con 30 años de cárcel.

Sólo un guerra dará la independencia a Catalunya, ningún dirigente de Madrid, bajo las obligaciones económicas im-

pulsadas por Europa podrá conciliar las cosas.

Estimados catalanes, el camino de cross empieza y hasta que la economía europea y española no mejore no habrá independencia, y solo se conseguirá haciendo uso de la fuerza. Los franceses lo entendieron en 1789, la mejor herramienta que han tenido fue la invención de la guillotina.



La guillotina es la mejor justicia para los nobles. Por el momento y en nombre de “la democracia” son encarcelados los verdaderos demócratas.

“Aux armes citoyens, le jour de gloire est arrive”

Suerte

Ángelo de Sansevero



EL PERSONAJE

Jordi Sánchez Picanyol

¿Quién es Jordi Sánchez Picanyol?

Fue el presidente de la Asamblea Nacional Catalana desde 2015 hasta el 16 de noviembre de 2017, licenciado en Ciencias Políticas en 1991 por la Universidad Autónoma de Barcelona. Ha sido profesor asociado de Ciencias Políticas en la Universidad de Barcelona y ha ejercido la docencia en otras universidades.

Fue dirigente y portavoz, junto a Àngel Colom, de la Crida a la Solidaritat, desde 1983 hasta su

disolución en junio de 1993. Bajo la dirección de Sánchez, La Crida organizó mítines con Herri Batasuna. El 12 de noviembre de 1985 el Secretario General de HB, Txomin Ziloaga participó en un acto de La Crida en las cocheras de Sants, «en solidaridad con Euskadi y por la negociación política con el Estado español que plantea Herri Batasuna para conseguir una tregua en la lucha armada». Sánchez afirmó en ese acto que «el de Euskadi es un problema político».

El 16 de mayo de 2015 Jordi relevó a Carme Forcadell en la



presidencia de la Asamblea Nacional Catalana, al ser escogido por los miembros del secretariado de la entidad, reunidos en la sala de Sant Vicenç del Castell de Cardona por amplia mayoría, a pesar de que no había sido el candidato más votado por los socios de la entidad, que fue la editora de origen estadounidense Liz Castro. Sin embargo, era considerado una persona de consenso y tenía el apoyo de la dirección saliente.

El 4 de octubre de 2017 fue llamado a declarar como imputado por un presunto delito de sedición por la jueza Carmen Lamela de la Audiencia Nacional. El 16 de octubre del mismo año, la jueza Lamela ordenó su entrada en prisión preventiva y sin fianza en la prisión de Soto del Real,

por un presunto delito de sedición.

¿Y porque fue inminente su entrada en prisión?

El presunto delito está relacionado con las manifestaciones que tuvieron lugar en Barcelona durante los días 20 y 21 de septiembre de 2017 durante la Operación Anubis, ordenada por el Juzgado número 13 de Barcelona. A día siguiente de su encarcelamiento se organizó una manifestación multitudinaria en Barcelona y en diversos municipios de Cataluña, así como en otros lugares de España, reclamando su puesta en libertad y la de su compañero Jordi Cuixart, presidente de Òmnium Cultural.



¿Estaréis preguntando porque estoy hablando de Jordi Sánchez Picanyol?

Lo primero de todo quiero agradecerle en nombre de mi Asociación Pro-Recursos En Ética Penal y Derechos Humanos y desde la redacción de la Revista de la Bassa por haberse tomado el tiempo de contestar con una carta manuscrita a mi carta y darme ánimos para continuar el esfuerzo de crear la asociación y ánimos tanto a mi como a mis compañeros que nos encontramos privados de libertad, y segundo nosotros desde la redacción de la revista de la Bassa del C.P. Puig de les Basses le invitamos a que pueda redactar algún artículo para todos/as los lectores de esta revista enviándole otra carta

manuscrita e invitándole amablemente a escribirnos de nuevo.



Actualmente es el numero 2 de la lista del partido independentista de Junts per Catalunya, la segunda fuerza política más votada por los ciudadanos catalanes el pasado 21 de Diciembre.

Muagni



LA GLOBALIZACIÓN

Trabajo en Cadena

Dentro de la globalización hay distintos trabajos en cadena, “para que se trabaje más rápido”.

y cada operario o trabajador tendría más conocimientos sobre el producto que se esté manipulando construyendo.

En mi opinión esto es un error de concepto de toda la población mundial, ya que cientos de personas aportan pequeños gestos a gran velocidad, pero al mismo tiempo es un atraso en el desarrollo y experiencia de los trabajadores.

La globalización tiene aspectos positivos, como por ejemplo la comunicación inmediata entre partes lejanas, el intercambio de documentos, fotos, videos, Internet.

Se podría trabajar igual de rápido si un trabajador hiciese el trabajo completando su cadena con los mismos trabajadores, el trabajo saldría con la misma fluidez

Pero en el mundo laboral la domótica y los trabajos en cadena han hecho mucho daño al trabajador y al conocimiento de los mismos.

Las multinacionales se gastan cantidades de dinero indecentes

domotizando grandes empresas, para ahorrarse dinero en empleados y todo lo que conlleva tenerlos asalariados y no se dan cuenta que a la larga están perjudicando a su país, que el coste de las reparaciones es alto, que la electricidad consumida es alta y que además contribuye mucho al calentamiento global.

Están haciendo ricos a los bancos ya que estos proyectos no están al alcance de cualquiera y es imprescindible acudir a ellos para tal inversión. Lo más impactante es que lo que está consumiendo la domótica - reparaciones, electricidad, intereses bancarios etc. - se lo están quitando a miles de personas.

Se pierden puestos de trabajo y por lo tanto aumentan las ayudas del estado, los subsidios etc. para poder dar de comer a las familias que han perdido el trabajo y puedan así tener un lugar digno para vivir.

Sería un mundo mejor si pensáramos un poquito más antes de acercarnos tanto a la tecnología. Deberíamos a lo mejor, acercarnos más a la gente, al fin y al cabo reflexionando, sale más a cuenta un trabajador dotado de conocimientos que unas máquinas haciendo el mismo trabajo. La vida sería mucho más amena para todos ¿no creen?

Juan Carlos

¿TE GUSTA ESCRIBIR?

Artículos, relatos, reflexiones, crónicas, cuentos, poesías...
¡Tus historias nos interesan!

Inscribirte a la actividad de "Mitjans Escrits" si quieres participar en la elaboración de la Bassa, o haznos llegar tus textos a través de una instancia



8 DE MARZO

Violencia de Género

El día 8 de Marzo del 2018 es el día mundial de la Mujer, un día señalado para reivindicar la diferencia salarial entre varones y mujeres, sus oportunidades laborales, las labores que desempeñan ambos, la violencia de género entre muchas más cosas...

Hoy, si no les importa nos centraremos en esa lacra.



¿Qué es violencia de género?

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre que se ocupa de las Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género nos dice:

1.1- La presente Ley tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de

reacciona cuando saltan las primeras alarmas.

Te ridiculiza

Si te hace sentir inferior, torpe o inútil, ¡joj!, ahí se enciende el semáforo rojo, las mujeres que sufren violencia psicológica no identifican los primeros insultos y amenazas como signos de maltrato. Cuando surgen, sienten que son culpables de activar la respuesta de sus agresores.

Te aísla

Si te impide relacionarte con familiares o amistades o incluso si se pone celoso o provoca peleas, no te ciegues. ¡Despierta!

Te insulta

Si te amenaza, te humilla, te grita o te descalifica en público o en privado, ¡peligro! No debes consentirlo. "El problema es que la sociedad española no acaba de entender que eso es maltrato", lamenta la delegada del Gobierno para la Violencia de Género, Blanca Hernández, con datos en la mano: "El 7% de la población tolera las amenazas verbales y el 9% el maltrato psicológico de desvalorización. Además, el 14%

considera aceptable la restricción de libertad y el 31% de los encuestados acepta el control de horarios sobre la pareja".

Te culpa

Si tú eres responsable de todo, ¡reacciona! Para muchas mujeres resulta heroico trascender tantos siglos de legado cultural machista. "Es evidente que los insultos, la humillación, la culpa y toda la violencia psicológica son signos de la histórica estructura patriarcal de nuestra sociedad, en la que se perciben estas actitudes como normalizadas e indicadores de la naturaleza masculina"

Te amenaza

Si dice que va a hacerte daño a ti o a tu familia, ¡protégete!

Te da miedo

Si te asustan su mirada y sus gestos es porque sientes que estás en peligro: ¡cuéntalo!, ¡pide ayuda! "la violencia crece y ellas cada vez se sienten más culpables. Con más formación, sienten más vergüenza y eso las lleva a un mayor aislamiento".

Te agrade

Si te ha puesto la mano encima alguna vez, ¡no esperes a que se repita! "Es normal que tengas miedo a equivocarte, que sientas que aún le quieres. A menudo buscamos razones para justificarle ("es celoso porque me quiere", "perdió los nervios porque tiene mucha responsabilidad", "si soy buena esposa o pareja cambiará") o para minimizar la violencia ("no fue para tanto", "le pasa a todo el mundo"). Estas creencias son falsas y pueden confundirte, debes saber que tú no provocas ni eres culpable y que no hay ninguna razón que justifique las agresiones".

Te fuerza

Si te ha obligado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad, ¡no lo consientas! Y no olvides que es delito, muchas víctimas se oponen a denunciar por miedo, culpabilidad, vergüenza, falta de apoyo social o familiar o por la dependencia económica del agresor. Su resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, pero la ayuda de personas cercanas (fa-

miliares, amistades, compañeros de trabajo) es esencial". Hay salida y muchos recursos a los que acudir.

Te chantajea

Si te amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarle, también te está maltratando. Es importante tener en cuenta que los menores son las víctimas invisibles y más vulnerables de estas situaciones.



¿Como se puede evitar la violencia de género?

Si conoces a alguien que está sufriendo maltrato, no mires hacia otro lado, actúa. Tradicionalmente la violencia de género se consideraba un asunto privado en el que ningún tercero debía intervenir. Sin embargo, hoy en día está considerado como un problema social y es un delito público. Por ello, la ciudadanía

tiene la obligación de denunciarla, para que puedan activarse los mecanismos de protección a la mujer y que los hechos no queden impunes.



¿Qué puedes hacer si crees que alguna mujer de tu entorno está sufriendo violencia de género?

Yo como presidente y fundador de la Asociación Pro-recursos en Ética Penal y Derechos Humanos os recomiendo a que no la presionéis y hacédle saber que estás ahí para apoyarla, animale y acompáñale a pedir orientación y ayuda especializada al 016 o al 900900120 «no dejará rastro en vuestras facturas y será totalmente confidencial». Trata de comprenderla y no la juzgues. Habla con ella de lo que está pasando, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tiene de empezar a vivir sin miedo, con sus hi-

jos si los hubiera, y en un ambiente libre de violencia".

Después de tantas horas involucrado en este artículo pedí opiniones y consejos sobre la «violencia de género», en Comunicaciones, Ingresos, Dert, Calle Mayor, Enfermería y en el módulo a los internos/as, equipo médico, equipo de tratamiento modular, funcionarios/as y a las cocineras. He llegado a la conclusión de que todos/as me dicen de diferente manera sus opiniones y consejos pero todos/as llegan siempre a la misma conclusión. «Si somos testigos de un hecho de violencia de género habría que apoyar a la víctima y ayudarle a que denuncie los hechos»

El amor no es controlar a tu pareja a través del móvil, las redes sociales o controlarle la ropa, sino «una relación de igual a igual basada en el respeto de la autonomía y la libertad de las persona»

Educadora Marta

Tratar de empatizar con la víctima que sufre violencia de géne-

ro y apoyar-la en todo el procedimiento sin tratar de presionar-la ni agobiar-la.

Jefe del Modulo 4

Mi opinión y consejo sobre la violencia de género y como «ciudadana» sería si tenemos conocimiento o fuéramos testigos de algún caso, es poder ayudar a la victima y aconsejarle a denunciar los hechos.

Psicóloga Teresa

Si sientes dolor, angustia, soledad, humillación o aislamiento no estas en una relación estas en una jaula.

Monitora Marta

Si tu chico te controla el móvil, si tu chico te ridiculiza, si tu chico te aísla de tus amistades, si tu chico te hace sentir miedo cuéntalo. si hay salida a la violencia de género, es gracias a ti. Únete

Bily Muagni M4

En busca de la igualdad



Estamos orgullosos de reunirnos con ustedes en esta manifestación por la igualdad y los derechos de la mujer. Por eso estamos aquí!

Cuando fueron escritas las magnificas palabras “Igualdad” y “Derechos” en nuestra constitución, declararon que éste documento era la promesa de que a

ambos sexos les serían garantizados el derecho a la vida, a la libertad y a la búsqueda de la felicidad. Parece ser que mentían con el mayor y premeditado propósito.

Venimos a recordarle al mundo la impetuosa urgencia del ahora. Ahora es el momento de hacer realidad las promesas de democracia, es el momento de salir

del oscuro y desolado valle de la desigualdad de género, es el momento de ir hacia el camino soleado de la justicia y de la igualdad. Ahora es el momento de hacer una realidad sólida como una roca, pues no habrá ni descanso ni tranquilidad hasta que se garanticen los derechos a hombres y mujeres por igual.



Demasiadas veces nos preguntamos cuándo o qué día podremos hablar de igual a igual, con el mismo respeto hacia ambos lados y la misma admiración, cuándo se levantará y vivirá en nosotros el verdadero significado de la igualdad. ¿Cuándo los niños y las niñas no serán destacados por su género sino por sus capacidades?

Será necesario que repiquen las campanas en cada aldea, cada caserío, cada pueblo, cada país o continente para que todos seamos iguales?.

Nosotros los hombres no debemos permitir que ellas caminen solas por la senda de la incertidumbre y la injusticia, debemos ser capaces de conducir para siempre nuestra lucha todos juntos, hombres y mujeres en un mismo propósito, no debemos dejarlas caminar solas en esta ruta de la dignidad incierta pues su destino está unido al nuestro y no estaremos satisfechos hasta que al fin dejemos de revolcarnos en el valle de la desesperanza, no estaremos satisfechos hasta que nazca la hermosa sinfonía del igual.

Nosotros los hombres debemos hacer que la mujer tenga libertad de acción en todos los aspectos de la vida igual que el hombre, ni mas ni menos. La mujer continua sintiéndose, ignorada, sometida, vejada, humillada, y en ocasiones cada vez más frecuentes también maltratada socialmente, sin ir más lejos y sin extendernos demasiado existe una gran diferencia entre el sueldo de mujeres y hombres que realizan las mismas horas desempeñando el mismo trabajo, no es ni lógico y mucho menos justo

que ellas cobren un 20 o 30 por ciento menos por el simple hecho de ser mujer ¿Cuál es el criterio que justifica esta diferencia? No resulta lógico y mucho menos justo que al terminar su jornada de trabajo tengan que llegar a casa para seguir trabajando y ésta vez sin cobrar, Algunos hombres que hemos vivido durante un tiempo completamente solos conocemos muy bien el tremendo esfuerzo que suponen las tareas domésticas, odiamos la lavadora y la plancha nos produce urticaria. La lista es interminable...

Como anécdota cuanto menos curiosa queremos destacar la actitud de algunos politicastos de pacotilla que se encuentran en el poder de ésta España, por cierto muy cañí. Sabemos que nosotros no somos el ejemplo para nadie pero ellos que presumiblemente han estudiado dejan mucho que desear. Veréis, hace unos días los partidos de ésta España tenían pendiente en el parlamento un debate sobre la igualdad de género, pues bien, no acudió ningún parlamentario del PP lo cual dice mucho sobre el interés que profesan sobre

éste tema en particular. Probablemente estarían tomando vinos y callos en la tasqueta de enfrente. Más tarde se jactan de ser los pilares de cambios que han generado alguna cuestión positiva para el bienestar social, bien, muy bien Señor Rajoy ya sabemos que un plato es un plato y una taza una taza pero por favor no nos tome usted por idiotas, y créame que algunos, a pesar de no haber estudiado ciencias políticas aún tenemos criterio y como dijo el gran Forges: Pienso luego estorbo.



bueno quizás algún día consigamos que éste gran país sea libre y justo de verdad, en el que todos y todas podamos mirarnos a los ojos y decirnos: Lo hemos conseguido, al fin lo hemos conseguido. Hasta entonces no dejaremos de estar allí donde ellas estén.

T. Rex 8758



UN

PASEO POR LA HISTORIA

La monarquía francesa decapitada

Hoy en día se dice que el siglo XVIII en Francia fue el siglo de la razón y también el siglo de la luz, eso debido a la política interna del Rey de esta época y la libertad de pensamiento que promulgaba. En efecto, los franceses compartían ideas diferentes, unos cuantos querían democracia mientras otros se mantenían fieles a la monarquía. En unos 50 años el gobierno francés ha pasado de ser una monarquía a una república y claro, un imperio debajo de Napoleón Bonaparte, pero todo eso para acabar en el actual sistema de gobierno francés que en forma de república.

Pero para eliminar la monarquía fueron necesarios los revolucionarios que tomaron medidas drásticas. Los franceses dicen que los grandes sucesos de la revolución fueron una polvareda de detalles, la decapitación fue uno de estos métodos empleados para acabar con la monarquía.

El 20 de enero de 1793 tras haber votado la condena a muerte de Louis XVI, la convención mandó una delegación a anunciar el veredicto al rey, preso en la casa del Temple.

La última cena del condenado fue servida hacia las 19h. Des-



pués de una entrevista con el cura sobre las 8 de la noche el rey recibió la familia real en su apartamento.

El 21 de enero, tras una noche muy corta, Louis XVI fue despertado por su lacayo Clery. El monarca se afeitó y vació el contenido de sus bolsillos, así sobre las 6 de la mañana el cura fue a sus dependencias para celebrar la última misa del rey aconsejándolo renunciar a una escena de despedida con su familia. Louis XVI confió al cura sus ultimas voluntades.

Sobre las 8 el comandante de la guardia nacional fue en busca del monarca, así que el rey entregó su testamento a un oficial municipal presente. La temperatura en esta mañana del 21 de enero de 1793 era de 3 grados y una niebla espesa envolvía



París como prediciendo el terrible acontecimiento.

En el segundo patio de la casa del Temple el coche verde del alcalde esperaba. Louis XVI subió con el cura y se instalaron frente a ellos dos miembros de la milicia. El coche abandonó el Temple sobre las 9 al sonido de tambores y trompetas, la seguridad era excesiva pero necesaria al ver los acontecimientos de la revolución.

El cortejo dirigido por el comandante de la guardia nacional se paró a los pies del patíbulo, instalado en plaza de la revolución. Pintado de rojo, el patíbulo estaba rodeado de cañones y un grupo de federados. El pueblo estaba lejos con 20.000 hombres armados para asegurar la seguridad del acontecimiento.



Acogido por el verdugo Sansón, el rey se desabrochó la camisa de lino y se apartó el pañuelo del cuello. Los guardias le ataron las manos. El cura le ayudó a subir los empinados peldaños del calzado. Fue el mismo verdugo Sansón quien cortó la coleta del monarca. Contra toda esperanza Louis XVI se adelantó del lado izquierdo de la plataforma y declaró con una voz fuerte : «Pueblo, muero inocente de los delitos de los que se me acusa. Perdono a los que me matan. Que mi sangre no recaiga jamás sobre Francia». Los segundos siguientes los describió perfectamente el escritor Louis Sebastian Mercier con esta frase famosa “[...] es este mismo hombre que veo empujado por estos cuatro lacayos de verdugo, desvestido con fuerza, atado a una

plancha, et recibiendo tan mal el golpe de la guillotina que su cuello parecía a ser su mandíbula”

El acta de fallecimiento se redactó el 18 de marzo siguiente. Lo enterraron inicialmente en el cementerio de la Magdalena, en la fosa común y recubierto de cal caliente. Años después lo trasladaron, gracias a la insistencia de un familiar, a la catedral real de Nantes.

Así los revolucionarios franceses marcaron el espíritu del momento. Desde entonces las monarquías caen en favor del pueblo, por decidir, eligen a su gobernante y sistema. Cabe mencionar que miles de personas murieron en la guillotina durante la revolución francesa, un importante precio para encontrar y inventar un nuevo sistema de gobierno. Fue el primer paso hacia la libertad de pensamiento que disponemos hoy en día. La revolución se ha quedado, y se quedará, en un tema de debate y igualmente de referencia.

Anthony



EL ARTISTA DESTACADO

Íconos LGTB

Madonna es idealizada como uno de los iconos gays más cotizadas, de todos los tiempos.

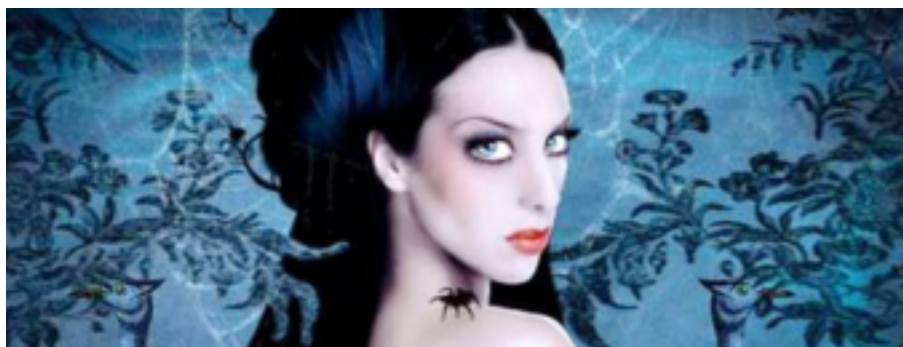
El público homosexual ha sido muy importante para ella. Madonna ha hecho varias obras de apoyo a la comunidad LGTB (nadie ha trabajado más que ella para ser un icono gay y lo ha hecho mediante todas las formas posibles). La figura de Madonna como un icono popular gay ha servido para abrir el debate y romper con el tabú de la homosexualidad.

Conocida como la “Reina de la Cultura Gay” para los expertos,

Madonna es el icono gay más grande de la historia. “Es la mujer más popular del mundo y quien ha hablado más por nuestro bien”. En una ocasión Madonna explicó que las mujeres están perdidas sin los “maricones”.

La cultura gay subterránea que se empeñaba en superar la represión social y su propia doble moral imponía mantener cerradas las puertas del armario.

Fue la misma diva del pop la que entró de lleno en los debates políticos y económicos rusos cuando se expresó contra las le-



yes de la propaganda homosexual. Rusia la intentó silenciar y algunos medios informaron que fue denunciada por grupos conservadores porque según ellos llevaría a la destrucción de la nación. Madonna tubo que hacer frente a una demanda de casi 11 millones de dólares, aunque al final los rusos perdieron. Una de las demandantes dijo que la actuación de Madonna afectaría negativamente la tasa de natalidad de Rusia y por lo tanto su capacidad de mantener un ejercito adecuado. Además añadió que en los próximos años, este tipo de violación podría ser la norma. Esa demanda perseguía crear precedente para que demás artistas que visitaran el país en el futuro supieran de la existencia de estas leyes.

Un portavoz expresó que ella “es un icono hetero poco con-

vencional y si a algunos gays les interesa es porque muestra una cierta sensibilidad gay y empatiza con las formas de heterosexualidad no heteronormativa”.

También tenemos a nuestra querida Mónica Naranjo que ha sido un referente gay en muchas partes del mundo. Nuestra chica de Figueras es consagrada en el México por ser la defensora de los derechos de la diversidad sexual. Sus canciones son un llamando a la libertad sexual y la libertad del alma y se hace evidente en sus videos, donde aparecen besándose parejas de hombres, mujeres y transexuales. Por eso consideramos que es una impulsora del mundo gay en España y América Latina.

En Venezuela, mi país de origen, nos encanta Mónica por que nos



sentimos liberados con sus letras músicas y por supuesto con su estruendosa voz, que te llega a lo más profundo de tu ser.

Mónica Naranjo es una, Madonna otra y no podemos dejar a un lado a nuestra mexicana favorita ...

Nuestra queridísima Gloria Trevi es ahora consagrada como ícono gay de la sociedad no sólo mexicana sino de toda América Latina. En su canción "Me solté el cabello" relata la historia de un hombre que se transforma en mujer sin dar caso a su padre y a su pareja que no aceptan su condición homosexual.

Si nos vamos un poco más allá del tiempo encontraremos a la mismísima Gloria Gaynor y su "I Will Survive" que se ha convertido en la canción mas gay de la

historia. Quizás por que es una canción alegre y su letra nos anima a sobrevivir a este mundo (gay) que no es fácil.

Y es que la música tiene ese poder. En el Word Pride España 2017 la canción gay más popular fué "A Quien le Importa" de Alaska, también interpretada por la cantante Thalía que le da un toque más cañero a la canción. Nuestra querida Kathy Perry nos contó en "I Kissed a Girl" que besó a un chica y le gustó, mientras la extrovertida Miley Cyrus dejaba de ser la chica Disney para revolucionar el panorama musical declarándose pansexual (que siente atracción romántica o sexual hacia individuos independientemente de su género). Ella, en sus entrevistas, dice que ama al colectivo homosexual.

Indiferentement de qual sea tu color de piel, tu religión o tu orientación sexual, recuerda que todos somos humanos y que debemos primero sentir respeto por todas las personas de este planeta.

Todos estamos hechos de la

misma piel, cuando nos cortamos nos sale una misma sangre, respiramos el mismo aire, necesitamos alimentos y agua para vivir, así que ¿qué importa que ideología tenga cada uno? mejor cree en el viva y deja vivir.

Carlota Margarita

Un artista infiltrat



El dimarts 13 de Març va venir a fer una visita al centre l'artista francès "Nicolas Daubanes".

Ens va explicar la seva obra la qual reflexa la seva vida personal i la connexió i sintonia que té amb el mitjà penitenciari. El detall de les seves vivències personals i la manera en que les interrelaciona amb les creacions artístiques va fer que s'establís una potent connexió amb els interns.

Ell estableix un paral·lelisme entre la seva malaltia personal, la seva obra, casi sempre efímera i la presó.

Com exemple podem descriure la realització de diferents formes arquitectòniques amb ciment al que li afegeix sucre, la qual cosa produeix una descomposició del material, cosa que fa referència a la destrucció que produeix la malaltia.

Resumint: els interns van estar molt interessats i van quedar amb ganes que continués explicant la seva trajectòria artística.

Rosa i Núria



"LA MÚSICA ES SINÓNIMO
DE LIBERTAD."

-Kurt Cobain

LA

CULTURA

Cuerpo y Música

Dos amigos, a los que les unía la música, formaron un grupo. Estoy hablando de dos componentes del grupo los Yala. Uno de ellos decidió componer una canción que definía lo que la música les había hecho sentir y al mismo tiempo les ayudo. Esta es la canción que compuso para que la cantaran los dos.

«Para mí ha sido lo más bello
que hay en la vida,
he disfrutado de cada momento
de lo que he vivido
conocerla ha sido navegar
en un mundo distinto
ha llenado de nuevas ilusiones
mi mundo vacío

y me ha hecho sentir cosas
que en mí nunca había sentido.

Reconozco que tienes razón
lo comparto contigo,
por que también lo he vivido en mis
carnes desde que era un chiquillo

es algo que nos en vuelve
y cautiva y llena de recuerdos
es una estrella que todos tenemos
y llevamos dentro
hay que dejarse llevar y
vivir el momento.

Por que sin ella yo no soy nada
la llevo muy dentro de mi
es que la vida no tendría sentido
la necesito para ser feliz

Cuando tu ríes, cuando tu lloras
no importa el momento
ella siempre está ahí
y todas esas grandes sensaciones
te dan alegría de vivir

Me han hecho llorar
y tu me has animando
he sentido muy dentro de mi
como tu me llamabas
es algo mágico que yo no entiendo
que me da esperanza

en ella siempre he podido
encontrar esa paz y esa calma.
Sabes bien como yo que
para esto no existen palabras
es algo grande que te invade y te
abraza y que llena tu alma

es la música que no distingue
entre razas y colores
es la que une lazos rotos de amor
entre versos y canciones
y llena las vidas de ilusión
e invade los corazones »

Dicen los científicos que la música afecta al cuerpo humano de una manera muy sutil pero al mismo tiempo poderosa. Es un hecho que el cuerpo y la mente pueden ser controlados y alterados con música. Innumera-

bles investigaciones científicas y estudios clínicos han comprobado de forma determinante los tremendos efectos de la música en nuestra mente. Ayuda a la depresión, insomnio y a evadirte en circunstancias como la de estar privado de libertad.



Mejora el vocabulario.

De acuerdo con una reciente revisión publicada en la revista Nature Reviews Neuroscience que he podido leer mientras estaba en el Punt Òmina del educativo, el hecho de aprender a tocar un instrumento es bueno porque se establecen conexiones neuronales que mejoran también otros aspectos de la comunicación entre las personas. De ahí que los niños con formación musical tengan un mejor vocabulario y capacidad de lectura. También explica por qué los

músicos son capaces de escuchar mejor una conversación cuando hay ruido de fondo que el común de los mortales.



¿Música de fondo?

Tanto si escuchamos una canción de Camarón como si optamos por un disco de música clásica, escuchar música mientras desarrollamos una tarea que necesita de concentración, ya sea estudiar o intentar escribir este artículo, reduce el rendimiento. Según un artículo publicado hace poco en Applied Cognitive Psychology lo mejor en estos casos, dicen sus autores, es el silencio.

Ritmo para hacer deporte.

Científicos de la Universidad de Brunel demostraron en 2008 que escuchar cierto tipo de música,

fundamentalmente de los géneros rock y pop, puede aumentar nuestra resistencia al ejercicio físico intenso hasta un 15%.



La música, por la izquierda.

Según un estudio realizado hace unos años en las universidades de California y Arizona (EE UU) y publicado en Science, con el oído derecho escuchamos mejor hablar, mientras que con el izquierdo, escuchamos mejor la música. "Incluso cuando somos bebés, el oído está estructurado para distinguir entre los diferentes tipos de sonidos y enviarlo al lugar correcto en el cerebro".

Música y alcohol.

La música alta en los bares nos incita a beber más alcohol en menos tiempo, según una investigación francesa difundida en

2008 por la revista Alcoholism: Clinical & Experimental Research. Además, cuanto más alto es el volumen de la música más rápido bebemos y nos ponemos antes ciegos.

Buena para la circulación.

Otros científicos, esta vez del Centro Médico de la Universidad de Maryland han demostrado que escuchar música puede beneficiar al sistema cardiovascular tanto como hacer ejercicio o tomar ciertos medicamentos. Concretamente, analizando la respuesta de los vasos sanguíneos con ultrasonidos mientras escuchamos música, comprobaron que el diámetro de los vasos aumenta un 26% con nuestra música favorita. En contraste, la música que calificamos como estresante hace que los vasos se contraigan un 6%. Los experimentos mostraron también que escuchando canciones que nos hacen reír los vasos sanguíneos se dilatan un 19%, mientras que la música relajante produce una expansión del 11%.

Con los ojos cerrados.

Estudiando los cerebros de 15 personas con ayuda de resonancia magnética la Universidad de Tel Aviv demostró el año pasado que cerrar los ojos aumenta el efecto emocional que nos produce la música. Utilizaron música de miedo del estilo Alfred Hitchcock de Psicosis. Comprobaron así que la actividad de la amígdala, una zona del cerebro vinculada a la sensación de miedo, aumentaba mucho más con los ojos cerrados que si se mantenían abiertos. La conclusión es que con los ojos cerrados nos da mas miedo que con los ojos abiertos.



Es por todo esto que os animo a que escuchéis música, si no sabéis cuál podéis probar la que os hemos dejado al principio de este artículo que es de mi buen amigo Chelín. El resultado sólo puede ser beneficioso.

Landon y Chelín



EL DEPORTE

Fútbol Femenino

Hoy en día el fútbol femenino, por desgracia, no está tan valorado como el masculino. Vivimos en una sociedad donde pensamos que las mujeres deben estar en casa haciendo las labores y cocinando, sin pensar ni valorar que tienen el mismo derecho que los hombres a elegir el deporte que desean practicar, sea el fútbol o cualquier otro. Partimos de la base de que ya cuando nuestra pareja está embarazada deseamos que sea un niño para poder llevarlo al fútbol. Si por lo contrario nos dicen que es niña pensamos en ballet, patinaje, etc. Yo soy entrenador

de fútbol femenino y puedo decir que mi experiencia con chicas de 12 a 18 años no se puede comparar a la de entrenar a chicos. Las chicas son más formales, entregadas y respetuosas que los chicos. De la misma manera puedo decir que en los equipos que yo he entrenado he visto una unión que no he visto en equipos de chicos que también he entrenado.

De hecho tengo dos hijas, Cyntia, de 19 años e Itziar de 16 que juegan al fútbol y desde que decidieron empezar a jugar tuvieron todo mi apoyo como pa-



dre (por cierto son bastantes buenas las dos, no se piensen que es amor de padre es que son muy buenas de verdad).

No tenemos que olvidar que la mujer ha tenido mucha participación en el desarrollo del fútbol hasta nuestro días, las primeras evidencias datan de la dinastía Han en la antigua china donde se jugaba una variante del fútbol llamado tsu chu y en el que las mujeres también participaban. La primera referencia que da comienzo al fútbol femenino data del 1894 cuando Nettie Honeyball una activista de los derechos de la mujer formó el primer club deportivo llamado British ladies football club. Honeyball afirmó que con esto quería demostrar que la mujer podía

emanciparse y tener un lugar importante en la sociedad que por entonces las excluía dejando el fútbol única y exclusivamente en territorio masculino.

Ya en Francia y Escocia los juegos de pelota entre mujeres eran comunes desde el siglo XII. Fue entonces en la ciudad de Glasgow donde se celebró el último partido de fútbol femenino en el año 1892. No hay que olvidar que la primera guerra mundial fue clave en la masificación del fútbol femenino en Gran Bretaña debido a que muchos hombres fueron reclutados por las fuerzas armadas británicas y partieron hacia el campo de batalla. Debido a la escasez de hombres, la mujer se introdujo de lleno en el fútbol disputando varios torneos. El más exitoso equipo de fútbol



femenino de aquella época fue el Dick Kerrs Ladies de Preston Inglaterra.

Lo que un humilde servidor cree es que lo que no tiene ninguna lógica es que un jugador de fútbol masculino llámese Cristiano, Messi, Benzema, Neymar etc. tenga contratos multimillonarios y su único trabajo sea el de entrenar y jugar al fútbol profesionalmente, y una mujer tenga que emigrar a Holanda, Alemania o Estados Unidos para poder vivir del fútbol como lo hacen sus compatriotas masculinos.

No se crean que esto sucede sólo en el fútbol, pasa en casi todos los deportes, pero para no hablarles de todos sólo les pondré otro ejemplo tan sencillo como el baloncesto, deporte de

hombres, hasta que un equipo tan sencillo como humilde llamado UNI Girona formado por mujeres irrumpe de lleno en el básquet femenino, gana la liga, se planta en la final de la copa de la reina y juega la euro liga

10 ANS DIVIS UNI GIRONA

TU ENS MARQUES EL DESTÍ

Abona't per només 50€!

Després de Lliga Femenina, EuroLliga i Supercopa i ara és que jugues l'últim Clàssic Girona amb el leonès, pugui reservar el plaçament i a la grada del pavelló de Girona Frontada, celebrarà el moment més important de la seva vida: el del club i jugar al campions de lliga.

WWW.UNIGIRONA.CAT

femenina. Todo esto tampoco les ha valido para poder vivir del básquet, lo mismo que pasa con el fútbol, para poder hacerlo tienen que emigrar de España, hecho que deberían replantearse las federaciones Españolas.



No olvidemos que el fútbol femenino en España es el deporte de equipo más practicado por este género. El fútbol femenino se ha vuelto más popular durante los últimos años y es una de las pocas disciplinas deportivas femeninas con ligas profesionales. Existen tres ligas o divisiones diferentes en el futbol femenino: Primera División, Segunda División y Divisiones regionales. La primera división femenina está formada por 16 equipos, la segunda se divide en 7 grupos de 14 equipos cada uno y luego están las Divisiones regionales, no menos importantes por no ser tan conocidas o no tener tantos

seguidores.

Creo que he podido demostrar con todos los datos que he aportado que la mujer ha sido más influyente en el deporte de lo que la gente piensa y más en el fútbol por lo que no estaría de



más que todos hiciéramos una profunda reflexión y empezáramos a darle a la mujer el valor que se merece. Que dejemos de una vez por todas el machismo a un lado y empecemos a ser iguales en todos los ámbitos.

Para finalizar este humilde reportaje sólo un dato. No olvidemos que la persona que nos dio la vida es una mujer y quien le da la vida a los seres que más queremos -nuestros hijos- también es una mujer, así que valorémosla de una vez como se merece.

Zelgio

Unió Esportiva Figueres



La Unió Esportiva Figueres és un club de futbol de la ciutat de Figueres a l'Alt Empordà. Actualment juga al campionat de la tercera divisió del grup cinquè.

Fundat el 1919 arran de la unió de les societats esportives Esport Club Català i Joventut Esportiva i Artística, Bernard Palmer va presidir la primera junta directiva de la U.E.Figueres. El primer camp on va jugar va ser el de l'horta de l'Institut. El 1924 van llogar el camp de l'antic velòdrom, el més gran de la província de Girona i al 1931 es va traslladà al camp municipal d'Esports de Figueres, on va jugar fins al 1950.

Durant els anys vint i trenta l'equip participà en el campionat regional, equivalent a la tercera

categoria del Campionat de Catalunya.

Després de la Guerra Civil, va ascendí per primer cop a Tercera divisió espanyola encara que només he va romandre una sola temporada.

L'any 1950 va passar a jugar al camp municipal del Far i en l'edició de 1955-56 va aconseguir pujar de nou a tercera.

Aquesta vegada s'hi va mantenir fins a set temporades (1956-63). La temporada 1959-60 es proclamà campió de grup i disputà la promoció d'ascens a Segona divisió.

Després d'un altre període a tercera (1965-70), l'equip alternà aquesta categoria amb la preferent territorial fins que en l'edició

de 1982-83 va ascendir a Segona Divisió B. Tres temporades més tard (1985-86) es va proclamar campió i va assolir la Segona Divisió A per primer cop. Emili Bach n'ocupava la presidència i José Manuel Esnal Mané era l'entrenador d'un equip en què destacaven jugadors com Gratacòs, Pitu Duran o Paco Martínez.

Aquest èxit fou seguit de la inauguració de l'Estadi Municipal de Vilatenim, on actualment continua jugant. Aquest magnífic camp, al costat del Carrefour de la ctra de Figueres a Roses, va acollir al 87 el partit contra el Futbol Club Barcelona.

Va romandre set temporades a la categoria d'argent i la seva millor classificació va ser el tercer lloc en la temporada 1991-92. Aleshores es va disputar la promoció d'ascens a Primera divisió en què va perdre amb el Cádiz. Aquell equip l'entrenava Jorge d'Alessandro i hi havia jugadors com Toni Jiménez, Gratacòs, Tito Vilanova, Tintín Márquez o Tab Ramos. En la temporada següent el tècnic argentí deixà el club i també alguns dels juga-

dors clau. A resultes d'això es produí el descens a Segona B on va jugar-hi fins a la temporada 2006-07.

Al juny del 2007, Enric Flix president i màxim accionista de l'entitat, per raons econòmiques, traslladà la seu de la Unió Esportiva Figueres a Castelldefels i en canvià el nom del club pel d'Unió Esportiva Miapuesta Figueres. Significava pràcticament la desaparició de vuitanta-vuit anys d'història i que Figueres es quedés sense club de futbol.

Aleshores, una agrupació de petits accionistes refundà el club amb el nom d'Unió Esportiva Figueres i varen aconseguir que Flix els cedís els drets d'antiguitat per poder conservar el 1919 com la data de fundació. L'equip, tanmateix, va tornar a començar a Tercera Territorial en la temporada 2007-08 i va anar escalant categories fins que va quedar campió de Primera Catalana l'any 2011-12. Així va tornar a tercera divisió on continua jugant actualment.

Bily Muagni M-4



LOS PROGRAMAS

Toxicomanía Intensivo

La primera sensació es que es tracta d'un programa on es parla o s'explica «temes de drogues», però no va ben be per aquí la cosa, clar que està relacionat amb les drogues, però va més allà.

Primer cal saber perquè és tant dur, difícil o complicat deixar-les.

Les drogues s'instal·len en una part del cervell anomenada «rèptil», i s'hi posen com a instint de supervivència, es a partir d'aquest moment que comença la nostra lluita interna.

Sobretot el que vol transmetre el programa en si és com funciona

el cervell sota els efectes de les drogues, com ens poden afectar a la vida adulta i com limiten el nostre aprenentatge. També ens obra els ulls i ens fa adonar de com ens controla i afecta el vocabulari que fem servir. El “no puc”, “es impossible”, “sóc un drogoaddicte”, “mai ho deixaré” o frases com “jo ho tinc controlat”, “jo ho puc deixar quan vulgui”, etc.

Repetim-nos a a nosaltres mateixos, i les vegades que faci falta que tot està al el cervell, voler es poder, creure-ho es aconseguir-ho.

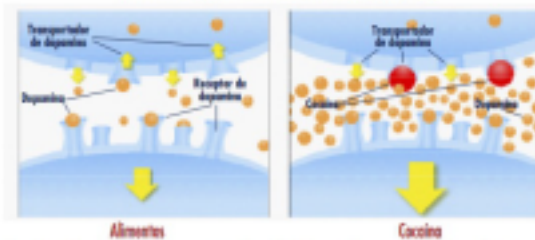
TODAS LAS DROGAS DE ABUSO ATACAN EL CENTRO DE PLACER DEL CEREBRO

Vías de gratificación (dopamina) del cerebro



Estos circuitos del cerebro son importantes para la gratificación natural como la comida, la música y el arte.

Todos los drogas de abuso aumentan la dopamina



La dopamina suele aumentar la respuesta a la gratificación natural como, por ejemplo, a los alimentos. Cuando se consume cocaína, el aumento en la dopamina es exagerado y se altera la comunicación.

La veritat el programa està força ben encarat en el sentit que t'ajuda a convèncer-te que no seràs un desastre tota la vida, que sí, que a la vida d'un toxicòman hi ha recaigudes, però no les hem de viure com a fracassos, sinó com a eines per aprendre com no s'ha de de deixar de consumir.



El programa està farcit de frases tipus “tu vida ira hacia adelante cuando te apartes de las personas que te llevan hacia atrás”, o

“la vida te pondrá obstáculos, pero los límites los pones tú”, o “Thomas Edison descubrió mil formas diferentes de como no se tenía que hacer una bombilla”.

La meva pregunta és com, els que hem estat addictes, aprenem a canalitzar les nostres frustracions, els nostres disgustos, els nostres problemes? Estem acostumats a evadir-nos amb la droga, és la nostra anestesia. Quines eines hem de fer servir, quan ve el company i ens posa la temptació davant? Les frases estan molt bé, però necessitem més eines i menys balletes personals.

Ànims, entre tots ens en sortirem!

Josep



LA ENTREVISTA

Ya no quedan tigres en la cárcel

Es de todos sabidas las preocupaciones que sobrevuelan históricamente los módulos de una cárcel. Están los clásicos— véase la familia, la libertad, las mujeres, véanse la recurrentes la comida, las llamadas y los vis a vis.

De una de estas preocupaciones recurrentes es de la que me gustaría hablar hoy.

No sólo hablar, vamos a intentar ponerle un poco de luz al asunto, porque estoy seguro que a más de uno le va a venir la información al pelo.

Pero ¿de qué estamos hablando exactamente?

En los módulos preocupa y mucho, la falta de vigor durante los encuentros íntimos. Que ya no quedan tigres vamos...

Sí, nos podemos reír, o podemos investigar un poco más sobre el tema. Vamos allá.

Una de las teorías más extendidas es la que dice que la falta de vigor viene dada por algún producto externo que consumimos sin ser conscientes ni estar informados de ello. Sí, más de uno piensa que el origen de esta disfunción está en el agua. Pero cómo? Ponen algo en el agua? Cuándo? De ahí empezó el ru-

mor que los cortes anuales en el suministro de agua sirven justamente para mantener a ralla nuestra libido. Vamos a verlo.

Para ello hemos pedido a algunos de los profesionales del centro que nos contesten a una breves preguntas, empezando con los profesionales que se encargan del mantenimiento las instalaciones.



Señor Jordi, nos podría explicar ¿A que se debe el corte de agua que se hace en los módulos anualmente?

Anualment, es fa un tractament de prevenció i control de la legionel·losi. És un tractament preventiu de neteja i desinfecció obligatori per llei. És el que expli-

quem anualment el dia abans al menjador de cada mòdul amb l'enginyer. En realitat, el que es fa no és un tall d'aigua, sinó que no es permet utilitzar-la durant les hores en què es fa el tractament perquè s'augmenta el percentatge de clor en l'aigua, per desinfectar el sistema, i en el cas de persones amb la pell especialment sensible, podrien patir irritació. Tampoc es pot consumir durant les hores que dura el tractament, per les mateixes raons.

Un cop fet el tractament, es deixa córrer l'aigua durant unes hores. D'aquesta manera el clor arriba a tot arreu i es va diluint fins que retorna al nivell inicial.

¿Que productos le ponen a los depósitos de los módulos y instalaciones de agua?

Clor. Tota l'aigua de consum públic porta clor, per evitar la proliferació de microorganismes perjudicials per a la salut, però en menor mesura. El que es fa en el tractament és augmentar el percentatge de clor a tot el sistema per desinfectar-lo en profunditat i fer córrer l'aigua fins que

torna al seu percentatge inicial.

¿Por que el agua de las duchas huele a químicos?

L'únic producte químic que s'utilitza en l'aigua és el clor. Pot ser que algú en noti l'olor (similar a l'olor de piscina), però en qualsevol cas serà en la mateixa mesura en què ho notaria a casa.

Pensado que la falta de vigor no viene del agua nos ponemos en contacto con los servicios médicos.



¿Han notado ustedes un aumento en la demanda de pastillas para la impotencia sexual?

Históricamente siempre ha habido una alta demanda de este tipo de medicamentos que suele ir ligado, por una parte, al estrés que genera el ingreso en prisión

y las situaciones que se viven dentro, muchas veces de forma más intensa que cuando uno está en libertad, y por otra parte, a la alta demanda de medicación psiotrópica que existe.

¿Por que se nos estan recetando viagras y derivados cuando se piden sin que un especialista como puede ser un urólogo nos revise antes?

No siempre es precisa la derivación a urología para determinar si un paciente precisa el tratamiento, es a criterio médico.

¿Por que cuando orinamos y acabamos la vejiga no cierra y nos salen unas gotas de más que son desagradables?

En caso de que esto suceda se tiene que consultar al médico para valorar si se precisa de algún estudio para determinar la causa. Se tiene que individualizar el estudio para cada paciente.

¿Por que algunos nos sentimos más cansados sin tomar medicaciones?

El cansancio o astenia puede ser debido a muchas causas como el estrés, la medicación, la alimentación, etc.

¿Que efectos secundarios podría tener una bajada de testosterona en la persona?

Existe gran variedad de sintomatología que se puede derivar de una disminución de los niveles de testosterona como puede ser una disminución del deseo sexual, impotencia, crecimiento de las glándulas mamarias...

¿Nos puede afectar a las relaciones sexuales si el nivel de testosterona es mas bajo de lo normal?

Como se puede leer en la pregunta anterior, sí. Un nivel bajo de testosterona puede afectar a las relaciones sexuales por varios mecanismos.

Si existe sospecha de un nivel bajo de testosterona hace falta acudir al médico para una valoración individualizada.

¿Es cierto que mantener el ni-

vel de testosterona mas bajo de lo normal puede provocar daños cerebrales a largo plazo?

Hace falta determinar la causa de una disminución de testosterona. Como he comentado antes, primero hay que confirmar mediante analítica que existe un déficit de testosterona y, después, determinar la causa para poder conocer las posibles consecuencias que esto pueda tener.

Entonces, si soy una persona sana, que no toma medicación ni tiene ningún problema de salud añadido que tenga como consecuencia una bajada de la libido porque no rindo como antes durante los vis a vis? A lo mejor un psicólogo nos puede ayudar a salir de dudas.





¿A que se puede deber la impotencia sexual? no pase?

El entorno, el estrés, la depresión, la necesidad de cumplir en un tiempo determinado, las falsas expectativas por parte de los integrantes de la pareja, el consumo de algunos fármacos o el consumo de drogas pueden afectar nuestra sexualidad.

¿Nos podría dar algún consejo para que esto no suceda?

Estar relajado, no consumir drogas y olvidarse de las prisas. La complicidad y confianza con tu pareja también afectará a la calidad de la relación íntima.

Es importante no generalizar. Lo que nos afecta a unos no es necesariamente lo que afecta a otros.

¿Hay ejercicios para que esto

no pase? Hay una especialidad en psicología que se encarga de estos aspectos, que no es la que yo he estudiado. En caso de dudas siempre se puede consultar con un sexólogo.

Espero que esta entrevista haya servido al menos para desmontar el mito. Podemos continuar pensando en que nos meten algo en la comida, en el agua o donde sea. Yo, si no les importa me quedo con la respuesta de la psicóloga.

Aprovechamos también para dar las gracias a los profesionales que se han tomado el tiempo para contestar a nuestras preguntas. Cuidense señores y hasta la próxima.

Los tigres de la Bassa



LAS REFLEXIONES

No sufras por pequeñeces

A menudo nos dejamos alterar por cosas que al examinar con mayor atención, vemos que no son realmente tan tremendas.

Nos obsesionamos por problemas y preocupaciones y los sacamos de su justa proporción. Hay muchos ejemplos que surgen cada día en nuestra vida tan si hemos tenido que esperar en una cola, escuchar una crítica injusta, o una mala pasada en el trabajo. Si aprendemos a no preocuparnos por las cosas pequeñas obtendremos enormes beneficios. Es muchísima la gente que pasa una gran parte de su existencia sufriendo por pe-

queñeces hasta el punto de perder por completo el contacto con la magia y la belleza de vida. Cuando te comprometas a alcanzar esta meta, descubrirás que tienes muchísima más energía para ser amable y bondadoso.

Desarrolla el sentido de la compasión

Nada nos ayudará más a aumentar nuestro sentido de la perspectiva que el desarrollo de la compasión hacia los demás. La compasión es un sentimiento de amor que implica la voluntad



de meterse en la piel de otra persona, dejar de centrarse en uno mismo e imaginarse los apuros que vive otro ser humano, a la vez que sentir cariño por esa persona. Constituye el reconocimiento de que los problemas de los demás, sus sufrimientos y frustraciones son tan reales como los nuestros propios y a menudo mucho peores. Al reconocer este hecho e intentar ofrecer ayuda abrimos nuestros corazones y aumentamos enormemente nuestro sentido de la gratitud. La compasión es algo que podríamos desarrollar mediante la práctica. Implica dos cosas: voluntad y acción. La voluntad no significa otra cosa que acordarse de abrir el corazón a los demás. Aprender a ver que hay otras cosas y personas que tienen importancia aparte de ti mismo. La acción es simplemente lo que haces al respecto.

La compasión nos ayudará a desarrollar el sentido de la gratitud, que hace que apartemos la atención de todas las cosas pequeñas que la mayoría de nosotros hemos aprendido a tomarnos demasiado en serio.

Cuando ayudes a otra persona no se lo cuentes a nadie

Aunque muchos de nosotros hacemos a menudo cosas buenas por otras personas es casi seguro que contamos nuestros actos de bondad a otra persona, buscando su aprobación. El hecho de compartir con otros nuestra bondad o generosidad hace que nos sintamos personas consideradas, nos recuerda lo buenos que somos todos. Los actos de bondad son maravillosos y mágicos, es simplemente intentar no contárselo nunca a nadie. Siempre nos sentimos bien



cuando damos algo a otras personas, pero en lugar de diluir los sentimientos positivos hablándoles a otros de tu bondad, al guardártela para ti mismo retienes la totalidad de esos sentimientos positivos. Es cierto que uno debería dar por el simple hecho de dar, no para recibir algo a cambio. Y eso es precisamente lo que haces cuando no hablas de tu bondad ante otras personas. Tu recompensa debería ser las agradables sensaciones que se derivan del acto de dar. La próxima vez que hagas algo bueno por alguien, guárdatelo para ti y disfruta del único hábito de dar.

Aprende a escuchar

Yo crecí con el convencimiento de que sabía escuchar a los demás. Y aunque ahora se hacerlo mejor que hace diez años,

debo admitir que sólo soy un oyente correcto. Escuchar de manera efectiva implica algo más que el simple acto de evitar el hábito de interrumpir a los demás cuando hablan, o acabar sus frases. Implica sentirse complacido con escuchar la totalidad del pensamiento de alguien, en lugar de esperar impacientes una oportunidad para responder. En cierto modo, nuestra incapacidad para escuchar es el reflejo de la forma en que vivimos. A menudo cuando nos comunicamos, actuamos como si se tratase de una carrera. Es como si nuestra meta fuese no dejar un solo espacio en blanco entre el fin de la frase de la persona con la que estamos hablando y el comienzo de la nuestra. Si lo piensas bien, te darás cuenta que requiere una enorme cantidad de energía estar sentado al borde de una silla

intentando adivinar lo que la persona que tienes al otro lado del teléfono va a decir, de modo que puedes dispararle de inmediato una respuesta. Pero si esperas a que acaben de hablar y te limitas sólo a escuchar con atención lo que está diciendo, verás que desaparece la ansiedad que tenías. Recuerda que a todo el mundo le encanta hablar con alguien que escucha de verdad lo que está diciendo.

Deja que otros se lleven la gloria

Hay algo mágico que le sucede al ser humano, una sensación de serenidad que se apodera de ti, cuando dejas de necesitar que toda la atención se centre en tu persona y en cambio permites que otros se lleven la gloria. Nuestra necesidad excesiva de atención proviene de esa parte egocéntrica de nosotros que dice mírame, soy especial, mi historia es más interesante que la tuya, es esa voz interna nuestra la que aunque puede que no lo diga en voz alta, quiere creer que mis logros son ligeramente más importantes que los tuyos.

El ego es esa parte de nosotros que quiere que lo vean, digan, respeten, consideren especial a menudo a expensas de alguna otra persona. Es la parte de nosotros que interrumpe la narración de otros, o espera con impaciencia su turno de hablar con el fin de llevar la conversación de vuelta a su persona. Obviamente, existen muchas ocasiones en las que resulta por completo apropiado intercambiar experiencias mutuas y compartir la gloria; a lo que yo me refiero es a la necesidad impulsiva de arrebatarla a los demás. Cuando renuncias a la necesidad de acaparar toda la gloria, esa necesidad se ve reemplazada por una callada seguridad que nace del hecho de dejar que se la lleven otros.

Acepta que la vida no es justa

Una gran amiga mía, en respuesta a una conversación que manteníamos acerca de la injusticia de la vida, me formuló la siguiente pregunta, ¿quién ha dicho que la vida tuviese que ser justa, o que estuviese siquiera destinada a serlo? Era una muy



buena pregunta. Me recordó algo que me enseñaron cuando era joven, la vida no es justa, se parece a una pesadilla. El reconocimiento de este hecho tan grave puede resultar muy liberador, uno de los errores que muchos de nosotros cometemos es que sentimos lástima de nosotros mismos o por otros al pensar que la vida debería ser justa, o que algún día llegara a serlo. Ni lo es ni lo será nunca. Nos quejamos sin darnos cuenta de que nunca ha estado destinada a serlo. Una de las cosas buenas de rendirse al hecho de que la vida no es justa es que evita que sintamos lástima por nosotros mismos y otras personas. La vida no tiene que ser perfecta, que lo sea o no depende únicamente de nosotros. El hecho de que la vida no es justa no significa que nosotros no debamos hacer todo lo que esté en nuestro poder para mejorarla.

La próxima vez que te encuentres pensando en las injusticias del mundo, intenta recordar este hecho tan básico, te sorprenderás de ti mismo.

Cada día piensa en alguien a quien darle las gracias

Esta simple estrategia, que puede ocupar tan solo unos segundos, es uno de los hábitos más importantes que he adquirido, siempre procuro comenzar el día pensando en alguien a quien darle las gracias. Para mí, la gratitud y la paz interior van de la mano, cuanto más agradezco por el don de mi vida, más en paz me siento. La gratitud por tanto, es algo que merece la pena practicar. Si te pareces un poco a mí, es probable que haya en tu vida muchas personas a las que estar agradecido, amigos, familia, personas de tu pa-



sado, maestros, compañeros de trabajo, pareja etc. Cuando piensas en personas a las que puedes estar agradecido, recuerda que puede ser cualquiera, el objetivo es dirigir tu atención hacia la gratitud, mayormente por la mañana, antes de ninguna otra cosa. Puede parecer una tontería pero la verdad es que funciona. Si te despiertas por la mañana con la gratitud en tu mente, resulta muy difícil, de hecho casi imposible, sentir otra cosa que no sea paz.

Se feliz allí donde estés

Lamentablemente muchos de nosotros posponemos nuestra felicidad de manera constante. No es que lo hagamos de manera consciente sino que nos convencemos cada día de que algún día seremos felices, que

seremos felices cuando hayamos pagado nuestras deudas, cuando acabemos los estudios, tengamos el empleo soñado, un ascenso, nos convencemos de que nuestra vida será mejor cuando nos hayamos casado, hayamos tenido nuestro primer hijo, luego otro. A continuación nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no son lo bastante mayores y pensamos que nos sentiremos más felices cuando lo sean etc. Entretanto la vida sigue, la verdad es que no existe mejor momento para ser feliz que el ahora ¿si no cuando va a serlo? tu vida estará siempre llena de retos. Es mejor que lo admitas y decidas ser feliz de todas formas desde ya. Recuerda que no existe un camino a la felicidad, la felicidad es el camino.

Acéptate tal como eres

La verdad es que todos somos un desastre y desearíamos no serlo, negamos las partes de nosotros mismos que consideramos inaceptables en lugar de aceptar el hecho de que todos somos imperfectos. Una de las razones por lo que es importante que aceptemos todos los aspectos de nuestra persona, es que nos permite sentirnos más cómodos y ser más compasivos con nosotros mismos. Cuando actúas con inseguridad o te sientes inseguro, en lugar de fingir entereza, puedes abrirte a la verdad y decirte para ti mismo, tengo miedo, y eso está muy bien. Si te sientes celoso, codicioso o enojado, en lugar de negar u ocultar tus sentimientos, puedes abrirte a ellos y eso te ayudará a superarlos con rapidez. Cuando antes dejes de pensar en tus pensamientos negativos como algo tremendo ya no te darán miedo. Cuando te abres a la realidad de tu ser, ya no tienes necesidad de fingir que tu vida es perfecta, ni siquiera abrigar la esperanza de que lo será. En vez de eso, pue-

des aceptarte cómo eres. Cuando empiezas aceptar esas partes de ti que no son perfectas, comienza a suceder algo mágico. Abrirte a la totalidad de tu ser es como decirte, puede que no sea perfecto, pero estoy bien como soy. Intenta aceptarte a ti mismo tal como eres, porque puede que seas un auténtico desastre, pero piensa que el resto también lo somos.

Pregúntate siempre qué es realmente importante

Resulta fácil perderse y sentirse abrumado en medio del caos, las responsabilidades y las metas de la vida. Una vez abrumado resulta tentador olvidar y posponer aquello que es más cercano y querido para nuestro corazón. Yo he descubierto que resulta útil preguntarse siempre que es realmente importante. Como parte de mi rutina dedico unos pocos segundos a formularme esta pregunta. Recordarme a mí mismo lo que importa de verdad. Eso me ayuda a mantener en orden mis prioridades, me recuerda que a pesar de la multitud de respon-

¿Que es realmente **IMPORTANTE** en la vida?

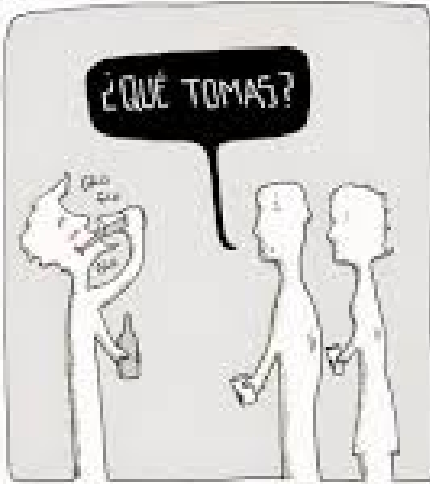
sabilidades que tengo, cuento con la posibilidad de decidir lo que es más importante en mi vida y a que quiero dedicar la mayor parte de mis energías. Si de manera regular dedicaras un minuto a preguntarte que es realmente lo importante para ti puede que descubras que algunas de las elecciones que estás haciendo se hallan en conflicto con las metas que te has propuesto alcanzar.

Vive como si este día fuera el último

¿Cuándo vas a morir? ¿Dentro de cincuenta años? ¿Veinte? ¿Diez? ¿Mañana? ¿Hoy mismo? La última vez que yo me lo pregunté no supe darme una respuesta. La verdad es que ninguno de nosotros tiene la respuesta y no sabemos lo que nos queda por vivir. Lo lamentable

sin embargo es que actuamos como si fuéramos a vivir eternamente, posponemos las cosas que en el fondo sabemos que queremos hacer. Lo mucho que nos importa pasar tiempo a solas, visitar a un buen amigo, aprender a meditar, decirle te quiero a esa persona especial y muchas otras cosas. Me parece apropiado y me tomo la libertad de deciros que viváis cada día como si fuera el último de vuestra vida. No digo esto como consejo para que seáis imprudentes, ni dejéis de lado vuestras responsabilidades, sino para que recuerdes lo preciosa que es la vida. Un amigo mío me dijo un día «la vida es demasiado importante como para tomársela demasiado en serio», diez años después sé que tenía razón. Pruébalo y dentro de diez años me lo cuentas

Zelgio



LA VOZ INTERNA

El Respeto

El respeto es una palabra muy sencilla de expresar pero con un alto contenido y muy difícil de llevar a cabo y sobre todo mantenerlo en situaciones adversas cuando se han perdido cuestiones fundamentales de convivencia que siempre fueron una señal de identidad en esta situación de privación de libertad.

En otros tiempos cuando un hombre entraba a una galería era habitual tenderle una mano y ofrecerle un simple café o un cigarrillo, porque todos sabemos que aquí se entra con un una mano delante y otra detrás,

osea, sin nada. Hoy, eso ha desaparecido casi por completo, y sólo se tiene en cuenta si esa persona tiene cierto nivel adquisitivo, ya sabéis, tanto tienes tanto vales, aunque su lengua sea tan larga que se pueda limpiar los zapatos con ella.

Cuando observan que eres un hombre íntegro, te ven caminar con rectitud, con criterio y firmeza y que prefieres andar sólo con tus pensamientos que acompañado de algún siempre «interesado gamusino cicatero» las cosas cambian y todo el mundo te ofrece que te vayas a

vivir con él a su celda.

Es difícil asumir el cambio tan grande que se ha originado en el talego.

Adaptarse a los tiempos para no quedarse atrás parece imprescindible pero algunos nos resistimos a aceptar algunas actitudes de una gran cantidad de mezquinos que pertenecen a la tribu de los lenguas largas (por cierto muy extendidas en éste lugar). Éstos seres campan a sus anchas por doquier, prestando información de modo gratuito. Algunos pensamos que si hay algo peor que ser un ladrón, es ser un cobarde!.



Parece ser que todo vale para obtener un permiso o cualquier otro tipo de «recompensa», de manera que la figurita de los tres monos ha perdido todo su sentido.

Aquellos que venimos de otras épocas siempre hemos defendido el hecho de que el respeto no

viene dado en el ADN, tampoco viene en un pack que podemos adquirir en el economato.

El respeto es algo que se adquiere a través de la educación.

El respeto es tener la consideración de no ofender a otros con lo que decimos o hacemos, es practicar la cortesía, es ofrecer aquello que queremos recibir a cambio, es en definitiva, un quid pro quo que dirían algunos.

Hay quien piensa que nuestra actitud en el exterior siempre es mejor o diferente que aquí en la prisión. Nosotros discrepamos abiertamente pues entendemos que nuestro comportamiento aquí es el reflejo del exterior

Bueno amigos, resumiendo, diremos que al parecer algunos nos hemos quedado en la era analógica en esta nueva era digital. Y debemos ser muy cuadrículados pero nos cuesta horrores entender y sobre todo aceptar algunas cosas que han pasado a ser cotidianas con total normalidad.

Una parte del funcionariado tal vez vea normal e incluso utilice esa filosofía del “a ver quién se chiva primero” porque ya les va



bien que sea así, pero posiblemente nunca se hayan parado a pensar que el que vende una información de su compañero a un funcionario no dudará ni un instante en vender éste funcionario a otro de rango mayor, o sea, que la cabra tira al monte...

Es cierto que hoy día en el talego tenemos comodidades que antes eran impensables y que observando un comportamiento social normal sin buscarnos sanciones podemos disfrutar de vis a vis extras, salidas programadas, permisos para adaptarnos a la convivencia social sin que el golpe emocional sea tan brusco, de manera que en ese sentido hemos ido a mejor. Claro que, algunos tenemos en cuenta qué tipo de esfuerzo haya realizado cada uno para obtener esos be-

neficios, pues no todo nos parece lícito y justo.

No queremos extendernos más en este artículo porque creemos que cualquiera puede entenderlo y cada cual le dará su interpretación, pero la cuestión es: alguno de vosotros/as tenéis una sensación similar al resumen de lo que hemos escrito? Alguno/a habéis pensado o sentido lo mismo alguna vez? O tal vez somos nosotros que nos hemos hecho demasiado viejos y debemos reciclarnos y adaptarnos a los tiempos? Porque si esta última es la respuesta, preferimos seguir siendo viejos dinosaurios y seguir practicando el respeto porque esa y no otra es nuestra condición.

8758. T rex M3

Porque el amor es loco y ciego



Mucho antes de que existiera la vida en la tierra esta era conocida por sus cualidades y defectos, causantes de modelar nuestro mundo antes de que el ser humano fuera creado.

Entre todas las cualidades y defectos la Locura era la más inquieta. Siempre atenta a la posibilidad de escapar de sus responsabilidades y hacer lo que le entrara en gana.

Un día la Locura, haciendo gala de su naturaleza, dejó de hacer su trabajo. Propuso a sus compañeros que se tomaran un descanso y les sugirió jugar al escondite.

Los demás cansados de tanta insistencia cedieron a su locura y Amor le exigió que fuera ella, la Locura, la primera en contar, ya que de ella salió la propuesta.

Locura aceptó y empezó a contar hasta cien mientras los demás corrían a esconderse. Al acabar de contar empezó a buscarlos.

La primera que encontró fue la Inseguridad, que fiel a su naturaleza no se decidía entre esconderse detrás de una piedra o detrás de unos arbustos. La Locura, animada por la facilidad con la que encontró a su compañera, se acercó a un lago lejano y mirando entre los reflejos del agua encontró la Belleza. Siguió buscando por todos lados, subió una montaña y mirando las nubes escuchó a la Fe hablar con Dios.

Poco le costó a Locura encontrar al resto de defectos y cualidades. A todos menos a uno: El Amor.

Locura se dejó guiar por su in-

stinto y sabiendo de la predilección de Amor por el color rojo se acercó a unos matorrales, muy densos, llenos de rosas rojas salvajes y sin tener la certeza de encontrar el Amor allí escondido empezó a gritar –“¡amor, amor! ¡Sal, sé que estás ahí!”.

Pero el Amor, sabiendo que la densidad de las hojas y las rosas harías imposible que la Locura lo viera se quedó callado, inmóvil y sin decir nada.

Pasó un rato en silencio y Locura, en un arrebató de ira, agar-

ró los matorrales de rosas salvajes y sacó, guiado por la rabia a Amor, arañándole con las espinas el rostro y los ojos. Entonces se dio cuenta que Amor había quedado ciego y comido por el arrepentimiento le prometió una cosa. Juró que estaría junto a Amor hasta la eternidad,acompañándole y guiándole de la mano.

Y así es desde entonces, que el Amor es ciego y va siempre acompañado de Locura.

Tavi Pavel

Me gusta la cárcel

Cuando no me despiertan con algún ruidoso recuento. Cuando las celdas y cancelas se abren, durante días seguidos a la misma hora, cuando voy a preguntar alguna cosa o resolver algún problema con el funcionario/a y no tengo que andar buscándoles por toda la cárcel, cuando llueve y no cierran el patio (el reglamento y “sus normas” dicen que sólo se cerrará cuando no haya visibilidad), cuando me cierran en la celda sin dar un portazo, con corrección, cuando voy a preguntar por una instancia y esta no se ha perdido, en fin, cuan-

do noto el orden y el fundamento. Soy muy consciente de que no estoy en un hotel ¡faltaría más! Ya se encargarán algunas personas de recordármelo todos los días.

Queridos/as amigos/as, por el mismo motivo que esto no tiene por qué ser un hotel (aunque igual sería una buena forma de poner en marcha la famosa reincidencia del delincuente) tampoco tiene por qué parecer, a veces, una “casa de locos”

Jeny 7



LAS

LETRAS

Día Mundial de la Poesía

El pasado 21 de marzo celebramos el día mundial de la poesía y desde la biblioteca central se organizó un concurso en el que participaron 12 compañeros. Les dejamos a continuación los textos ganadores.

"La Noche Se Levanta"

1er premio

La noche se levanta
bajo sus sayas veo
la sombra tierra,
tierra que dormitas,

donde sueñan las simientes
y conspiran las raíces,
donde fluyen los insectos
igual que el agua

y descansan gusanos desnudos
que sueñan con pájaros.

Allí he de descansar yo
cuando termine la fiebre,
más allá del corazón palpitante...

La noche es lo que me ata,
estoy atado por la noche...
Mi único deseo es la noche.

David Gómez M6

"Deverías verme"

2o premio

Deberías verme,
el rostro de mi cara
se va demacrando
con el paso del tiempo
no puedo, no aguanto,
las pesadillas
durante las noches,
desgasten mi mente,
no pienso con claridad,
se entorpecen mis palabras
el miedo acecha en cada
rincón de mi cuerpo
me tiemblan las manos
siento correr por mis venas
el dolor
me voy debilitando,
me voy consumiendo.
Eternos, se vuelven los días.
Las horas no pasan,
ardo en el infierno
navego en la oscuridad
por mares de tinieblas,
ríos de pena
me cuesta respirar,
el aire se vuelve mas denso,
ahogándome por dentro

Lagos de lágrimas en pleno
desierto,
tormenta de arena

que no deja ver,
no me deja ver
mas allá de lo cierto.

Siento, que ya se me
acaba el tiempo,
siento frio, me hielo,
soy escarcha, soy polvo, ceniza.
Y me lleva al viento.
De pronto desaparezco
ya no me queda ni rostro de mi.
De lo que soy, de lo que fui,
ahora soy un simple recuerdo.

Carles Canudes M6



"Desordre"

3er premio

Deixar d'escoltar cigarrets
i fumar música
amb ritmes cancerígens
i fums a tempo

Deixar de caminar amb el cap
i pensar amb els peus

mentre el nas mira
com respiren els ulls.

A la fi i al cap

No ser un món
i estimar el nom
per buscar res
dintre del ser

Per escoltar música
i fumar cigarrets
amb ritmes a tempo
i fums cancerígens

Caminar amb els peus
i pensar amb el cap
mentre els ulls miren
com el nas respira

A la fi i al cap
Al cap i a la fi

No ser un nom
i estimar el món
per buscar el ser
dintre del res

Treure tres lletres
del títol del poema
seria la solució
de tots els meus problemes

"Sueños"

Accésit

No es lo que te decía
me equivoqué en el hablar
evoque con mis palabras
lo que no puede lograr

"Está amaneciendo" te dije
y no era verdad
la pasión furtiva andaba
incitando en la oscuridad

Esos sueños misteriosos
que no deben cantar
"Despierta Nuria" te dije
"Esta amaneciendo ya"

En un mundo sorprendido
de ponerse a despertar
de esos sueños de ignorancia
que no dicen la verdad

"Despierta Carmelo" me dijiste
"La noche esta al llegar"
y cuando desperté era de día
nada era verdad.

Busqué los sueños de día
y por la noche al despertar
vi que estabas dormida
y yo deje de soñar.

Daura Mangara M2

Carmelo Báez M1

INFO D'INTERÉS

Horaris Llançadora Figueres Centre Penitenciari Puig de les Basses

Vigents a partir del 20 de març de 2015

DE DILLUNS A DIVENDRES (excepte festius)

FIGUERES - CP.PUIG BASSES

CP.PUIG BASSES- FIGUERES

07.10

09.35

10.20

12.35

15.00

15.35

18.00

19.35

De dilluns a diumenge i festius

HORARIS LLANÇADORA FIGUERES - CENTRE PENITENCIARI PUIG DE LES BASSES (2015)

Vigents a partir del 20 de març de 2015

DIVENDRES TARDA

FIGUERES - CENTRE PENIT. PUIG DE LES BASSES

Figueres (estació bus)	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30
Parada Poligon Padrosa	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42
Centre Penitenciari Puig de les Basses	14.45	15.45	16.45	17.45	18.45

DIVENDRES TARDA

CENTRE PENIT. PUIG DE LES BASSES - FIGUERES

Centre Penitenciari Puig de les Basses	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00
Parada Poligon Padrosa	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03
Figueres (estació bus)	15.15	16.15	17.15	18.15	19.15

DISSABTES - DIUMENGES

FIGUERES - CENTRE PENIT. PUIG DE LES BASSES

Figueres (estació bus)	08.30	09.30	10.30	11.30	12.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30
Parada Poligon Padrosa	08.42	09.42	10.42	11.42	12.42	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42
Centre Penitenciari Puig de les Basses	08.45	09.45	10.45	11.45	12.45	14.45	15.45	16.45	17.45	18.45

DISSABTES - DIUMENGES

CENTRE PENIT. PUIG DE LES BASSES - FIGUERES

Centre Penitenciari Puig de les Basses	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00
Parada Poligon Padrosa	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03
Figueres (estació bus)	09.15	10.15	11.15	12.15	13.45	15.15	16.15	17.15	18.15	19.15

El compliment d'aquests horaris està condicionat a la realització del servei.

LOS PASATIEMPOS

1	2	3	4	5	6	7	8	■	8	■	9	■	10	■
11	■	12	■	11	■	5	4	1	11	13	11	14	7	3
1	12	5	12	3	1	7	14	■	15	■	15	■	16	■
11	■	6	■	3	■	9	2	■	7	17	7	9	11	7
16	4	8	15	7	14	2	■	18	3	7	14	4	7	8
7	5	4	2	■	7	8	1	7	■	19	■	17	■	4
■	18	■	8	■	15	■	4	5	6	7	16	11	2	14
8	4	3	7	15	11	2	14	7	8	■	7	3	13	7
■	16	■	20	■	9	■	6	■	2	■	8	■	11	■
2	11	9	2	■	7	8	11	6	1	4	6	11	16	7
8	4	7	14	12	9	7	8	■	17	■	4	■	11	■
12	■	21	■	5	■	6	7	16	2	■	8	7	14	7
22	8	7	14	7	9	7	■	4	14	13	7	9	7	8
7	12	8	2	8	7	■	7	8	■	12	■	11	■	1
■	4	■	6	■	6	■	16	8	4	4	14	16	11	7
11	9	4	7	3	11	5	6	7	■	22	■	6	■	5
■	7	■	8	■	3	■	2	8	6	2	9	2	23	2

© pasatimposparalevor.com - CF 001 E

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

No hay:
K · Q · W · Y