

Núm.: 63, MARÇ-ABRIL 2022 al CPQC. La Roca del Vallès. Barcelona

# 5è Camí

La revista independent de Quatre Camins



GERARDO

També ens trobaràs a <https://ja.cat/5cami>

# Efemèrides

## EFEMÈRIDES MARÇ 2022

El **8**, Dia Internacional de la Dona. Dia de les Nacions Unides per als Drets de la Dona i la Pau Internacional.  
 El **17** és San Patrici, patró d'Irlanda.  
 El **19** dia del Pare en honor a Sant Josep.  
 El **20** ó **21** comença la Primavera a l'Hemisferi Nord i la Tardor a l'Hemisferi Sud.  
 El **21**, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Discriminació Racial.  
 El **23** és el Dia Meteorològic Mundial.

### Març

En el primitiu calendari romà era el mes que obria l'any fins a la instauració del calendari julià, quan va passar a ser el tercer mes de l'any en el Calendari Gregorià i té 31 dies.  
 En llatí es deia martius, nom que derivava del déu Mart. A vegades s'associa al color verd perquè era quan la neu es començava a fondre. La seva pedra és l'aiguamarina i la flor és el narcís. En aquest mes es fa un dels dos ajustaments horaris.

## EFEMÈRIDES ABRIL 2022

El **2**, Dia Mundial de Concienciació sobre l'Autisme.  
 El **7**, Dia mundial de la Salut.  
 El **14**, Proclamació de la II República Espanyola.  
 El **23**, és Sant Jordi, patró de Catalunya. Dia Internacional del Llibre.  
 El **25**, Diada del País Valencià.  
 El **27**, Dia de la Mare de Déu de Montserrat, patrona de Catalunya.  
 El **29**, Dia Internacional de la Dança.  
 El **30**, és la Nit de **Walpurgis** (o nit de les bruixes).

### Abril

En el calendari romà primitiu (s. VIII) era el segon mes de l'any, que començava al març i tenia 30 dies, va passar a tenir-ne 29 en el calendari lunar de Numa Pompili. El calendari julià li va restituir el trentè dia. Els seus símbols són el diamant i la margarida. Per als anglosaxons era el Oster-monath, en honor d'una deessa que va originar la Pasqua. El seu nom en llatí era aprilis, format a partir d'Apru, nom etrusc de la deessa grega Afrodita.

## EN AQUEST NÚMERO:

Espai Social:	
DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES .....	3
LES DONES 1ª PART .....	4
SETMANA DE SENSIBILITZACIÓ SOBRE ELS RISCOS DEL CONSUM D'ALCOHOL .....	6
VIH/SIDA ALS CENTRES PENITENCIARIS .....	8
UN CORAZÓN EN EL CAMINO .....	10
LES NOVES EPOPEIES.....	11
EVASIÓ A LA RUTINA DIÀRIA .....	13

¿ESTOY PERDIENDO EL TIEMPO?.....	18
SELKIES Y LA LEYENDA DE KÓPAKONAN .....	20
CLASSES MAGISTRALS DE VIDA.....	22
LAURENT SIMONS, UN NEN PRODIGI .....	23
EL SER HUMANO O NO SER .....	25
Des de la biblioteca et recomanem:	
MARVEL MUST-HAVE: UNIVERSO SPIDERMAN de DAN SLOTT I OLIVIER COIPEL .....	26
PARA REIRNOS UN POCO.....	28
ANEM A PENSAR UNA MICA.....	30
SOLUCIONS ALS JOCS ANTERIORS.....	32

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) 4.0 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

## ACTIVITATS AL CP QUATRE CAMINS



### MITJA MARATÓ DE GRANOLLERS, 2022



El diumenge 6 de febrer de 2022, 6 interns del Centre Penitenciari de Quatre Camins (MSOB) van participar i acabar amb molt de mèrit la Mitja Marató de Granollers. Després d'algunes setmanes preparant els entrenaments, corrent per les Rodalies del Centre juntament amb els Tècnics d'Esports i després d'un esforç titànic per superar els 21 km, tots ells van acabar i superar el repte. Tots van entrar a línia d'arribada situada al Palau Olímpic entre 1h49 minuts el primer d'ells i 2h 10 minuts el darrer.

Tot i això, allò important no són les marques, sinó l'esforç, la constància i la voluntat

per participar d'una cursa tant exigent. Fomentar alternatives d'oci i lleure saludables entre la població interna i poder viure en "llibertat" una Cursa tant popular, amb un ambient excel·lent i sentir-se per un matí, altre cop, importants, integrats en l'esport comunitari i motivats per seguir creixent i apropant-se saludablement a la propera vida en societat.

Agrair totes les facilitats mostrades a la Direcció del Centre, a tot l'equip de Tractament del MSOB, i a la Direcció General de Serveis Penitenciaris, per totes les gestions, ahora d'organitzar les sortides i sobretot



per confiar en aquest projecte de Running i els seus resultats.

Engrescats i motivats per seguir treballant mitjançant el Running, l'Esport i

l'Activitat Física, que valorem com un vehicle excel·lent per apropar a la població interna d'una manera sana i motivadora a la seva futura vida en llibertat. ◆



**E**l Medio Maratón de Granollers 2022, una de las carreras populares más concurridas de Catalunya, se disputó este 6 de febrero, domingo, y se pudo ver en directo por las televisiones locales y también vía streaming, online.

La *Mitja de Granollers* volvió a brillar en una mañana perfecta para correr. 5000 atletas disfrutaron este domingo de una de las carreras icónicas del calendario nacional, que ha recuperado su recorrido y fecha inicial, el primer fin de semana de febrero.

A las 9:30 horas daba comienzo las carreras de 5k y 10k. Genís Fernández cruzó la meta del 5k en primer lugar con un tiempo de 16'05, mientras que Yassine Auhdadi (16'20) y David Campo (16'34) completaban el podio. En cuanto a las féminas, Rebeca Suárez

se imponía (19'50) por delante de Laura Sánchez (20'36) y Martina García (21'23).

En el 10k, la favorita Cristina Silva cumplió los pronósticos y ganó la carrera con 35'25 y más de dos minutos de distancia respecto a Aniria Marta y Alba Batlle. Antes, Bernat Vaqué lograba la victoria (32'11) también con mucha ventaja respecto a sus competidores Soufiane Amghar (33'51) y Sergi Ariaca (33'51).

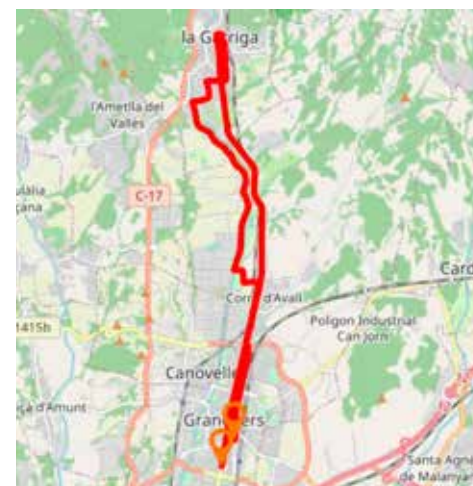
La salida de la carrera más esperada, la media maratón se daba a las 10:30 con un cartel de élite presagiaba una carrera de mucho nivel, como así fue. 4000 participantes afrontaban los 21 kilómetros en una edición muy esperada tras las adaptaciones que sufrió la carrera el año pasado por culpa de la pandemia.

Granollers se vistió de gala, recibió a los corredores como es habitual, empujando desde el principio y dando la bienvenida a la llegada, en la que es una de las rectas de meta más apreciada por profesionales y populares, por el enorme apoyo del público que allí se concentra. Además, la organización dispuso de 24 animaciones que llevaron en volandas a los runners.

Y ese ánimo tuvo su recompensa. La corredora keniana Purity Jemutai batió el récord del circuito. Lo vapuleó, podríamos decir, al cruzar la meta en unos estratosféricos 1:07'16, muy inferiores a los 1:10'24 con los que Gete Wami ganaba la edición de 2006. La organización había apostado en esta edición muy fuerte por las altas participantes y ha tenido su recompensa en forma de récord del circuito.

Ya en el primer kilómetro Jemutai se escapaba de sus rivales, marcando parciales muy lejos de sus perseguidoras. En el kilómetro 5 contaba con medio minuto de renta, en el km 10 más de un minuto, pero es que en la segunda parte del circuito aceleraba todavía más su ritmo e incrementó el ritmo hasta llevarle a la meta en solitario con más de dos minutos de distancia. El segundo lugar fue para Ethlemahu Sintayehu, logrando bajar de los 70 minutos (1'09:35), lo que también había supuesto el récord del circuito. Y el tercer lugar fue para Naomi Mitchell (1:13'10).

En cuanto a la competición masculina, Mike Bolt, a la postre vencedor, ya desde la salida mostró sus intenciones. Pasaba el kilómetro 5 en 14'11 y solo Kiprono Sitonik, podía seguirle. Bolt corría hoy su segunda media maratón, aunque los 2:06 logrados en la maratón de Seul 2019 y el primer lu-



gar en la media maratón de Porto, en su debut, ese mismo año, le hacían figurar como uno de los favoritos. El paso por el kilómetro 10 también lo hacían juntos. Los kenianos han pasado en 29'12. Ha sido a partir de ese momento cuando Bolt ha cambiado el ritmo y se ha escapado solo hasta la victoria, con parciales de 5 segundos más rápido que su rival. La victoria de Bolt ya se presagiaba mucho antes del kilómetro 15 y en la meta ha pasado el crono en 60'40, logrando su mejor marca personal. Antenayeh Dagnachew ha sido segundo superando por un segundo los 61 minutos, muy lejos del tercer clasificado, Debelu Ede (1:03'51). ◆

#### Clasificación masculina

1. Mike Bolt 60:40
2. Antenayeh Dagnachew 61:01
3. Debelu Ede 1:03:51

#### Clasificación femenina

1. Purity Jemutai 1:07:16
2. Ethlemahu Sintayehu 1:09:35
3. Naomi Mitchell 1:13:10

## CONCERT DE NEREA BRUIXA A QUATRE CAMINS

**E**l dimecres 16 de febrer a les 17h. es va realitzar un concert de Nerea Bruixa al teatre amb els interns del MR1.

El teatre del centre penitenciari de Quatre Camins, es va omplir de música i de ritme. Els interns del MR1 varen gaudir d'un concert de Nerea Bruixa, la jove cantautora activista pels drets dels animals que va destinar el 15% dels beneficis del seu primer àlbum a aquesta causa.

La seva manera de cantar ha tingut una progressió absoluta respecte al seu àlbum debut, la seva forma de compondre, utilitzant lletres mitjançant les quals expressa al món les seves inquietuds personals. El resultat és un rock autèntic i genuí.

Al llarg dels anys ha tingut el plaer de compartir escenari i programes de televisió amb grans figures de la cançó com Dani Martín, Alaska, Rosana, Manolo García, Coque Malla, Antonio



Orozco o Pau Donés, entre d'altres!

Per la seva trajectòria donem les gràcies de que dediqués el seu temps a actuar al centre penitenciari ja que va ser tot un honor i els interns varen desconnectar durant una hora de la seva quotidianitat gaudint d'aquesta magnífica música. ◆



**N**erea Bruixa, una jove cantautora, activista en favor de los derechos de los animales. Debe su nombre artístico y también el de una de sus canciones, a su perra Bruixa, la que era y sigue siendo "su otra mitad".

Activista en favor de los derechos de los animales, la menorquina destinó el 15% de los beneficios de su primer álbum a esta causa. Un amor por los animales que ya se ve reflejado desde su propio nombre artístico. Un homenaje a su inseparable y fiel compañera "Bruixa", la perrita pitbull que la acompañó incansablemente, incluso en los escenarios, desde su encuentro en 2003 hasta el fallecimiento de ésta en 2011.

A lo largo de los años, ha tenido el placer de compartir escenario y programas de televisión con grandes figuras de la canción como Dani Martín, Alaska, Rosana, Manolo García, Coque Malla o Antonio Orozco, entre otros. Su amplia experiencia en escenarios desde edades muy tempranas le ha dotado de unas habilidades para la interpretación que quedan patentes en todos y cada uno de sus temas. Y es que, su fuerza en el escenario no deja indiferente a nadie. En los directos, enérgicos y contundentes, Nerea refleja su carácter transgresor y su fuerte personalidad, algo que la ha llevado a unirse a causas contra la discriminación, el maltrato, la indefensión o la violencia de género ◆.

## 8M - DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

**E**l Dia de la Dona Treballadora, es comença a celebrar l'any 1975 quan l'Organització de les Nacions Unides (ONU) va declarar aquest any "Any Internacional de la Dona". Un parell d'anys més tard, el 1977, va ser proclamat oficialment per l'Assemblea de Nacions Unides, formalitzant la commemoració d'aquesta data.

Aquest dia, entre altres, reivindica el feminisme i la independència econòmica. Es denuncia el sexisme i la desigualtat laboral i salarial.

Ana Isabel Álvarez, autora d'un llibre on estudia els orígens de la celebració d'aquest dia, afirma que s'han trobat dades de dos esdeveniments que segurament van ser els pilars d'aquest esdeveniment.

El primer se situa a la vaga de les obreres de la companyia de bruses Triangle (Triangle Shirtwaist Company), l'any 1909 a Nova York. Vaga que va durar tres mesos, en la que no es van aconseguir els objectius que la van provocar i a la que es van afegir sufragistes, socialistes i dones de la burgesia. Posteriorment, el 1911, aquesta fàbrica es va incendiar, ocasionant una pèrdua de 146 persones. La majoria de les persones que van morir en aquest incendi eren dones joves immigrants.



El segon element clau, se situa l'any 1910 a la 2a Conferència de Dones Socialistes a Copenhagen on Clara Zetkin (1857-1933), proposà l'establiment del Dia Internacional de les Dones per tal de promoure el sufragi femení. Clara Zetkin, mestra de professió era una important líder del moviment alemany de dones socialistes. Les socialistes alemanyes, en contacte amb les socialistes nord-americanes que ja havien proclamat des de 1908, el Women's Day amb el mateix objectiu "reivindicar el dret de les dones al sufragi".

No es pot deixar de banda l'estreta vinculació que aquesta efemèride té amb els moviments feministes durant la Revolució Russa de 1917. El dia 8 de març de 1917 (segons el nostre calendari) es va produir l'aixecament de les dones russes, preàmbul de la revolució russa. Més de 100 anys en pro de la igualtat, la justícia, la pau i el desenvolupament. ●

1) Álvarez, A.I. (1999). *Los orígenes y la celebración del Día Internacional de la Mujer (1910-1945)*. Oviedo: KRK Ediciones

## CURSA DEL CAMÍ DELS IBERS 2022 A LA ROCA DEL VALLÈS

**E**l pasat dia 13 de març, vuit interns de Quatre Camins van participar amb un esforç i dedicació encomiable a la Cursa de Muntanya del Camí dels Ibers 2022 a la Roca del Vallès, un



exigent Trail de Muntanya que recorre la Serralada Litoral, pel Turó de Cèllec.

Cinc d'ells van finalitzar la Cursa de 12 km amb un desnivell positiu de 450 m i 3 d'ells van realitzar la Cursa de 20 km amb un desnivell positiu de 850m. Un exigent Cursa amb un ambient excel·lent i una pluja que encara va fer una mica més èpica l'arribada.

El divendres el mateix grup d'interns va sortir a ajudar a marcar el recorregut de la Cursa i a fer tasques organitzatives i el dia de la Cursa, dos interns que finalment no van poder córrer, van fer de voluntaris en les Carpes de la Organització. Una col·laboració bidireccional que apropa als interns al repte de superar-se, de preparar-se, d'entrenar i de veure la recompensa d'acabar la Cursa i viure un ambient saludable i entendre que l'esport i la natura pot ser un vehicle excel·lent per la seva reinserció. Afegir

que vam coincidir amb dos ex interns que per la seva pròpia voluntat i després d'agafar l'hàbit del Running privats de llibertat a Quatre Camins van participar de la Cursa de 28 km i 20 km respectivament amb unes marques més que correctes. Això encara ens dona més empena per seguir treballant, enfocant i potenciant l'esport com una eina bàsica i com un nexa excel·lent i saludable entre la presó i la societat. ●



## CINEFORUM "AMA", CON JÚLIA DE PAZ SOLVAS, DIRECTORA

El pasado día 17 de marzo, se proyectó en la biblioteca la película AMA con la presencia de su directora, Júlia de Paz Solvas. Tras visionar la película le hicimos algunas preguntas que os presentamos a continuación

### ENTREVISTA:

#### 1. ¿Qué se siente al hacer una producción como esta?

Mucho vértigo. Era nuestra primera película. Teníamos 24 años y un equipo de 50 personas a quien dirigir. Fué todo un reto. Pero entre todos nos ayudamos para sacar el proyecto hacia delante.

#### 2. ¿Dónde rodasteis?

En Benidorm, Alicante y Sevilla

#### 3. ¿A quien se le ocurrió la idea?

A las 2. Hemos hecho un corto sobre este tema como proyecto en la escuela de Audiovisuales donde estudiábamos y se nos ocurrió hacer después una película

#### 4. ¿Pensais seguir en el mundo del cine?

Estamos haciendo una segunda película. Pero es muy difícil hacer una película. Es difícil conseguir el dinero y que confíen en directores noveles como nosotras, en gente desconocida. La próxima película que hemos pensado tiene un presupuesto de 3 millones de euros.

#### 5. ¿Hay chicas que se pueden identificar con la protagonista?

Si. De hecho hay chicas que después de ver la película se han acercado a nosotras y nos han dado las gracias porque se han sentido identificadas con la protagonista y también menos culpables por no sentir la maternidad como el mundo exige a las mujeres.



Júlia de Paz Solvas, nace en Barcelona, inició sus estudios de cine a los 18 años en la ESCAC (Escola Superior de Cine y Audiovisuales de Catalunya). Como trabajo final de Carrera, realizó el cortometraje AMA. Con él buscaba representar la maternidad desde un punto de vista alejado de la mitificación. Ganó el Premio Videolab a Mejor Cortometraje Español en el Festival Mecal y en 2009 el Premio Especial La Dalia Films en el Festival Ibicine. Este premio consistía en la adaptación de su

#### 6. ¿Qué significa el título de la película?

AMA, es la forma imperativa del verbo amar

#### 7. ¿Cómo seleccionasteis a la niña?

De hecho la encontramos en un bar. No es actriz. La vimos y nos acercamos a preguntarle a los padres. Se mostraron interesados. Hicimos un casting (la niña tiene 5 años) y decidimos que era nuestra niña.

#### 8. ¿Habeis tenido problemas en el rodaje?

Algunos, sobretodo de financiación y también tuvimos que interrumpirlo por la pandemia.

#### 9. ¿Os habeis planteado que pasaría si la protagonista en vez de ser la madre fuera el padre?

Eso es un tema de debate a tener en cuenta.

#### 10. ¿Habeis pensado hacer un libro sobre la película?

No. Esta historia está cerrada con esta película.

cortometraje y la posterior producción del largometraje AMA.

Con 24 años ha dirigido y co-escrito su primer largometraje AMA, estrenado en 2021. En el Festival de Málaga ha sido galardonado con la Biznaga de Plata a Mejor Actriz Protagonista (Tamara Casellas) y el Premio Feroz Puerta Oscura a Mejor Película.

Partiendo de una preocupación latente por el lugar que ocupa la mujer en la sociedad contemporánea, a Julia de Paz le motiva especialmente trabajar y crear historias donde haya un espacio abierto al debate y a la crítica social. En 2021, Variety nombra a Júlia de Paz como uno de los 10 talentos españoles.

Actualmente Júlia de Paz se encuentra coescribiendo con Núria Dunjó su siguiente largometraje e iniciando la distribución de su último cortometraje Harta, producido por Mayo Films, y distribuido por Marvin & Wayne.

#### 11. ¿Es una película basada en una persona cercana a vosotras?

No. Por eso nos informamos mucho antes de hacerla. Fuimos a Servicios Sociales, por ejemplo

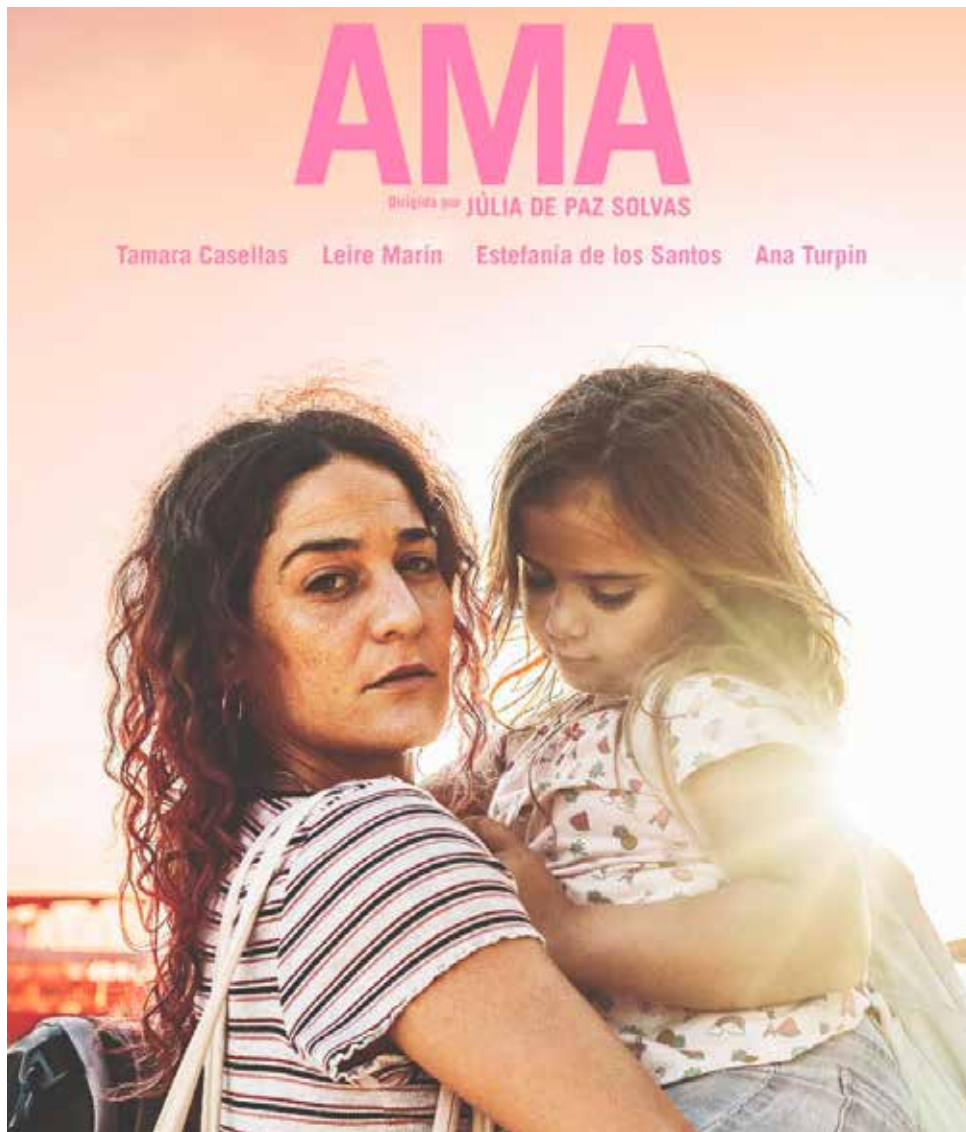
#### 12. ¿La próxima película de que trata?

Sobre violencia interfamiliar, de un padre y una hija. Pensamos que es un tema muy duro pero necesario. La película es un altavoz

#### 13. ¿De donde sale el presupuesto?

De las subvenciones que pedimos ya que nosotras no tenemos dinero. De televisiones, Gobierno central, autonómico....

Nosotras queríamos hablar de las madres pero no desde una perspectiva de género ya que está muy trabajado y se ha hablado mucho, sino desde una perspectiva social. No es lo mismo ser madre cuando no tienes dinero, casa, etc.. y tienes que buscarte la vida hasta el punto que tiene que hacerlo la protagonista. 🍷



### Crítica en la revista Fotogramas:

Cada vez son más las películas hechas por mujeres que abren caminos a la hora de romper con el pensamiento heteropatriarcal. Películas que nos acercan a realidades que habían sido silenciadas de forma sistemática porque nadie se atrevía a hablar de ellas y que nos obligan a cuestionar nuestro propio sistema de valores y a olvidar los juicios morales a los que estamos acostumbrados. La ópera prima de Júlia de Paz Solvas, *Ama*, plantea el reto de presentarnos a una protagonista que no se ocupa de su hija, y lo hace a través de un dispositivo narrativo y formal que en el fondo nos interpela a la hora de proponer una serie de preguntas, entre ellas, qué es ser una buena madre y por qué las mujeres tienen que seguir estando sometidas al juicio constante de una sociedad profundamente discriminatoria que no aporta más soluciones que señalar con el dedo y reprobar.

Su cámara se concentra casi de forma exclusiva en Pepa (espectacular Tamara Casellas, que se convierte en una auténtica revelación), adentrándonos en su constante ansiedad. No tiene recur-

sos económicos, pero tampoco herramientas emocionales para ocuparse de su hija, la pequeña Leila (Leire Marín). Su itinerario es asfixiante, casi agónico y está lleno de rabia. También de impotencia, porque todas las puertas se irán cerrando a su paso condenándola a una total exclusión.

La directora no esconde sus referencias. *Ama* bebe del estilo de los hermanos Dardenne, del universo de Andrea Arnold y Belén Funes, cine que nos enfrenta a una realidad dolorosa, que nos pone frente al espejo algunos males endémicos de nuestro presente y nos obliga a mirar.

El resultado, como no podría ser de otra manera, funciona a modo de revulsivo, sobre todo gracias a la capacidad de la cineasta de controlar de forma férrea su relato sin necesidad de ser condescendiente con los personajes, aportándoles dignidad dentro de la oscuridad y por el trabajo descarnado de una actriz que nos enfrenta al abismo, a la desesperación y no nos suelta en ningún momento, obligando al espectador a estar junto a ella en la cuerda floja.

**Ama** (2021) 88 min. La Dalia Films

Dirección: Júlia De Paz Solvas. Guion: Nuria Dunjó, Júlia De Paz Solvas. Música: Martín Sorozabal. Fotografía: Sandra Roca

Reparto: Tamara Casellas, Leire Marín, Manuel de Blas, Pablo Gómez, Chema del Barco, María Gregorio, Vasileios Papatheocharis, Carmen Ibeas, Erin Gallego. Sinopsis: Cuenta la historia de muchas mujeres expuestas en soledad a la mitificada maternidad. Tras varias advertencias, Ade

echa a su amiga Pepa de su casa y esta termina viéndose en la calle junto a Leila, su hija de seis años. Sin nadie que las ayude, Pepa y Leila lucharán solas para encontrar un lugar donde vivir. Enfrentándose a cada obstáculo, emprenderán una búsqueda que conllevará también un acercamiento dentro de su relación antes prácticamente inexistente y distante. Se creará un nuevo vínculo entre madre e hija, dónde tendrán cabida las equivocaciones y la desidealización.

## 10È CONCURS DE FOTOGRAFIA DE CENTRES PENITENCIARIS "LECTURA I PRESÓ"



### Bases de la convocatòria

El concurs de fotografia, organitzat conjuntament per la Direcció General d'Afers Penitenciaris (Unitat de programes generalistes) i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE), està dedicat al tema "Lectura i presó".

L'objectiu del concurs és treballar la tècnica de la lectura a les presons a través de la fotografia. Es tracta de donar a conèixer com la pràctica artística amb persones privades de llibertat s'esdevé un itinerari educatiu per afavorir la reinserció i la rehabilitació. A més, aquest mitjà artístic dona l'oportunitat de difondre fora dels murs de la presó part de l'activitat cultural i educativa que s'hi duu a terme. L'objectiu és, doncs, trencar tòpics sobre el món penitenciar i mostrar a la societat que la cultura arriba a tot arreu.

Les bases del 10è Concurs de fotografia

de centres penitenciaris "Lectura i presó" són les següents:

1. Hi poden participar tots els interns dels centres penitenciaris de Catalunya, així com el personal que treballa amb ells als tallers, si es presenta en modalitat col·lectiva.
2. Es pot participar en modalitat individual o col·lectiva (per exemple com a biblioteca, taller, escola...), per tant, sempre caldrà especificar qui forma part del grup en cadascuna de les obres presentades.
3. No s'acceptaran obres de temàtica lliure i cal que el títol de les obres estigui relacionat amb el tema tractat a l'obra, s'haurà d'adjuntar amb la fotografia una petita ressenya explicativa de l'obra, 3 línies màxim.
4. Les obres han de ser inèdites; no s'acceptaran plagis ni obres que hagin estat exhibides o premiades en d'altres

concursos i/o exposicions.

5. Les obres s'han de presentar al concurs en format digital (jpg, png, gif, o altre format d'imatge – no es pot presentar en pdf) a la següent adreça electrònica: [bustiaartistics.justicia@gencat.cat](mailto:bustiaartistics.justicia@gencat.cat) fins el 25 de març de 2022. Les imatges han de tenir un mínim de 4000 Píxels en la part més ample de la foto, o la imatge ser d'un mínim de 10 Megapíxels, cal tenir en compte que les fotografies s'imprimiran a 70cm x 100cm, per tant les fotografies han de ser proporcionals a aquesta mida
6. Cada participant pot enviar un màxim de 3 fotografies en modalitat individual i de 5 fotografies en modalitat col·lectiva.
7. Cada fotografia s'ha d'enviar separatament i en el missatge cal indicar les dades següents:
  - Centre penitenciar dels participants
  - Títol de l'obra
  - Nom i cognoms de l'autor o autors i el seu CIC
  - El nom de l'arxiu serà el títol de la fotografia
8. Per validar la participació, cada autor ha de fer arribar abans del 29 de març de 2022 el document original signat d'autorització de cessió exclusiva de drets d'imatge (annex a aquestes bases) per tal de permetre l'exposició de l'obra en un espai públic. Es pot fer arribar presencialment, per correu postal o a través de la missatgeria interna del centre penitenciar dirigit a: Direcció General d'Afers Penitenciaris – Unitat de programes generalistes, C/ Foc, 57, 2a planta 08038 Barcelona. Feu constar al sobre Concurs lectura i presó.
  - De les fotografies rebudes, l'organització farà una selecció de les millors per ser exposades:
  - En tiratges gran format al CEJFE, al carrer de Pau Claris, 158, 08009 de Barcelona, del 22 d'abril, dia de la inauguració de

l'exposició, fins al 25 de juny de 2022.

- En format digital als comptes d'Instagram de la Biblioteca del CEJFE @bibliotecacejfe i @tallersartisticspresons dels monitors artístics.
  - A posteriori, l'exposició girarà pels centres penitenciaris de Catalunya, i també per espais d'accés públic, que l'organització jutgi adequats, amb l'objectiu de promoure la lectura a les presons i l'activitat artística duta a terme per interns de centres penitenciaris. La resta de fotografies quedaran guardades per l'arxiu del concurs en format digital.
9. El jurat seleccionarà les fotografies guanyadores i lliurarà un primer premi i els accessits que consideri necessaris. El primer premi serà guardonat amb material fotogràfic, a destinació del taller del qual prové; i un maletí amb lot d'estudi i dibuix, per a l'autor/a de l'obra (en cas de ser obra col·lectiva, els lots es repartiran de la millor forma per recompensar a tots els participants).
  10. El jurat, nomenat pels organitzadors del Concurs, estarà format per representants del món de les arts i la cultura i de la Generalitat, i serà el responsable de la concessió dels premis.
  11. El concurs preveu, a més, un premi del públic, mitjançant els vots dels seguidors del compte d'Instagram @bibliotecacejfe, i l'autor/a de l'obra que obtingui més vots durant tot el període de l'exposició obtindrà un obsequi de la Biblioteca del CEJFE.
  12. La decisió del jurat es donarà a conèixer en l'acte de lliurament de premis el dia 22 d'abril de 2022 al matí a l'espai expositiu del CEJFE. La participació en aquest concurs suposa la plena acceptació de les bases, la conformitat amb les decisions del jurat i la renúncia a qualsevol impugnació o reclamació. ●



Nadie se plantea la perfección, ergo la describiría como el camino de todo ser racional.

Partiendo de ese raciocinio, qué gran privilegio se nos dio por entes totalmente perfectos (varios entes, desde mi punto de vista politeísta, ya que dudo que nos haya creado un solo ente, pues hay tantos cultos hacia tantas religiones diferentes y tan ancestrales que nos hace dudar que un solo ente nos haya creado, sin pensar en la infinidad de universos y galaxias que existen).

Solo atendiendo a un solo dios o señor omnipresente y abrazando fuerte esa doctrina denominada fe ,para esclavizar una verdad de unos entes que todo ven y esclavizarla, todas las religiones se interrelacionan con el ente que las simboliza y en sus palabras transmitidas siempre mediante la parábola ,pues son trampas simbólicas de transmisión la controversia, que llevan al ser humano a des purificarlas ,pues la palabra verdadera no comprenden o es demasiado perfecta para su interpretación desde el punto de vista de la vanidad y el egoísmo, de ahí se deforma la verdad tan solo para conseguir el poder y el control de un grupo o comunidad ,en la actualidad sociedad.

Hay pruebas irrefutables de que a lo largo de la historia ha habido portadores diferentes de la verdad.

Ya que yo me he criado con las enseñanzas de Cristo; me basaré en que él mismo admitía no pertenecer a este



mundo sino a un reino celestial, contexto que se adecua a nuestro universo ,dejando ver un amplio abanico de posibilidades, por lo tanto somos imperfectos por que nos conviene serlo ;pues el puro despertar existe ,pero solo para aquellos capaces de escuchar e interpretar con corrección los parábolicos preceptos ;hallándose así mismos; por lo tanto intuir e presentir el alma, pues no existe el gran guerrero sin el alma cultivada, omitiendo todo maestro y doctrina.

Pues yo he hallado mi alma que tan perdida estaba, pero me encuentro aún muy lejos de la perfección, abrazando la esencia de Buda, y me rindo a los pies de Cristo.

El humano es el que dicta una religión como verdadera y aludiendo que las demás son falsas ¿por qué? si las bases suelen ser las mismas.

Por ejemplo, unas dicen que la reencarnación no existe; pero si Cristo dijo, que algunas almas serán eternas



yo, que los muertos resucitan ¿acaso vas a debatir que es parabólicamente lo mismo?

Yo tengo oraciones con Cristo pues dado que soy occidental es mi referente; pero sin embargo también medito o lo intento como lo haría un budista, también convoco a Odín y su grupo de universos dirigidos desde el Valhala, en la sabiduría de la naturaleza, en los Tegu diablos mitológicos japoneses, en hadas y ninfas y en otros seres mitológicos.

¿Porque sois tan tercos en abrazar un solo dios?, insensatos e ingratos, manipulados por extremismos y militantes del diablo, qué también existe en toda religión.

Se admite que existe el bien y el mal, por ello como no es posible que todas las religiones sean las misma, o de diferentes puntos objetivos que procesan una subjetividad arraigada en un fanatismo, que nos conduce a la imperfección. Yo respeto y abrazo todas

las religiones menos las fundamentalistas extremistas; pobres almas al servicio de la adulteración humana.

Pes ningún Dios dice que no debemos pensar, más bien nos da a entender cuál es el camino de la perfección, mediante la reflexión.

La verdad es tan pura, que destruiría a un simple mortal, que definitivamente solo cree en papeles de colores.

Solo sé que soy libre y viviré con entera libertad, aun estando preso mi alma no pertenece a nadie y mis palabras son fruto de mi creencia; ya que la ciencia no comprende ni un 0,1 por ciento de los multiversos y de cómo realmente se crearon.

Por eso mismo debo acentuar el misterio de realidades redactadas por humanos y la creencia sobre la exterminación terráquea por la falta del control de los sencillos. A día de hoy seguimos haciéndonos preguntas llenas de banalidad infructuosa dejando que el vecino tropiece. ◆

## EL RINCÓN DE LA MOTIVACIÓN



Un amigo de todos es una amigo de nadie (Aristóteles)

Vale más actuar exponiéndose a arrepentirse de ello, que arrepentirse de no haber hecho nada (Giovanni Boccaccio)

El amor es el encuentro de dos soledades que se protegen, se limitan y se respetan la una a la otra (Rilke, escritor)

Els homes savis són senzills i clars, exigents amb ells mateixos i amables amb els altres (Plutarco)

Estar preparado es importante, saber esperar es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida (Arthur Schnitzler)

De todos los animales de la creación el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin tener nada que decir (John Steinbeck)

Cuando se produce el encuentro entre dos personas nobles que se hacen mutuamente el bien, aparece el amor (Aristóteles)

L'alegria compartida és una alegria doble. La pena compartida és la meitat de la pena (proverbi suec)

De lo sublime a lo ridículo solo hay un paso (Napoleón Bonaparte)

La pereza viaja tan despacio que la pobreza no tarda en alcanzarla (Benjamin Franklin)

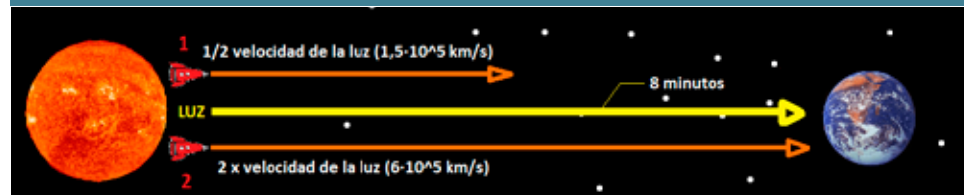
No permitas que ningún ser humano te haga caer tan bajo como para odiarle (Martin Luther King)

Lo que no te mata, te hace más fuerte (Friedrich Nietzsche)

Val més saber una mica de moltes coses que saber-ho tot d'una sola cosa (Blaise Pascal)

El sabio no dice nunca todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice (Aristóteles)

## LA VELOCIDAD DE LA LLUM por Jesús Bernat (MR-6)



Què passaria si algú pogués viatjar més ràpid que la velocitat de la llum?

Bona pregunta. Primer hem de recordar que la llum viatja a 300.000km/s.\*

Per això, si el Sol s'apagués de cop, a la Terra trigaríem 8 minuts en veure-ho, perquè estem molt lluny. Quan mirem el Sol, la seva llum ha sortit fa 8 minuts del Sol.

Suposem que al Sol visqués un home poderós i que a la Terra hi viu un amic seu, com nosaltres, que té un telescopi. El telescopi només fa la imatge gran, segueixen estant a "8 minuts llum".

Un dia el Sol s'apaga de cop i l'home poderós decideix anar volant fins a la Terra per avisar al seu amic. Com que va més ràpid que la llum, triga 2 minuts enlloc de 8.

- Escolta amic meu, que el Sol s'apagarà d'aquí a 6 minuts.

Però el Sol encara es veu des de la Terra.

L'amic de la Terra mira pel telescopi, veu el Sol, i efectivament veu que al cap de 6 minuts el Sol s'apaga.

Què veu a continuació amb el telescopi? Veu l'home poderós que està vivint al Sol que decideix sortir d'allà per venir a avisar-lo.\*\* I això ho veuen l'amic i l'home poderós des de la Terra.

Albert Einstein va dir que no es podrà viatjar més ràpid que la llum. I si s'equivocava?

Segona part: Extra!

Si l'home poderós vivia al Sol amb el seu fill i el fill ho mira tot des d'allà, què veu?

- minut zero: El Sol s'apaga i el seu pare se'n va a avisar. La Terra segueix il·luminada.

- minut deu (8+2): mira a la Terra i veu que el seu pare acaba d'arribar-hi i està avisant al seu amic. Veu que agafen el telescopi i miren cap a ell.

- minut setze (8+2+6): Veu que la Terra deixa d'estar il·luminada. ◆



\* velocitat de la llum (c) aproximada, en el buit i sense comptar forces gravitacionals.

\*\* aclariment: Des que ha arribat per avisar fins que s'apaga el Sol, es veu l'home poderós viatjant enrere mentre segueix al cotat de l'amic.

**M**e gustaría que pensemos un poco donde podemos acabar con la interacción desmesurada con las pantallas conectadas a internet y por consiguiente la disminución de las relaciones físicas entre nosotros.

Internet «La Red» como fuente de conocimiento e información es un verdadero filón que no tiene límites. Es una ventana abierta al mundo.

Todo lo que la gente sabe y existe en el mundo, puedes encontrarlo en internet. Si quieres saber o conocer sobre algún tema solo tienes que escribirlo en un buscador como Google y te aparecerá todo lo que hay sobre el tema en la red

Aquí empieza lo peligroso, según la fuente que nos brinde la información, ésta puede ser distinta.

Esto en una persona adulta es un riesgo, pero al estar ya formada emocional y psicológicamente no lo es tanto como si abrimos esta ventana «La RED» a gente que no tiene esta madurez y por lo tanto es mucho más influenciable.

El utilizar una pantalla está probado que afecta al cerebro generando dosis de dopamina, la dopamina es la hormona del placer, esto hace que los niños vayan creando una adicción a las pantallas ya que el simple hecho de conectarse ya les está haciendo sentir bien.

En la juventud «La Red» esta desde su infancia, mediante juegos, redes so-

ciales, documentos audiovisuales, etc., dándole entretenimiento y diversión.

Hoy en día lo primero que te pide un niño es su propio móvil que es su ventana privada al mundo.

Aquí está el verdadero problema porque pasan de hacer un uso desde un ordenador o tablet que está controlado en mayor o menor medida por los padres o tutores, a tener su propia identidad en “la Red”. La edad en que ocurre esto puede estar entre los 8 y 10 años, es tarea casi imposible negarle a un niño su propio móvil más tarde de los 12 años.

Esta ventana abierta al mundo como ya he comentado es un cuchillo de doble filo.

Por un lado, es una fuente inagota-



ble de sabiduría y conocimiento, pero por el otro lado tenemos una fuente inagotable de maldad.

El hecho que las pantallas por su iluminación y contenidos generen dopamina, en un cerebro que aún no está bien desarrollado, hace que se engan-



che, a esta forma fácil de obtener placer instantáneo, de forma más rápida y más fuerte que en un cerebro ya maduro. Con ello también provoca que el menor no aprenda a obtener placer de maneras más naturales, como hacíamos antes de que existieran internet y las pantallas.

Los niño/as de hoy en día tienen mucha menos interacción con el mundo real, eso hace que, en sus relaciones directas, físicas, suelen madurar más tarde e incluso no llegar a desarrollar ciertas habilidades y capacidades que sin internet si teníamos que desarrollar; paciencia, orientación física, aceptación a lo desconocido, experimentación empírica...

Es por esto que tenemos menores y adolescentes, enganchados a las pantallas hasta tal punto que si se las quitamos entran en crisis; Irritabilidad, ansiedad, agresividad, depresión, etc.

Otro de los casos que ocurren cuando un menor no tiene control de un adulto al usar la red, es que al no estar cribada la información a la que accede, puede estar cultivando su intelecto con teorías no contrastadas o falsas, esto llevara al menor a un desarrollo erróneo, una falta de valores reales y a

una desinformación del mundo.

Además de que nuestros hijos puedan desarrollarse a partir de informaciones falsas, también tenemos el problema de que esta ventana abierta al mundo, es bidireccional y tanto podemos buscar información nosotros del mundo exterior, como cualquiera con un poco de conocimiento y malas intenciones puede buscar información personal acerca del usuario, en este caso un menor que es más inocente y confiado. Aquí pueden aparecer multitud de peligros; acoso, ataques, bullying, manipulación, engaños, adoctrinamientos, etc.

Internet, es el invento del siglo XXI, pero hemos de entenderlo tal y como lo que es un poder inmenso, como decían en los comics de Spiderman “*un gran poder requiere de una gran responsabilidad.*”



Un simpàtic avi, en l'entranyable programa de l'APM clama tot enjogassat "Una enganyifa dels de dalt". Aquesta frase bé que la podríem utilitzar en relació al fantàstic programa de Catalunya Ràdio que es va emetre en directe el passat dia 23 de febrer.

La majoria dels interns (per no dir la pràctica totalitat), ens vam assa-



bentar el mateix dia i alguns inclús després. Òbviament no és la primera vegada que alguns medis de comunicació tenen interès en mostrar com és la realitat del dia a dia dins d'una presó (upss, perdó, s'ha de dir Centre Penitenciari, que és més políticament correcte). Segur que molts interns guarden a la retina algunes imatges gravades pel programa "Callejeros", que sorprenien per la seva naturalitat i veracitat, gravades sense filtres i sense cap mena de guió. Els interns no estaven pre seleccionats i mostraven i explicaven els aspectes més rutinaris (escorcolls, venda de drogues,



discussions, baralles i les diverses problemàtiques que passen a diari). Evidentment no tot el que passa en un Centre són aspectes negatius, però si vols mostrar la realitat, tampoc pots obviar-la.

La Direcció del Centre va fer una "selecció" dels interns que parlarien al programa i era tal la pressió que devien sentir (recordem que tota la plana major del Centre era allà mateix), que la mateixa presentadora els animava a que fessin les seves queixes (com si allò hagués de servir per alguna cosa...). En fi, que la qüestió és que l'oient es va quedar amb la sensació de



que el major problema que hi havia a Quatre Camins és que els sous eren insuficients i que ja no donaven galtes de porc per menjar. La penosa escena va pujar alguns graus quan el Sr. Director va comparar les queixes del dinar amb les que li fa el seu fill respecte al menú que li donen a l'escola i es va refugiar en el peregrí argument de que no ens podien donar hamburgueses cada dia (però no obstant, sí que ens poden donar una poma i patates a diari).

No hauria estat millor que els periodistes anessin a un mòdul i preguntessin lliurement a qui volgués donar la seva opinió? Dóna't una volta pel pati de qualsevol mòdul i et podràs fer una idea del que és un dia a dia privat de llibertat.

Resulta molt edificant pels interns saber que des de fora, algú mostra interès en conèixer quines són les nostres condicions de vida, però sí el que vols és mostrar la realitat no es pots ser tan càndid com per empassar-te les condicions que t'imposen per fer el programa. Arrel de l'empresonament dels polítics catalans va haver-hi un petit moviment que es qüestionava el seu funcionament i es va plantejar fer alguna acció per dignificar i donar sentit a la vida dins de les presons. Ells mateixos van poder comprovar la deficiència i l'absurditat d'algunes normes que no beneficien ningú, però aquest interès s'ha anat difuminant per quedar en un no-res.

Ja sabeu companys, estem sols i només pots comptar amb els teus. Ningú que treballa als Equips Tècnics t'ajudarà. Jo vaig entrar a l'any 2004 i encara no ho he vist, així que us desitjo molta sort, perquè la necessitareu. Salut i força! ◆

## 'El matí de Catalunya Ràdio' al Centre Penitenciari Quatre Camins

El passat 23 de febrer es va emetre el programa El matí de Catalunya Ràdio des del Centre Penitenciari Quatre Camins.

La directora i presentadora, Laura Rosel, va parlar amb el director del centre, Domingo Estepa, i va compartir



taula amb la Serrat, la bibliotecària de la presó, i amb els interns Jorge, Toti, Joan i Paio.

A més a més, també hi va participar en Sergéi, un intern que va explicar la seva història. ◆





## El Racó del Poeta

**T**ú también puedes ser poeta, tu manera de ver la vida, tu manera de expresarla, de apreciarla, tus vivencias u experiencias, sea explicándolo a viva voz o en poesía, es una manera de transmitir sabiduría.

Cada uno somos un mundo y cada uno vivimos las cosas de manera diferente, cada situación en cada persona, aunque sea lo mismo como, por ejemplo el hecho de: «ESTAR EN PRISIÓN»

Es muy muy importante transmitir las a las siguientes generaciones, para mejorar

en lo posible nuestra existencia, facilitar la apreciación y comprensión de las cosas, ya sea en poesía o de cualquier otra manera, pero de manera poética, puedes sintetizar mucho las cosas y en 4 palabras contar toda una vida o una importante historia, dejando la huella de tu existencia y la sabiduría de lo que tú has aprendido en tu vida en forma de poesía. A lo mejor nunca te lo has planteado, prueba lo importante está en el HACER.

Si te gusta la poesía ven a recomendar tus poetas o poesías favoritas, o dar a conocer tus propias poesías, a los bibliotecarios del Centro. Podemos grabarlas en audio y vídeo o publicarlas en esta tu revista «5é Camí».

Participa!!! Está en tus manos. ◆

Aquest cop tenim la participació d'en **Cristian Ávalos Heredia** que ens regala amb dos magnífics poemes. I amb la gran col·laboració d'en **Gerardo Andreu Vazquez** que acompanya amb les seves il·lustracions, i també amb la fantàstica portada d'aquesta edició del 5è camí.

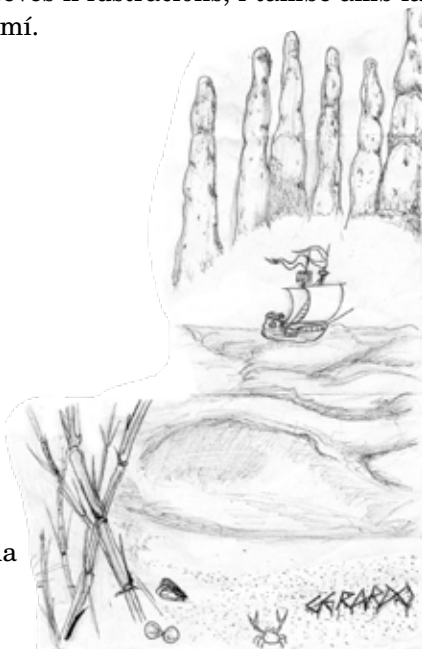
### ENS TROBEM AL CAMÍ.

Comença el dia i comença per demà,  
trobes les respostes que no vols escoltar,  
el sol s'eixuga,  
es vol amagar,  
es trenquen els dubtes, t'ho havien avisat...

La foscor i la lluna t'ho havien dictat,  
escoltes la pluja,  
estives el punyal..

Quant costa la vostra llibertat?  
Quant costa la vostra dignitat?

Baixant el precipici, pujant els núvols de seda  
ens trobem al camí,  
ens creuem a la carretera



passats els somnis... ningú t'espera...  
Millor que escoltis, el tren no frena.

Ballen els estornells al blau del cel,  
reconeixen l'ombra,  
i avancen com si res...  
Penses estrofes que se les emporta el vent,  
els núvols ploren,  
arriba el moment...  
si la mort ho vol,  
aquí mateix l'esperaré,  
sense petons d'amor...  
s'alliberen els canells.

### EL FALCÓ LLIURE.

Som l'arrel i la destrall,  
el sol al mati...  
la pluja de maig.

La roca forta,  
que presumeix la serralada,  
la sorra tova,  
que vesteix la infinita platja.  
El falcó lliure...  
la boira sempre tan maca.

Però, al escriure m'acompanya...  
la passió d'un almogàver.

El somriure d'un poble,  
el correfoc que m'agafa  
la sang a l'escut...  
la gloria a l'ànima.

No amb parlis de tu...  
ara mateix calla!  
I escolta el lament  
de la teva mare sagrada.

**Clarissa Pinkola Estés** (27 de enero de 1945) es una escritora y doctora analista junguiana y post-trauma estadounidense. Es conocida como escritora por sus obras **Mujeres que corren con los lobos** (1993) y **El jardinero fiel** (2003).



bine de 1999 a 2003, y continúa trabajando con personas del atentado del once de septiembre de 2001, en Nueva York.

Estés ha recibido numerosos premios y reconocimientos a lo largo de su vocación por parte de diversas

instituciones y comunidades. Entre ellos el Keeper of the Lore (Guardián de la Tradición) por su trabajo como contadora y su trabajo como escritora. El premio Gradiva, por parte de la Asociación Nacional para el avance del psicoanálisis (E.U).

También recibió el Premio de la asociación de prensa católica por su trabajo escrito y el Premio Las Primeras, por ser "la primera en su tipo", por parte de la Asociación México-americana de mujeres, en Washington, D.C. En el año 2006 fue añadida al salón femenino de la fama en Colorado, que hace reconocimiento a todas las mujeres agentes de cambio que logran influencia e impacto internacional a través de su trabajo.

Se la conoce internacionalmente por su libro *Mujeres que corren con los lobos*, obra que inició en 1971 y a la que dedicó más de veinte años. Ha sido traducida a 18 idiomas y fue por esta obra que recibió el Premio de Honor Abby y el premio Gradiva de la "National Association for the Advancement of Psychoanalysis".

Se doctoró en estudios interculturales y psicología clínica, dedicándose a la enseñanza y a la práctica privada de la psicología. Fue directora ejecutiva del C. G. Jung Center for Education and Research.

Ha ejercido como especialista en recuperación postrauma dentro de la psicología clínica por 41 años. Comenzó trabajando en la psicología postraumática durante 1960 en un hospital de veteranos de guerra en Hines, Illinois, asistiendo a sobrevivientes de la guerra de Vietnam que presentaban condiciones físicas y psicológicas adversas.

Fue después de ese período, ya en 1970, cuando comenzó a impartir talleres de escritura en prisiones como la penitenciaría para hombres de Colorado, y la prisión federal para mujeres en Dublin, California, entre otros centros del suroeste de Estados Unidos.

Ha servido de apoyo a mujeres que perdieron a sus hijos, a personas sobrevivientes de desastres naturales y de crímenes familiares. Atendió a familiares y sobrevivientes de la masacre de Colum-

**M**ujeres que corren con los lobos es un fascinante mosaico de historias que nos ofrece una nueva visión de lo femenino y de sus posibilidades.

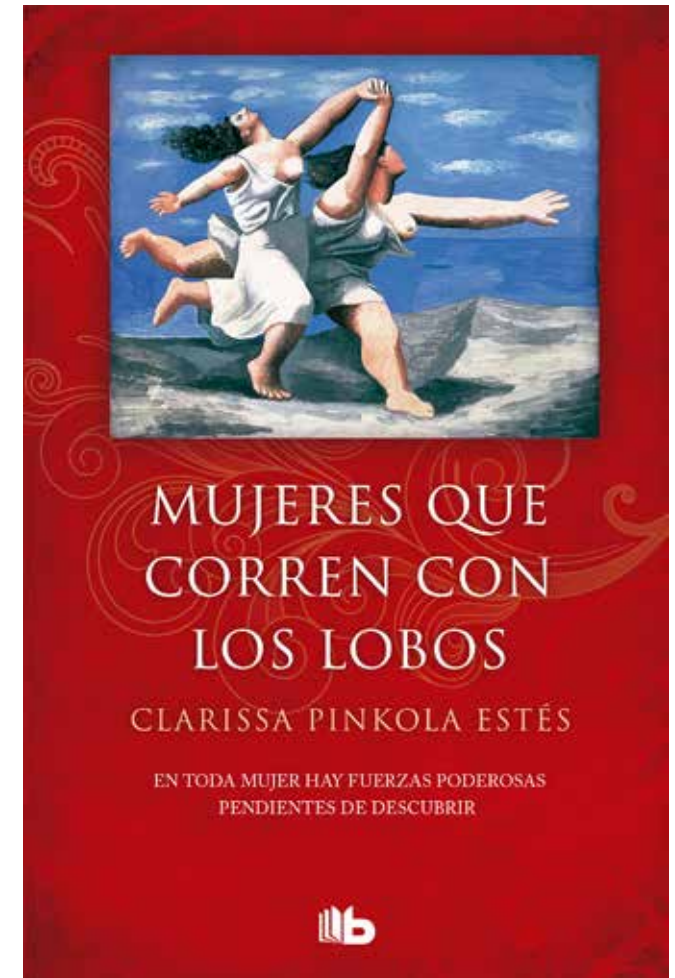
Dentro de toda mujer alienta una vida secreta, una fuerza poderosa llena de buenos instintos, creatividad y sabiduría. Es la Mujer Salvaje, una especie en peligro de extinción debido a los constantes esfuerzos de la sociedad por «civilizar» a las mujeres y constreñirlas a rígidos papeles que anulan su esencia instintiva.

En este libro, Clarissa Pinkola Estés revela ricos mitos interculturales, cuentos de hadas e historias (muchas de ellas relativas a su propia familia) para contribuir a que las mujeres recuperen su fuerza y su salud, atributos visionarios de esta esencia instintiva.

Mediante los relatos y los comentarios de la autora, examinamos el amor y comprendemos a la Mujer Salvaje. Estés ha creado una psicología femenina en un sentido más verdadero, el que lleva al conocimiento del alma.

“ *En toda mujer hay fuerzas poderosas pendientes de descubrir.* »

Reseña: «Una celebración del alma femenina.» The Washington Post





Un padre y una madre le preguntan a su hija de 6 años, ¿qué quieres para tu cumple años? La niña les contesta pues, el muñeco pinocho. A eso que los padres le replican y para que quieres el muñeco pinocho: y la niña les contesta, pues para decirle miénteme pinocho, miénteme

¿Por qué los de Lepe se tiran a un pozo?  
Porque en el fondo no son tan tontos.



USAIN BOLD

USAIN ITALIC

**Busqué en Google  
"el amor de mi vida"  
y me salió:  
Quizás quiso decir  
MITOS  
Y  
LEYENDAS!**

Un tío va a la óptica y dice:  
– Querría unas gafas.  
– ¿Qué las quiere, para ver de lejos o para ver de cerca?  
– Para ver por aquí, por la provincia de Huesca...

Recomendación...

Comamos comidas sanas.  
Hagamos ejercicios. Alejémonos de los vicios. Cuidemos más nuestra salud... porque en menos de 7 años comenzarán a trabajar los médicos que estudiaron en clases virtuales

2:29 p. m.

El saben aquel que diu que es una mujer que le dice a su marido:  
– Cariño, mañana es nuestro aniversario y voy a matar un pollo.  
– ¿Y qué culpa tiene el pollo? Mata a tu hermano que es el que nos presentó.

Uno que llama por teléfono:  
– ¿Oiga es la embajada de Laos?  
– Sí, señor.  
– Pues mándeme dos de vainilla, por favor.

¿Por qué los leperos meten una botella de agua sin nada en el frigorífico?  
Para cuando le pregunte si quiere algo y le diga nada, le dé la botella.



Uno de Albacete le dice a su padre:  
– Un día me gustaría ir de voluntario a la marina.  
–Pero ¿qué dices de la Marina? ¡Si en tu vida no has visto ni una piscina olímpica!  
– Me hace ilusión...  
Se va voluntario a Cartagena, y el almirante dice:  
– ¡Voluntarios para bucear!  
Y se presentan un catalán, un vasco, un gallego, y el de Albacete. Se presenta el catalán y dice el almirante.  
– ¿Tú sabes bucear?  
– Yo me hecho toda la costa Brava desde Palamós hasta las costas de Argel pescando la anchoa.  
Se presenta el vasco.  
– ¿Tú sabes bucear?  
– ¿Sabe la canción "Desde Santurce a Bilbao vengo por toda la orilla"? Pues yo hacía cada día ese recorrido.  
Se presenta el gallego.  
– ¿Tú sabes bucear?  
– Yo me he buceado las rías altas, las baixas, hasta la desembocadura del Ebro pescando el centollo, el percebe y en temporada baja el mejillón de roca.  
Y en estas que se presenta el de Albacete.  
– ¿Tú sabes bucear?  
– Yo me he buceado toda la Mancha, desde Chinchilla hasta los Cerros de Úbeda.  
– A ver, bucea...  
– ¡iiiiEeeeeeeeeeeeeeh!!!!





## ANEM A PENSAR UNA MICA...

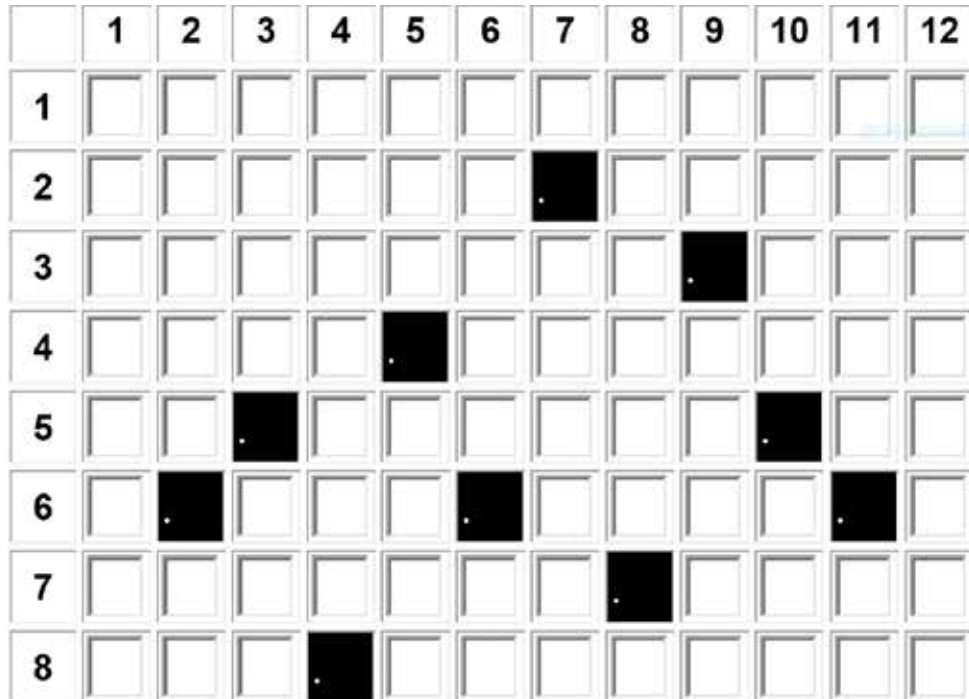
### MOTS ENCREUATS 63

#### HORIZONTALS

- Sin que escape nadie a la generalización, en cinco palabras.
- Musa de la Astronomía. Dé o tome préstamos con interés excesivo.
- Terreno dedicado a nuevas edificaciones en las afueras de la población. En el centro de Viena.
- Carril de la vía férrea. Pavimento de piedra machacada y comprimida con rodillo.
- Forma de pronombre. Presilla que se cose a la orilla del vestido. Matrícula andaluza.
- Afluente del río Ebro. Vuestra señoría.
- Hacienda de campo, bienes raíces o posesiones. Pilastra erigida en memoria de algún difunto.
- Autor de "El rey que rabió". Abundantes y suculentos.

#### VERTICALES

- Conjunto de huevos que pone la reina de las abejas.
- Están desterradas por los dictadores. Terminación de muchos apellidos castellanos.
- Antigua capital de Moldavia. Periodo geológico.
- Figura que consiste en mudar las partes de la oración.
- Revolucionario catalán muerto en 193
- Anverso o reverso de una moneda. 6. Hermana y esposa del fundador de Cuzco. Las entrañas de papá. Pueblo árabe que fundó reinos de taifas en Málaga y Algeciras.
- Las turistas del norte de Europa.
- Ciudad bretona semilegendaria. Ara la tierra superficialmente.
- Porqué de las cosas. Como prefijo significa aire.
- Sustancias de la orina. Río de Italia.
- Continuación del 1 horizontal.



## MARATÓ DE SUDOKUS 63

#### Fàcil

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

#### Mig

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

#### Difícil

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

#### Expert

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

En un lugar del planeta, de cuyo nombre no puedo acordarme, el crecimiento demográfico es tal que cada veinte años se duplica la población y cada cuarenta años el número de habitantes se ha cuadruplicado. En ese lugar, ¿cada cuántos años se triplica la población?

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Apple} = 2$$

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Banana} = ?$$





## SOLUCIÓ sudokus, mots encreuats i preguntes ANTERIORS

### Solució:

La probabilitat es de un tercio. Hay tres posibilidades: la primera es que el mayor sea varón y la menor sea mujer. La segunda posibilidad es que la mayor sea mujer y el menor sea varón. La tercera posibilidad es que ambas sean mujeres. De las tres posibilidades sólo en la última tienen el mismo sexo.



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

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

ABRIL						
DL	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	

# 2022



MAIG						
DL	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					