

Fanáticos del Fútbol

En un grupo de **16 visitantes** a la Biblioteca Viva, todos son hinchas de Universidad de Concepción (UdeC) o de Huachipato. Uno(a) de los visitantes dice lo siguiente:

"Somos 16 y los siguientes hechos sobre nuestro grupo son ciertos, no importa si me incluyen o no en el grupo":

- Hay más hinchas de UdeC que de Huachipato.
- Entre los hombres, hay más hinchas de Huachipato.
- Entre los hinchas de la UdeC, hay más hombres que mujeres.
- Hay al menos una hinchita de Huachipato que es mujer.

¿Cuál es el sexo de la persona que habló y de qué equipo es hinchita?



1 · SOPA DE LETRAS

ARSÉNICO	C	P	V	R	O	S	N	E	F	O	P	M
CIRCO	O	R	A	R	P	R	Ñ	T	C	R	I	
COOPERAR	O	L	I	T	L	O	V	E	R	O	T	
DAMA	P	Z	I	O	Q	C	E	S	F	I	G	I
EMBARULLAR	E	U	V	V	Ñ	P	L	G	E	C	R	C
EMIR	R	T	P	U	O	I	G	P	T	P	E	O
ENTERNECER	A	X	P	A	K	I	F	Z	Z	R	S	B
ENTORNO	R	E	C	O	L	E	C	T	A	R	I	E
ESPEJOR	T	X	H	V	V	Ñ	U	L	K	W	V	L
LEÓN	O	V	W	S	T	N	L	O	Y	O	O	E
MÍTICO	S	Q	W	R	F	U	E	R	B	C	W	Ñ
OFENSOR	A	O	B	W	R	T	L	M	Z	I	I	I
OLIVO	D	Z	B	A	N	N	Q	O	N	N	X	T
ORAR	S	U	B	A	S	Ñ	E	Q	A	E	O	K
PROGRESIVO	E	M	T	P	R	Q	G	O	Ñ	S	H	C
PUPA	E	N	T	E	R	N	E	C	E	R	P	Y
RECOLECTAR	O	M	T	Ñ	A	J	P	Y	F	A	O	H
REVOLTILLO	D	Ñ	I	O	G	T	V	J	O	F	S	Y
SOBAR	A	A	Y	R	R	Z	B	I	V	H	B	Y
TANTEO	V	U	M	I	Y	N	L	R	A	W	X	W
VADO	V	X	K	A	Q	U	O	A	H	S	S	C
YESO												

Moscas y Arañas en paz

En la antigua casona del abuelo Anacleto, matemático jubilado y aventurero, vive una comunidad de arañas y moscas.

Entre todas son **50**.
Contando las patas, se tiene en total **330 patas**.

Moscas = 6 patas.
Arañas = 8 patas.

¿Cuál es la cantidad de arañas y la cantidad de moscas?



SOLUCIÓ sudokus, mots encreuats i preguntes ANTERIORS



SERIES CAPAÇ DE LOCALITZAR L'ERRADA?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

	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

Solució:

Solució: Lo más probable es que tres sean del mismo sexo y uno del sexo opuesto. No es tan sorprendente si enumeramos todas las posibilidades. Denotando con "M" si el hijo es macho y con "H" si es hembra, y agrupando de a cuatro existen 16 posibilidades: MMMM, MMMH, MMHM, MMHH, MHMM, MHMH, MHHM, MHHH, HMMM, HMMH, HMHM, HMMH, HHHM, HHHH. De ellas sólo en 2 todos tienen el mismo sexo, 8 están en proporción de tres contra uno, y en 6 aparecen empatados.

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

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

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

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

SETEMBRE						
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		

OCTUBRE						
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						

NOVEMBRE						
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				

DESEMBRE						
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	



Efemèrides

AGOST és el vuitè mes de l'any en el calendari gregorià, té 31 dies. En l'antic calendari romà es deia *sextilis* perquè ocupava la sisena posició, però se li va canviar el nom a *augustus* en honor a Cèsar August, el primer emperador romà. El mes de *sextilis* tenia 30 dies al primitiu calendari romà, però va passar a tenir-ne 29 amb el calendari lunar de Numa Pompili. El calendari julià li va restituir els 30 dies, però August li'n va afegir un més (que va treure a febrer) perquè no en tingués menys que juliol, mes dedicat al seu pare adoptiu Juli Cèsar. Els seus símbols són el zèfir i el gladiol i el sagrat cor per als catòlics.

AGOST 2022

- El 9, Dia Internacional Pobles Indígenes (ONU).
- El 12, Dia internacional de la joventut (ONU).
- El 13, Dia dels esquerrans
- El 15, Comença la Festa Major de Gràcia.
- El 19, Dia Mundial de l'Assistència Humanitària.
- El 22, Comença la Festa Major de Sants.
- El 23, Dia Internacional per al Record del Comerç d'Esclaus i la seva Abolició (UNESCO).
- El 28, Festa Major de Granollers.
- El 29, Dia Internacional contra els Assajos Nuclears.
- El 30, Dia Internacional dels Desapareguts.
- El 31, Dia Internacional de la Solidaritat.

Setembre

és el novè mes de l'any en el calendari gregorià i té 30 dies. El nom li ve d'haver estat el setè mes del primitiu calendari romà. Segons la tradició, la seva pedra és el **zafir** i la seva flor l'**aster**.

SETEMBRE 2022

- El 8, Dia Internacional de l'Alfabetització
- El 10, Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi
- L'11 la "DIADA" Festa Nacional de Catalunya.
- L'11 de setembre de 2001, atac a les "Twin Towers", les Torres Bessones de Nova York.
- El 15 de setembre aniversari signatura de l'Acta de "Independencia de las Provincias Unidas de Centroamérica en Guatemala". Les actuals Repúbliques de Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica s'independitzen d'Espanya.
- Entre el 21 y el 23 comença, a l'Hemisferi Sud, la primavera i al Nord la tardor.
- El 16, Dia Internacional de la preservació de la Capa d'Ozó
- El 21, Dia Internacional de la Pau
- El 23, el Dia Internacional de la Bisexualidad.
- El 24, Barcelona celebra la patrona de la Mercè.
- El 26, Dia Europeu de les Llengües
- El 27, Dia Mundial del Turisme

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

OCTUBRE 2022

- El 1, Dia Mundial de la gent gran (ONU).
- El 2, Dia de la No Violència (ONU).
- El 4, Dia Mundial dels Animals.
- El 5, Dia dels mestres i professors (ONU).
- El 12, Dia de la Hispanitat. En 1492 Colón descobrí Amèrica.
- El 13, Dia Internacional per a la Reducció dels Desastres (ONU).
- El 15, Dia Mundial de la Neteja de Mans.
- El 16, Dia Mundial de l'Alimentació.
- El 17, Dia Internacional de Erradicació de la Pobresa (ONU).
- El 21, Dia Internacional de la Pau (ONU).
- El 24, Dia de les Nacions Unides.
- El 27, Dia Mundial del Patrimoni Audiovisual (ONU).
- El 28, Dia Mundial de l'Animació.
- El 31, Festa de Halloween.

EN AQUEST NÚMERO:

- Espai Social: PERROS Y LETRAS3
- CONCURS FOTOGRAFIA MAS D'ENRIC ...3
- TORNEO DE FÚTBOL SALA DE LA MERCE 20224
- COMISIÓ DE GÉNERO-LGTBI+6
- LAS MUJERES EN LA REVOLUCIÓN RUSA7
- RINCON DEL PARADIGMA8
- FACTURACIÓ EN CATALÀ9
- TURISTA ACCIDENTAL: TAN CERCA Y TAN LEJOS10
- EL RAÇÓ DEL PENSAMENT I DE LA LA MOTIVACIÓ11
- EL TABÚ DEL SUICIDI12
- SER PADRE13
- LA JUSTÍCIA A ESPANYA14
- SILENCIO: VACÍO QUE POSIBILITA LO PLENO15
- EL CONSUMO DE DROGAS17
- QUÈ ÉS EL GEL HIDROALCOHÒLIC?19
- ADAPTARSE O MORIR20
- LOS RIFEÑOS BEREBERES22
- Des de la biblioteca et recomanem: MARIA ROZALÉN: CERRANDO PUNTOS SUSPENSIVOS24
- ANEM A RIURE UNA MICA26
- ANEM A PENSAR UNA MICA27

I tú, què en saps? 1ª JORNADA DE BIBLIOTEQUES DELS CENTRES PENITENCIARIS DE CATALUNYA

Barcelona 8 de novembre



Centre d'Estudis Jurídics C/ Pau Claris 158 9.15h a 14.00h

Us convidem a la I Jornada de Biblioteques de Centres Penitenciaris que tindrà lloc dimarts 8 de novembre de 2022, de 9.30 h a 14 h al Centre d'Estudis Jurídics i Formació: "I tu, què en saps?"

La comunitat de pràctica de biblioteques de centres

penitenciaris fa la seva primera jornada de bones pràctiques. Tu que en saps de biblioteques de presons?

Sovint es té una visió estereotipada del que és una biblioteca de presó, molt influenciada pels mitjans de comunicació, però la realitat està molt allunyada d'aquesta imatge. Serveixen a una població multicultural, de diverses generacions, de diferents nivells educatius, amb interessos molt variats.

Aquí s'ofereix una porta oberta per conèixer aquest univers que són les grans desconegudes, les biblioteques de presons.

Dimarts 8 de novembre de 2022, de 9.30 h a 14 h al CEJFE (Carrer Pau Claris, 158 - 08009 Barcelona)



ANEM A PENSAR UNA MICA...

MOTS ENCREUATS 65

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

HORIZONTALS

- Exasperar a algúien, en tres paraules.
 - Pasiones amorosas de los místicos. Matrícula de una provincia insular.
 - Palo largo que usan los volatineros para mantenerse en equilibrio. Especie de gaviota americana.
 - Hijo de Zeus al que los latinos llaman Marte. Nombre de dos condados de Noruega.
 - Bebida espirituosa. Das segunda co-chura al zumo de caña hasta que tome consistencia de miel.
 - Nombre de letra. Hacer callar a alguno.
 - Fila. Adereza las carnes y otras cosas para sazonalas y conservarlas.
 - El ventajista lo tiene en la manga. Pedazos de los sembrados en que nacen las plantas muy espesas.
- ### VERTICALES
- Rejilla donde se coloca el combustible en los hornos de reverbero.
 - La azucena de Santa Paula.
 - Ponen caliente alguna cosa.
 - Casualidad o suceso imprevisto. General Motor.
 - La mayor vía fluvial de Europa. Con sus elementos más espaciados de lo regular en su clase.
 - Disparatada e imprudente. Corteza de encina.

- Cosa que difícilmente puede enterderse o interpretarse.
- Ciudad del antiguo Egipto, centro de veneración de la diosa Hator.
- Como prefijo denota procedencia. Esquivo una dificultad.
- La tierra de los maños.
- Sindicato de tendencia socialista. Conoce.
- Continuación del 1 horizontal. Título principesco en Etiopía.

Si lo puedes leer, tienes una mente asombrosa

3573 M3N54J3 3574 H3CHO
 P4R4 QU3 V345 LO QU3 PU3D3
 H4C3R NU357R4 M3N73...
 C0545 M4R4V1LLO545!
 SORPR3ND3N735!
 4L PR1NC1P10 FU3 D1F1C1L
 P3R0 4HOR4 LO 35745 L3Y3ND0
 4U70M471C4M3N73.
 51 LO PUD1573 L33R
 D4L3 L1K3 Y COMP4R71LO

Cavetano Gutiérrez Pár

¿Cuál es el valor final?

MARATÓ DE SUDOKUS 65

Fàcil

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

Mig

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

Difícil

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

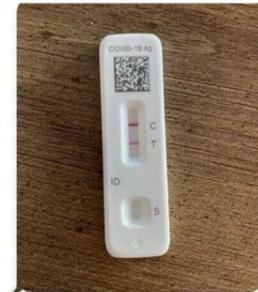
Expert

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





George Orwell, autor de "1984", leyendo "2022"

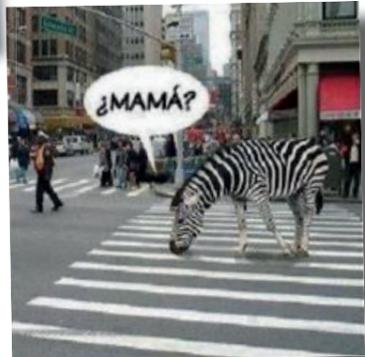


¿Por qué me enseñas eso?
Porque estuvimos juntos ayer
¿¿Y?? Me hice la vasectomía el año pasado, no puede ser mío
Read 12:04 pm

-¿Que sabe de Historia de España?
-Mucho, es mi asignatura favorita
-Bien, dígame una de las colonias españolas del siglo XX
-Nenuco
-Gracias, ya le llamaremos

— Le noto nervioso, ¿Es la primera vez que viaja en avión?
— Si señorita azafata.
— No se preocupe todo irá bien.
— Una pregunta señorita, en caso de que se incendie el avión ¿Por dónde salimos?
— Por la tele.

-Pili...¿Tú me pones los cuernos?
-Y el desayuno, el almuerzo, la merienda, la cena...Cuentalo todo Paco...no sólo lo que te interesa!!! 😁



Experta Psicologa aplicando Terapia Cognitivo Conductual como tratamiento definitivo para el Trastorno Negativo Desafiante



Resuelve la ecuación:
 $\frac{1}{n} \sin x = ?$
 $\frac{1}{n} \sin x =$
 $six = 6$ i?
-¿Qué es lo que te gustaría escuchar el día de tu funeral?
-¡Hostia! ¡Se mueve!

No todas las personas saben amar, algunas saben a río.

ESPAI SOCIAL ACTIVITATS AL CP QUATRE CAMINS PERROS Y LETRAS



Aquest any els centres penitenciaris de Catalunya han tingut la gran sort de que es pogues portar a terme amb els seus interns el projecte "Perros y letras" que R.E.A.D España, ofereix en exclusivitat. Es basa en l'atenció individualitzada de la persona que ireractura en solitari amb una gossa mentre llegeix en veu alta un llibre. La lectura és vehicle de la teràpia en què la gosseta és oient, alumna i correctora de la persona lectora.

La metodologia es va crear als EE.UU durant els anys 90, està avalada per estudis acadèmics i posada en pràctica amb adolescents, persones autistes, persones grans i persones privades en llibertat.

Consisteix en 9 sessions on l'intern llegeix durant 20 minuts. Al CP Quatre Camins, s'està realitzant amb interns del programa DEVI i del DERT amb una valoració molt positiva tant per part dels professionals com dels participants.



PREMIS DEL II CONCURS DE FOTOGRAFIA LIDERAT PEL CENTRE PENITENCIARI DE MAS D'ENRIC

El passat 11 d'octubre es va celebrar la inauguració, deliberació del jurat i lliurament de premis del II concurs de Fotografia liderat pel Centre Penitenciari de Mas d'Enric.

L'exposició, ubicada al Centre Cultural del Catllar, recull una trentena de fotografies seleccionades entre les gairebé 170 que es van presentar. Totes les obres exposades tenen en comú la "la Vida Quotidiana" com a principal protagonista.

MOLTES FELICITATS als concursants premiats procedents dels centres penitenciaris de Joves (Primer Premi- Projecte de Fotografia acompanyat per la Fotògrafa Tanit Plana), Mas d'Enric (Segon Premi i Accèssit) i Brians 2 (Tercer Premi) així com tots aquells que van participar.

Gràcies als membres del jurat; la Glòria, el Joan i en Morris, a la fundación Apip Acam, a l'Ajuntament del Catllar per la seva acollida i un agraïment especial a la Isabel (bibliotecària) i la Yolanda per la seva visita guiada als diferents grups d'alumnes





1r premi Geometria CP Joves M.N.



2n premi Estic aquí CP Mas d'Enrich S.J.J.



3r premi Igualdad CP Brians 2 D.F.G. i V.D.F.



Accèsit La Fuga CP Mas d'Enrich P.J.G. i E.S.

TORNEO DE FÚTBOL SALA DE LA MERCE 2022

El fin de semana del 24 al 25 de septiembre, se jugó el torneo de la Merce 2022, con la participación de los módulos residenciales: MR1, MR2, MR3, MR6, MR7, MR8. Participando hasta dos equipos de fútbol sala, distribuidos en dos grupos: A y B; con sus respectivos capitanes.

Grupo A:	Grupo B:
MR1- Jimmy	MR2- Beka.
MR3 - Balde.	MR2 - Luisi
MR6 - Guille	MR3 - Yeursfi
MR8 - Oliva.	MR7 - Adonis

La fase de grupos quedo con una clasificación siguiente:

Grup	Mòdul	Punts 1r partit	Punts 2n partit	Punts 3r partit	Pasa ronsda
A	MR-8 Oliva	0	3	0	no
B	MR-7 Adonis	0	0	0	no
A	MR-6 Gulle	3	1	1	si
B	MR-3 Yeursfi	3	3	1	si
A	MR-3 Balde	1	0	1	no
B	MR-2 Luisi	3	3	1	si
B	MR-2 Beka	0	0	0	no
A	MR-1 Jimmy	1	1	3	si

Los equipos que se clasificaron, tuvieron que realizar una tanda de penales para saber quien clasificaba como primero de grupo y asi jugaría con el segundo del otro grupo.

El primer partido, entre el MR1 - el MR2, quedando el resultado a favor del MR1 2-1 MR2.

El segundo partido, entre el MR3 y MR6, con el marcador al final del partido en empate MR6 2-2 MR3 y en la tanda de penales la clasificación se decantaría a favor del MR3 que se clasifico para la final con el MR1.

En la final empataría el MR1 0-0 MR3 y coronándose campeón el MR1 en la tanda de penales, enhorabuena MR1.

Se agradece a los monitores, funcionarios y jugadores que hicieron posible este torneo, después del parón de la pandemia, iniciativas como esta ayudan anímicamente a todos los internos de este centro sea como jugador o como aficionado, esperando con ansia los resultados de los partidos... esperamos que dentro de poco sea una liga Inter modular y que los torneos se sigan realizando y organizando como este en concreto. ●

(més d'una vintena) que van gaudir de jornada.

L'exposició romandrà exposada fins al 30 d'octubre al centre Cultural del Catllar. ●

MARIA ROZALÉN: CERRANDO PUNTOS SUSPENSIVOS

Los puntos suspensivos son finales abiertos y este libro, este inventario de recuerdos, es el punto y seguido que todos necesitamos para seguir adelante.

En estas páginas se grita, se piensa, se reflexiona y se cuentan los silencios que hay detrás de cada sentimiento, de cada experiencia que Rozalén ha vivido en estos últimos años.

En prosa y sin prisa, María se quita el paraguas que todos llevamos de serie y, sin cinturón de seguridad, deja que las palabras resbalen por su muñeca para contar y vivir con quien quiera leerlo todo lo que le llueve dentro, para compartirlo con cada lector que tenga el valor de mojarse.

Crítica de los lectores:

Cualquiera que me conozca sabe lo que me gusta y lo que admiro a esta cantautora y sus letras.

Este libro no es una novela al uso, son pensamientos de ella, momentos, vivencias, miedos, reflexiones... Es ella en estado puro.

Cada capítulo consiste en un párrafo, una línea, una página donde ella se desahoga y abre su corazón para que todo el mundo sepa qué es lo que sintió en determinados momentos de su vida.

Se lee en un suspiro, pero lo mejor de todo es que estos pequeños textos ayudan a conocerla mejor y más íntimamente. La autora se abre para recordar sus inicios y cómo afronta el éxito que ha conseguido mediante su esfuerzo.

Si te gusta su música no puedes dejar escapar este libro. Pero aunque no te guste su música, tiene unas reflexiones maravillosas sobre la vida que son dignas de leer.

He disfrutado mucho de sus textos, se leen en media hora y seguro que hay algún capítulo que te hará reflexionar.

verso & cuento

Rozalén



Cerrando puntos suspensivos

Leer este libro ha sido toda una sorpresa. Rozalén es cantante pero en este libro nos muestra lo que piensa, siente, cosas vividas y nos acerca mas a la gran persona que es.

Me ha gustado mucho descubrir lo grande que es Alejandro Sanz y me dió rabia descubrir a la pedante que le decidió cantar una canción infantil. Muy fuerte y feo.

LA autora nos muerta en es te libro que es VERDAD, HUMILDAD, FAMILIA y ARTE.

He disfrutado mucho con esta lectura, la historia de su abuela que también están en una charla TED, sus

canciones, me emocione con la historia de MAGU y me encantó "siempre estamos a tiempo", una gran verdad.

Lo recomiendo mucho tanto si eres seguidora de ella como si no, descubrirás una gran persona.

Un libro muy agradable de leer, entretenido y curioso que ayuda a conocer un poco más a nuestros artistas. "Los puntos suspensivos son finales abiertos y este libro, este inventario de recuerdos, es el punto y seguido que todos necesitamos para seguir adelante. ●

Rozalén nació en Albacete el 12 de junio de 1986. Se crio en Letur, un pueblo enclavado en la sierra de Segura, el pueblo de su madre, aunque por parte de su padre, que fue sacerdote de Letur, pertenecen al pueblo de Balazote. Desde niña, María Rozalén cantaba las canciones que le enseñaban su madre y su abuela, recitaba poesía y recibía sus primeras clases de baile. Desde los 7 años formó parte de la rondalla del barrio de Fátima de Albacete, a la que perteneció durante 9 años como instrumentista de guitarra y bandurria, dando así sus tempranos pasos dentro de la música. Su primera toma de contacto delante de los micrófonos fue dentro de los grupos coristas del Colegio Santo Ángel de la Guarda y la parroquia de Fátima de Albacete. De hecho, la cantante empezó a cantar en público tras animarle a ello el sacerdote de su barrio.

Empezó a componer canciones a sus 14 años y dio su primer concierto como cantautora recién cumplidos los 16 en el festival "Operación Bocata" de Albacete. Desde ese momento no ha dejado de componer y actuar. Acompañada normalmente por el gran percusionista y amigo Tete Moragón, y actualmente por el guitarrista Samuel Vidal, el bajista Jorge Rodríguez y "El Cometilla" al cajón, actúa en numerosas localidades de toda España. Ha



actuado en varias ocasiones en escenarios como el Teatro Romea y el Auditorio Víctor Villegas de Murcia o el Teatro Circo de Albacete.

Estudió Psicología en la Universidad de Murcia y tiene un máster en Musicoterapia.

Además tiene experiencia en musicoterapia con párkinson y grupos de colectivos en riesgo de exclusión social. En todos sus conciertos está acompañada por Beatriz Romero (técnica especialista en interpretación de la lengua de signos y guía interpretación de personas sordociegas), creando un espectáculo que está teniendo gran éxito en todos los lugares en los que se representa, con una mezcla de personas oyentes y sordas en un concierto preparado para ser entendido en otros países con connotaciones específicas de la lengua de signos de cada país. De esta manera, su música se dirige a todo el mundo sin exclusiones. Un ejemplo de este gran trabajo se puede ver reflejado en el videoclip de su tema 80 veces.

Cantautora de primera línea, talentosa y comprometida, Rozalén nos regala una libre y honesta recopilación de reflexiones acerca de los momentos y situaciones más emocionantes e importantes de los últimos años.

Los puntos suspensivos son finales abiertos y este libro, este inventario de recuerdos, es el punto y seguido que todos necesitamos para seguir adelante.

En estas páginas se grita, se piensa, se reflexiona y se cuentan los silencios que hay detrás de cada sentimiento, de cada experiencia que Rozalén ha vivido en estos últimos años.

En prosa y sin prisa, María se quita el paraguas que todos llevamos de serie y, sin cinturón de seguridad, deja que las palabras



resbalen por su muñeca para contar y vivir con quien quiera leerlo todo lo que le llueve dentro, para compartirlo con cada lector que tenga el valor de mojarse.

En su nuevo proyecto, bautizado como 'Cerrando puntos suspensivos', reúne dos trabajos complementarios en los que la cantautora manchega recopila su trayectoria. Por un lado, una caja especial que incluye sus tres álbumes de estudio, un DVD en directo, un CD de dúos titulado 'Donde comen dos...' junto a artistas que han formado parte de esta etapa y un libreto.

Por otro, 'Cerrando puntos suspensivos' da nombre también su primer libro, una obra que es una libre y honesta recopilación de reflexiones acerca de los momentos y situaciones más importantes de los últimos años de la artista. Textos llenos de fuerza, de reivindicación, de dudas, pero también de positivismo y alegría. ◆

La MERCÈ 2022 al CP QUATRE CAMINS

Dissabte 17

Sortida Programada: Partit de futbol per la Mercè (Granollers)

Dilluns 19

a les 10:00 h.
MR-2 (CEPAIM)
Taller de dolços àrabs

Tarda
MR-8
Campionat de futbol sala

Del 19 al 23 al **Punt Òmia**
competició d'escacs online contra Puig de les Basses.
Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 9 a 11h

Dimarts 20

a les 9:30 h.
DMS (ENVI)
Sessió especial de relaxació

a les 11:00 h.
MR-1 (ENVI)
Sessió especial de relaxació

de 9:30 a 12:30 h.
Gimcana Inter modular al poliesportiu

Tarda
MR-6 campionat de voleibol - platja
MR-8 campionat de tennis taula

Dimecres 21

FIRA de la MERCÈ al POLIESPORTIU

a les 17:00 h. Obra de teatre: **UNA DEL OESTE (Teatre Magín)**

Dijous 22

Durant tot el matí
MR-1
Campionat de voleibol

a les 11:00 h.
MR-1
Taller de còctels sense alcohol

Matí
MR-2
Frankfurada musical

Tarda
MR-6
Frankfurada musical

Divendres 23

Sortida Programada:
Running al Castell de Burriac

Dissabte 24

a les 10:00 h.
Teatre
Missa de la Mercè

a les 17:00 h.
Teatre
Concert musical "Only Love"

Dilluns 26

Sortida Programada:
Running

Dimarts 27

Matí
MR-3
Frankfurada musical

2022

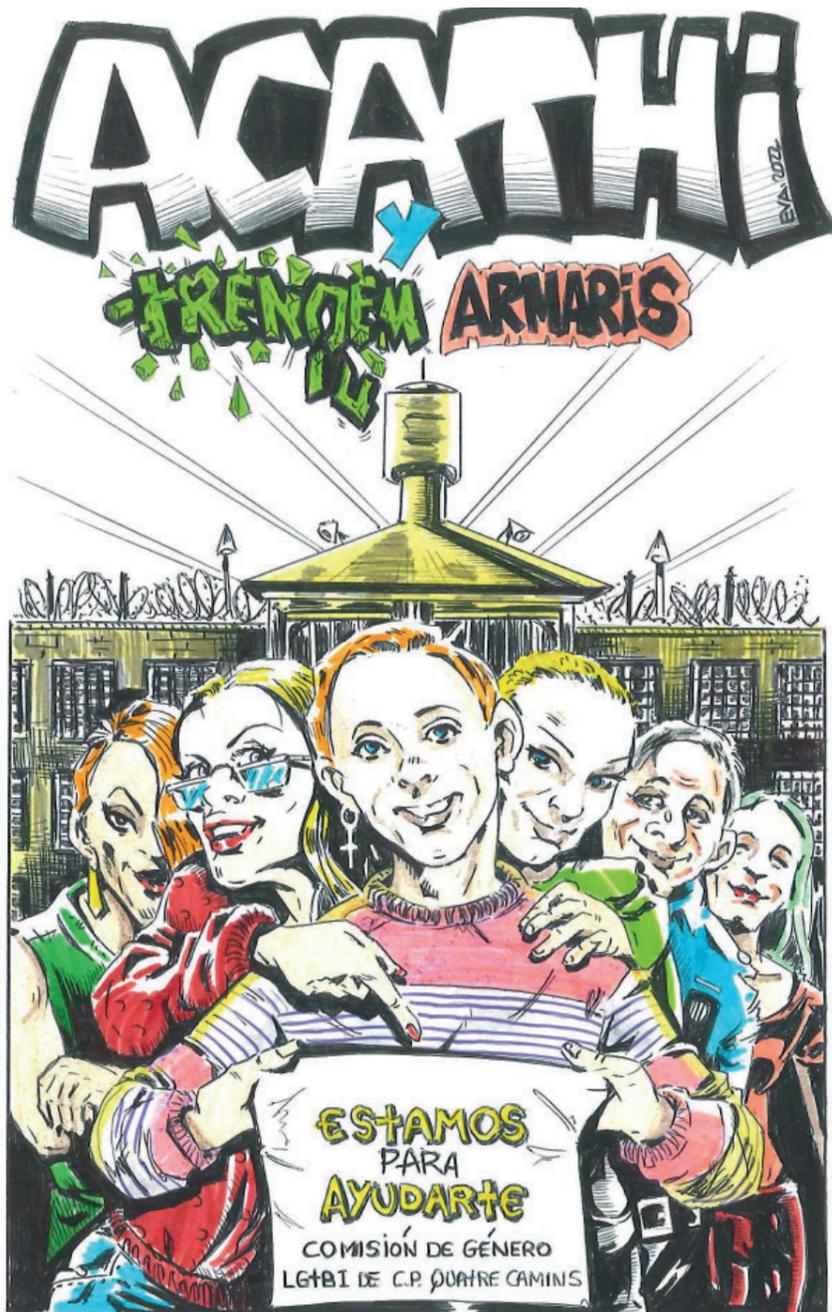
Desde hace algún tiempo, poco aún, se ha formado en el Centro Penitenciario Quatre Camins una "COMISIÓN DE GÉNERO-LGTBI+".

Dicha Comisión, integrada por internos/as de módulos, profesionales del centro y personal de dos asociaciones ("ACATHI" y "Trenquem Armaris"), tiene como principal objetivo la integración, sensibilización y normalización de la realidad de género y sexualidad que se integran en cada una de las personas que conviven en esta microsociedad que es el Centro Penitenciario de Quatre Camins.

El Trabajo de dicha Comisión es ambicioso en el sentido que, actualizar y normalizar una realidad potente y existente en nuestra Sociedad, no es sencillo puesto que siempre existen resistencias o intolerancia.

Hay que decir que nuestra motivación empujada por el respeto, el entendimiento y el conocimiento, supone un reto para cualquier persona, puesto que ello supone un avance en su propio ser personal y sin duda un avance para nuestra sociedad.

Cierto es que el desconocimiento suele producir miedo, este anclaje a actitudes anquilosadas en otros tiempos oscurecen inmerecidamente a la persona. Todos/as y cada uno de nosotros/as, seamos como seamos, independientemente de cómo nos sintamos, nos definamos o nos identifiquemos, formamos parte de un todo, de una unidad, por tanto, respetar y respetarnos, querer y querernos, ayudar y ayudarnos, entender y entendernos..., forma parte de nuestra propia evolución como persona.



La Comisión de Género-LGTBI+ no es un elemento batallador, agresivo o anti algo, sino la manifestación de una realidad donde tod@s formamos activamente parte por el simple hecho de ser personas.

Al fin y al cabo, pese a estar ahora presos somos personas, parte de un elemento único y precioso del universo, nuestra

integración, respeto y ayuda mutua es nuestra llave para la evolución y la transformación de una Sociedad verdaderamente humana.

Desde todas nuestras pequeñas iniciativas animamos a todo el mundo a participar en el grado o nivel que considere para tratar de mejorar cada día un poquito más. ◆

ESTA ES LA ESTELA Y LA HUELLA IMBORRABLE DE ABD EL KRIM EL JATABI, JUNTO AL LEGADO DEL MOVIMIENTO ANTICOLONIAL DE LA REPÚBLICA DEL RIF, QUE SE INMORTALIZARON HASTA LA INDEPENDENCIA DE MARRUECOS EN 1956



idea del desastre de Annual es considerado el mayor desastre de la historia militar española, fueron casi 2 semanas de dura batalla que acabó con la vida de más de 13.000 soldados españoles. Después de esa batalla, ganada por los rifeños unidos por una Causa y liderados por Abdelkrim, líder de la Resistencia Rifeña, se sintieron demasiado seguros y dieron un paso más allá declarando la independencia del Rif el (18-9-1921). La Independencia del Rif fue efímera y aun se persigue, sin éxito, por



parte del pueblo Rifeño, es la lucha de David contra Goliat. Esta segunda fase terminó a mediados de 1924 cuando Francia, potencia colonial vecina, intervino para acabar con esta revuelta, franceses y españoles se aliaron para derrotar al pueblo rifeño, la colaboración Hispano-Francesa culminó con el desembarco de la bahía de Alhucemas en septiembre de 1925, una gigantesca y eficiente operación con el despliegue de naves armadas e infantería dirigida por el General Primo de Rivera. Se conside-

ra la primera Operación anfibia con éxito en la historia contemporánea y que terminó progresivamente con toda resistencia en los meses siguientes. La guerra se dio oficialmente por terminada en mayo de 1927 cuando Abdelkrim se Rindió al ejército francés. En un discurso anticolonialista de Abdelkrim que invocaba a unos derechos reconocidos en la carta de las Naciones Unidas. Fue una lúcida y premonitrice carta abierta a las Naciones Civilizadas. El Amir del RIF escribió: "Ya es

la hora de que Europa, que ha proclamado en el siglo 20 su voluntad de defender la civilización y elevar a la humanidad, haga pasar esos nobles principios de la teoría a la práctica, de que se alce a defender a los humillados contra los agresores y de que sostenga, frente a los poderosos, el derecho de los débiles, cuyo sentido tradicional de dignidad no puede conducirles, de no mediar un socorro exterior, sino a un final irrefutable, la Autodestrucción. Los españoles creen que Europa les ha encargado la reforma y civilización del Rif. Pero los rifeños preguntan: acaso la reforma consiste en destruir viviendas con armas prohibidas o en ingerirse en la religión del otro y usurpar sus derechos... El Rif fue un avispero, un monstruo sediento, unidos por una causa (la Independencia del Rif) "la libertad

nunca es dada, se gana".

Detrás quedaron 26.500 bajas españolas entre muertos y heridos. El protectorado español en el Rif se extinguió en 1956 cuando esos territorios pasaron a formar parte de Marruecos. De allí salió una generación específica de militares españoles; los africanistas que eran un grupo de jefes militares.

Y ahora toca hablar de las constantes protestas y manifestaciones del pueblo rifeño en la que sólo exigimos mejoras sociales y económicas para la región, pero el Estado Marroquí no nos quiere ni ayudar ni escuchar, todo lo contrario, responden con detenciones y torturas a los manifestantes y líderes de las protestas y encima con condenas que van desde 1 año hasta los 20 años. Para mí es muy



injusto que sólo por defender y exigir nuestros derechos se nos haga caso omiso y encima con detenciones y torturas a los manifestantes. Para mí la libertad es la posesión más preciada de aquellos que tienen el coraje de defenderla y nosotros nunca dejaremos de luchar por nuestros derechos. Por esto yo siempre llevo nuestra bandera en mi corazón por muy lejos que esté de mi lugar de nacimiento, el Rif (Nador), yo siempre digo ¡viva la independencia del RIF y viva la Independencia de todos los pueblos oprimidos!

La verdad que para mí escribir este artículo ha sido un profundo placer y que otros me lean y descubran esta realidad que tanto afecta a mi pueblo me llena de orgullo y emoción. ◆

LOS RIFEÑOS ✕ BEREBERES

por Mohamed El Abdi 91 (MR-1)

La región de donde ven- go se llama RIF, los rifeños hablamos el Amazigh y este dialecto sólo se habla en esta Región del Norte de África, en la actual Marruecos. En mi caso yo soy de la ciudad de (Nador) cerca de (Melilla). Y los Bereberes o Amazighs somos los verdaderos nativos del Norte de África, y la lucha por nuestra reivindicación aún sigue vigente. Bereber procede del término griego (Barbaros), pero los Bereberes/Rifeños rechazamos esta denominación y preferimos autodenominarnos (Amazigh) que en nuestra lengua significa: hombre libre.

Yo soy de Nacionalidad Marroquí, pero ante todo soy Musulman y siento el orgullo rifeño desde pequeño, y hasta hoy en día he tenido muchos conflictos relacionados con el

orgullo, porque cuando uno vive lejos de su país (pueblo natal) al menos es lo que a mí me pasa, no sé porque razón uno se vuelve más crítico consigo mismo que en otras circunstancias y cómo yo amo el Rif quisiera que fuera el mejor lugar del mundo, ya que la libertad nunca es dada, se gana y los que niegan la libertad a otros no la merecen para ellos mismos. Allah que nos dio la vida, nos dio la libertad al mismo tiempo. La Lucha de Nuestra Reivindicación por la independencia de los Rifeños puede parecer similar a la de Catalunya. España tras los desastres del 1898 (cuando perdió Puerto Rico, Cuba y Filipi-

nas) se sintió humillada ante el mundo y entonces se mete a la desesperada en Marruecos, para hacerse con el Rif, por una cuestión de orgullo, porque si no dime tú quien entraría en una región montañosa y sin ningún tipo de riqueza natural y encima por si fuera poco la invasión del RIF por España, al principio resultó ser una de las peores pesadillas para el Estado Español que aún se recuerdan a día de hoy. A los Bereberes en Marruecos siempre se nos ha considerado cómo un problema para el



estado marroquí porque nunca hemos reconocido/aceptado el Protectorado Marroquí y nunca lo reconoceremos, ya que deseamos ser nuestros propios gobernantes y mantener y preservar nuestros derechos legales, nuestra cultura y tradiciones propias.

Ahora toca hablar de la Guerra del Rif, también llamada la Segunda Guerra de Marruecos,



que duró 20 Años desde 1907 hasta 1927. La historia es larga, por esto voy a intentar ser lo más breve posible

Fue una guerra muy cruel, complicada y muy sangrienta, con miles de bajas, sobre todo por la parte española. No fue una guerra de España contra el Reino de Marruecos, sino contra las Cabilas Bereberes que ocupaban el Territorio del Rif, durante más de 1.000 Años nadie había podido derrotar a estos guerreros de las montañas. Los rifeños eran gente de difícil trato y de espíritu belicoso, apuntaban bien con sus fusiles y conocían el terreno cómo la palma de sus manos. La Guerra tuvo 3 fases bien diferentes y la primera fue marcada por el desastre

del Barranto del Lobo en 1909, con cientos de bajas españolas. A partir de ese momento la Guerra consistió en un empeño forzado, por el ejército español, de crear y mantener puestos de control sin éxito. La exaltación rifeña de la mano de Mohamed Ben Abdelkrim el-Khattabi, líder rifeño, llegó a crear la llamada República del RIF ✕. Y con él empezaron las revueltas que auguraban el peor de los presagios. Abdelkrim abrió en 1909 una nueva fase de guerra abierta cuya consecuencia fue el Desastre de Annual (gravísima derrota española) comenzó el 22 julio 1921 y acabó el 9 de agosto, para que te hagas una

LAS MUJERES EN LA REVOLUCIÓN RUSA por Gerard Garcia Campoy (MR-1)

Podemos afirmar que en Rusia las mujeres contribuyeron a cambiar la historia, puesto que fue en la Rusia Imperial donde una manifestación de mujeres se convirtió en una revolución como consecuencia de la sangría que se producía en la población a causa de la guerra.

En 1917 había racionamiento de pan en la capital, aumentando su precio de forma exponencial.

Eran las mujeres quienes hacían cola para obtener el pan después de haber trabajado en las fábricas, ¿cuánto tiempo?, ¿doce horas?

El racionamiento del pan aupó el valor en las mujeres. Desobedeciendo la política y los consejos de los líderes políticos del momento, las mujeres decidieron manifestarse el Día Internacional de la Mujer en 1917 (este día se celebra el 23 de febrero según el calendario ortodoxo ruso aún vigente en 1917 y que correspondía al 8 de marzo en nuestro calendario gregoriano). Sobre unes 100.000 mujeres, esposas de soldados y muchas trabajadoras en la industria textil, marcharon en manifestación llevando grandes banderas rojas y aclamando "abajo la Autocracia" (1). A estas mujeres se le unieron otros trabajadores y su llamada a la huelga general se materializó.

La guarnición militar de Petrogrado se negó a disparar a la multitud pese a las órdenes dictadas por el Zar.

Días después la revolución se había extendido hasta Moscú y otras ciudades rusas hasta obtener la abdicación del Zar.



Durante la nueva República Rusa, las mujeres tuvieron un importante papel, participando de forma activa hasta el punto que todos los partidos políticos competían para lograr el apoyo de las mujeres nombrando mujeres importantes y conocidas para formar parte del Comité Central.

Durante la Revolución Bolchevique de octubre de 1917, las mujeres lucharon en ambos bandos participando en batallones de combate, centinelas, enfermeras, mensajeras..., incluso Lenin nombró a Alexandra Kollontai (en 1907, junto con otras mujeres, formaron el Centro de Asistencia Mutua de Mujeres

Trabajadoras), bolchevique y feminista, comisaria del Pueblo para la Asistencia Pública.

Fueron ellas, las mujeres que formaron parte de los órganos del Comité Central y del Gobierno, las que impulsaron con fuerza el programa del Partido Bolchevique para las mujeres y que se plasmó, en gran medida, en el Código Civil de 1918, que significó una transformación pionera en el mundo. Entre las principales medidas se destacaban la legalización del aborto y el divorcio y la despenalización del adulterio, la homosexualidad y la prostitución. También se reconoció a las mujeres igualdad de derechos en la esfera políti-



ca que les permitió no solo votar, sino incluso acceder a cargos electivos. En el plano laboral, alcanzaron el derecho a recibir igual salario por igual trabajo y se otorgaron derechos específicos como la licencia por maternidad, la protección en el trabajo de las mujeres embarazadas y la gratuidad del cuidado y escolarización de los niños. En el ámbito

de las relaciones de pareja, con el matrimonio civil, también se reconoció el derecho igualitario de las mujeres en ese ámbito, es decir, que la mujer dejaba de ser una esclava doméstica. Además, se reconocieron los mismos derechos entre los hijos nacidos dentro y fuera del matrimonio y se obligó a los varones a garantizar una manutención a sus hi-

jos. Asimismo, las mujeres accedieron a tener pasaporte propio y a poder heredar.

(1) Autocracia: sistema de gobierno que concentra el poder en una sola figura (a veces divinizada) cuyas acciones y decisiones no están sujetas ni a restricciones legales externas, ni a mecanismos regulativos de control popular. La monarquía absoluta y la dictadura son las principales formas históricas de autocracia. ●

RINCON DEL PARADIGMA *por Ernest Villanueva (MR-8)*

La vida en constante choque con el tiempo, dispersando la materia a su antojo, lo que fue será y lo que será algún día, fue. Una mirada retrospectiva y un nuevo objetivo, todo coincide si así debía de ser y de igual manera coincide todo lo que ha sido, si has valorado serás menospreciado y menospreciado será el que no ha valorado, son eslabones de los transcurros cíclicos de una vida o quizá la vida es cíclica por sus transcurros. No creo en la probabilidad, ni en índices, pues puedo enumerar múltiples vidas abocadas al desnudo y crudo destino, que siembra de color escarlata todo el abanico pragmático vidas inconscientes, repitiendo fascículos sin títulos.

Toda mi locura se concentra en un punto y es más fuerte el golpe al concentrarlo en una base más pequeña, así como los morfemas golpean las puertas de estas palabras, narrador asiduo de lo inenarrable, esto es estilo propio, al igual que mis antiguas concepciones y percepciones estáticas, que han ido desencadenando una nueva conducta analítica, después de miles de traumas, indecisiones y cadenas de valores pisotea-



das por nuestra amarga señora la blanca y sus secuaces destilados que filtraban en mi hígado la santa apariencia, de que todo le va bien pero, como ya he dicho, tan solo son paradigmas circunstanciales, donde lo íntegro es de dominio público y lo público es tu dominio de lo íntegro, dependiendo de los hechos acaecidos en diferentes fracciones temporales.

O caigo muy bien o me odias, sin punto muerto, sin medias tintas si el blanco es blanco y el negro es negro, para que me desafíais con el gris, es inexistente, pues sin injusticia social no existe ninguna sociedad, mientras democracias corruptas, con su burocracia machacante e incitante. Números, cifras, nombres, bodas, natalidad, mortalidad, violencia, sexo, glamour, fama y por supuesto los papeles de colores que cambiamos por un bienestar sintético, pues en realidad no necesitas todos los

cánones marcados y estipulados para el control específico de masas. Alexitéricos y anomías, dominan el control central de la secularización sistemática de los individuos, con cadenas de producción corporativas, especulando con vidas, sin sufrimientos y despacito, te la meten hasta el fondo, hasta llegar al bulbo raquídeo, para hurgar en tu mente y manejarte a la deriva de sus privilegiados.

Gustos y caprichos, pues es arduo y largo el camino del guerrero, metafóricamente hablando, quiero decir la resistencia a los problemas que puede superar una persona o su capacidad para desempeñar su rol, sin repetir el mismo patrón de conducta, según como y cuando se vuela el tiempo tras un billete con restos blancos.

Llegando a la conclusión, del hecho de convertirme en mero responsable de mis actos, he usado a mi beneficio legítimo

Bretaña, que se extendió unas décadas después a gran parte de Europa Occidental y América Anglosajona y que concluyó entre 1820 y 1840. Durante este periodo se vivió el mayor conjunto de transformaciones económicas, tecnológicas y sociales de la Historia de la Humanidad, desde el Neolítico que vio el paso desde una economía rural basada fundamentalmente en la agricultura y el comercio a una economía de carácter urbano, industrializada y mecanizada.

La introducción de la máquina de vapor de James Watt (patentada en 1769) en las distintas industrias, fue el paso definitivo en el éxito de esta revolución, pues su uso significó un aumento espectacular de la capacidad de producción. Más tarde, el desarrollo de los barcos y de los ferrocarriles a vapor, así como el desarrollo en la segunda mitad del XIX del motor de combustión interna y la energía eléctrica, supusieron un progreso tecnológico sin precedentes.

Somos seres racionales e inteligentes, con ello nos viene innato, un pensamiento analítico y resolutivo que hace que busquemos siempre el desarrollo, progreso y crecimiento tanto individual como social.

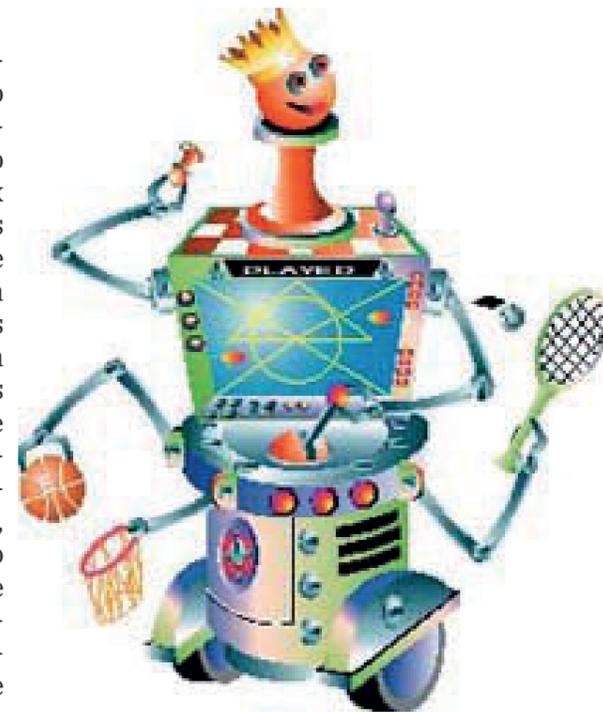
Actualmente vivimos una revolución digital que crece exponencialmente, recordad del gran avance que supuso poder llevar un teléfono encima simplemente para efectuar llamadas y estar localizable, ahora los aparatos que móviles para lo que menos los usamos es para llamar, la comunicación se realiza escrita, por videollamada, en forma de emoticono,,, la cantidad de aplicaciones que tenemos nos aportan un sinfín de utilidades desde saber la temperatura, localización exacta, tiendas cercanas donde encontrar exactamente lo que buscamos, pago a través del móvil, etc.

A la velocidad a la que se va desarrollando todo, "O CAMBIA

O TE CAMBIAN"

EL e-mail a desbancado al correo postal, WhatsApp ha sustituido a los SMS, Netflix ha acabado con los videoclubs y que menos gente vaya al cine, Booking es una gran amenaza para las agencias de turismo, Google ha cambiado nuestra forma de obtener información, airbnb está dando grandes dolores de cabeza a los mejores hoteles, nuestro curriculum vite es ahora LinkedIn,

Instagram está substituyendo a las revistas de moda y crea modelos y influencers, Tinder ha cambiado la forma de ligar, las empresas de televisión están en riesgo por YouTube, Spotify e iTunes han cambiado la forma de consumir música, los smartphones están acabando con las cámaras fotográficas, Uber y Cabify han puesto en pie de guerra a los taxistas, BlaBlaCar hace la vida imposible a las compañías de transportes sobre todo a los autobuses, el Car Sharing está perjudicando seriamente a la compra venta de coches, los coches eléctricos amenazan a la industria petrolífera, Waze es el sustituto perfecto y mejorado del GPS, la nube está inutilizando el uso del pendrive, Wikipedia se ha comido el uso de diccionarios y enciclopedias, Amazon tiene en jaque a grandes superficies comerciales, la tecnología blockchain amenaza a los bancos, todas las tareas susceptibles de ser automatizadas se automatizarán, el BIG DATA La IA y la ROBOTICA van a destruir muchos puestos de trabajo, pero no hay que tener miedo porque los negocios vinculados a las nuevas tecnologías han hecho que surjan nuevas



profesiones que hace unos años eran impensables; el analista de datos, el experto en ciberseguridad, el Community Manager, entre muchos otros.

Como en todos los procesos de cambio hay que intentar adaptarse de la manera más sencilla y eficaz, sin que la transformación sea desproporcionada y o demasiado agresiva, además de sostenible y ecológica.

Se sabe que en el cambio surge la contradicción entre lo existente y lo nuevo, lo primero se ve reemplazado por lo segundo, aquí tenemos el trabajo de los archivos históricos y supervivencia, aunque sea simplemente a título testimonial. No hay que olvidar nunca de dónde venimos, además muchos procesos de transformación no han creado mejores productos, simplemente los han hecho más accesibles

En los próximos años el noventa por ciento de los puestos de trabajo requerirá al menos alguna de estas capacidades digitales básicas, la revolución digital no es opcional, o cambias o te cambian o eres distinto o eres barato, o eres distinto o eres sustituible, ¡¡¡preparate para el cambio!!! ●

Durant aquest estiu, s'ha parlat molt de la seva interacció amb l'alcohol. "L'alcohol té un efecte assecant sobre la pell, provoca irritació, un risc que es pot incrementar per l'acció directa del sol, per la qual cosa pot incrementar el risc d'irritació de la dermis, per això, el més recomanable és evitar usar els gels hidroalcohòlics durant l'exposició als raigs solars".

El seu ús en pells amb problemes dèrmics

Els gels hidroalcohòlics són més agressius en pacients amb patologies prèvies que afecten la integritat de la pell, com poden ser les dermatitis atòpiques, psoriasis, al·lèrgies de contacte, etc. pel que el seu ús no estaria recomanat. "Cal evitar-los en la mesura que sigui possible i substituir-ho per una rentada correcta de mans amb un sabó adequat".

Segons el farmacèutic: "És realment difícil emmascarar l'efecte

agressiu d'un gel hidroalcohòlic en la pròpia formulació. A més d'actius com la glicerina (aporta un efecte emol·lient) o l'àloe vera (regenerador), hi ha productes que inclouen extracte de civada que té propietats calmants, reparadores i ajuda a retenir l'aigua. En qualsevol cas, l'ídoni és complementar-lo amb l'ús de cremes específiques que ajudin a protegir d'aquestes agressions i prevenir problemes posteriors".

Els nens poden utilitzar els mateixos gels que els adults?

"Podem contemplar a la població infantil dins del grup de pells especialment sensibles, per la qual cosa les recomanacions anteriors són vàlides també per als nens."

Com combatre els efectes negatius dels gels?

De la mateixa forma que utilitzem gels hidroalcohòlics per a higienitzar les nostres mans, també hem d'utilitzar hidratants amb assiduitat per a restablir el seu mantell hidrolipídic natural,

però si les mans presenten alteracions, aquestes són les recomanacions del farmacèutic:

Per a reparar les ferides i tancar les esquerdes, els olis vegetals ozonitzadors ens proporcionen una acció regenerant, higienitzant i calmant. A més, aporten també una acció bactericida, per la qual cosa aquest actiu està indicat per dermatòlegs per a pells reactives i sotmeses a una irritació constant.

Per a mans deshidratades i resseques cal triar una crema cicatritzant que repari i restauri el pH de les mans, amb actius com l'àcid hialurònic de baix pes molecular, silici, extractes vegetals i D-pantenol.

Per a problemes de sequedat i tibantor, és necessari triar una crema de mans amb ceramides essencials i àcid hialurònic que repari i proporcioni confort immediatament. Es pot utilitzar diàriament amb la freqüència necessària. ●

ADAPTARSE O MORIR *por Joaquim Nolis Durà (MR-7)*

En esta ocasión me gustaría hablar de los cambios tecnológicos y digitales que estamos viviendo.

Soy una persona a la que le gusta la tecnología, tanto el progreso como a veces el retroceso que nos aporta a la humanidad. Ahora mismo es fácil acordarnos de cuando aún no existían dispositivos móviles ni sus miles de aplicaciones que nos hacen la vida más sencilla hasta el punto de generarnos cierta dependencia.

Todo este desarrollo tecnológico y sus consecuencias, han sido brutales en los últimos veinte años, revoluciones tecnológicas y procesos de transfor-

mación, los llevamos viviendo desde tiempos inmemoriales, como por ejemplo el simple pulido de una piedra para crear un corte.

Pero esta Revolución digital, también llamada Tercera Revolución Industrial o Revolución científico-tecnológica, me atrevería a decir que es el proceso de transformación más grande por el que va a pasar la humanidad en su historia moderna.

La Revolución Industrial, el proceso de transformación eco-



nómica, social y tecnológica que se inició en la segunda mitad del siglo XVIII en el Reino de Gran

de una resistencia pasiva, referido a...

DOGMAS, ESTIGMAS, ETIQUETAS CREENCIASCULTURALES, DIFERENTES ESTATOS CON EL MISMO NIVEL DE INTELIGENCIA.

En esta pseudodemocracia en la que estamos, es infinitamente reconfortante pensar por mí mismo, aunque a la sociedad actual le hace falta un toque filosófico

Perdimos la intuición, sustituida por la razón. En la naturaleza nos impregnaban la conexión con los dioses, lo que hoy en día entendemos por fenómenos paranormales.

En la infinita y primitiva esencia del ser humano en pleno contacto con lo que regía la

normalidad, de un tiempo paranormal.

El conocimiento nos indujo a otras percepciones, que repercutieron sobre misterios naturales que siguen existiendo.

La belleza de un amanecer en remotos tiempos, esa hermosura natural del mar, acompañada por la fragancia de los elementos, que arrastra la brisa me ha hecho llorar por la interacción de un manto de estrellas.

Despuntando el alba de la sublime coexistencia de una ancestral belleza atemporal, dejándote describir los infinitos horizontes que hacen ser libre a mi alma.

La disposición de cada piedra jamás movida y el fluir del agua en la infinitud y la predis-

posición de la luna, meciendo a su antojo las mareas, quien dice que el ser presente de tales magnificencias no es vivir con entera plenitud espiritual, como clasificar lo que se intuye en el sentido de lo etereo, alejándonos con conceptos indeterminados de una sosegada calma con el orden del caos, con el destello fragmentado de un abanico de amapolas.

Como entenderme si la tecnología os ha hecho entrar en la vanidad, el egoísmo, estáis muy lejos de comprender que somos moléculas que formamos células en constante relación con un espacio tiempo incalculablemente infinito.

Pensáis en como agradar a los demás sin tener conciencia de quien en realidad sois. ●

FACTURACIÓ EN CATALÀ *per Josep González Herrera*

Començaré aquest article agraïnt a totes les persones i voluntaris que de manera desinteressada i solidària, ens acompanyen i dediquen part del seu temps a ajudar als interns dels centres penitenciaris.

En aquest article presentaré una aplicació informàtica de facturació i gestió en català que he creat des de la meua cel·la, i va dirigida per autònoms i a les petites i mitjanes empreses.

El seu nom és Factucat, i com podeu deduir, és un joc de paraules que representa factures en català.

Actualment, per administrar empreses, podem trobar una gran varietat d'aplicacions, tant en castellà com en altres llengües... Tanmateix, hi ha molt poc programari en català.

Aquesta iniciativa, en aquest sentit, vol omplir aquest forat

Factu cat

lingüístic i administratiu i procura facilitar als usuaris una eina fàcil i senzilla que sigui útil tant per emetre factures en català com per gestionar bases de dades de clients, proveïdors, productes i serveis.

La crisi del coronavirus va evidenciar que la digitalització és un factor clau per les empreses, incloses les més petites.

La proposta de Factucat resol la barrera de l'idioma, és una aplicació molt intuïtiva, i permet que qualsevol usuari i en pocs minuts, pugi gestionar l'activitat del seu negoci de manera senzilla.

Factucat està disponible en versió Demo per sistemes ope-



ratiu Windows i es pot descarregar de manera gratuïta a la web www.factucat.cat

A la web també trobareu un manual en PDF i una col·lecció de videotutorials, on pas a pas, vaig explicant les funcionalitats de l'aplicació.

Desitjo que Factucat es converteixi en la solució de petites i mitjanes empreses de Catalunya i serveixi d'inspiració per a nous emprenedors. ●

El turista accidental, por causas imprevistas, está ocasionalmente en el “CP Quatre Camins”. Un viaje para él inesperado, pero sigue manteniendo el mismo interés que le motivó en anteriores viajes y lo primero que le viene a su mente es el poder situarse en el municipio que nos acoge y cuanto ignoramos de sus características, historia, dimensiones, demografía, etc. y de ahí el título de este viaje TAN CERCA Y TAN LEJOS.

Este Municipio cobija tanto a los “turistas” adultos (desde 1989) como a los más jóvenes (desde 2008). Lo que le sorprende al turista es que al pensar en la libertad siempre la asociamos a la población más cercana, Granollers (antiguamente llamada Sempronía). Otros municipios a su alrededor en la actualidad son los pueblos de La Roca, la Torreta y Santa Agnès de Malanyes.

Granollers, desde la época medieval, ha sido uno de los términos municipales con más extensión de Cataluña y ubicado en una comarca muy desarrollada en todos los ámbitos como es el Vallés Oriental.

Durante el transcurso de la historia, desde el Paleolítico hasta nuestros días, La Roca ha tenido muchos turistas no accidentales. De esta presencia han quedado yacimientos arqueológicos constituyendo uno de los conjuntos megalíticos más importantes de Cataluña. Dólmenes y pinturas rupestres como “la Pedra de las Orenetes”, declarada patrimonio mundial por la UNESCO, evolucionando hasta la Edad de Bronce siendo sustituido éste por la Edad del Hierro, cuando éstos dejan de ser



nómadas y se instalan ya como residentes, los iberos.

A partir del siglo VI a.c. tan importantes en toda Cataluña con sus ciudades amuralladas y la incineración de sus difuntos que prosiguen en su residencia hasta la aparición de griegos y romanos que ya constatan la fertilidad de sus tierras y abundan en su trilogía de cultivos: trigo, vid y olivos. Además, son expertos en ingeniería civil, dejándonos numerosas construcciones en las vías públicas. El camino de La Roca a Mataró protegido por la estación Praetorium, otro que accede a Tarraco pasando por Barcino. De estas riquezas



se apropian asimismo los musulmanes y los francos hasta el desarrollo de los condados catalanes y la posterior monarquía

de Aragón.

Con la llegada de los romanos a la Península Ibérica se inicia el proceso de cambio, en esa época los iberos habitaban en las montañas y descienden a las llanuras. Roma percibe la importancia de la estratégica ubicación de la Comarca de La Roca dentro del complejo de comunicaciones imperiales dejándonos varias villas romanas como la villa romana imperial de Can Tàpies entre otras.

Una construcción emblemática es el Castillo de la Roca, situado donde se encontraba la estación Praetorium estando documentado que en año 936

tenía como propietario un tal Lluís Ultramarí. El Castillo a lo largo de su historia ha tenido diversos propietarios que sería difícil de enumerar, pero resaltaré el último que

fue Antonio Riviere que en 1952 lo convierte en su residencia.

El turista no quiere dejar de mencionar la Iglesia de San Sa-

tivo. Esta, sin embargo, tiene un efecto alucinógeno muy potente.

Problemas cardiovasculares

Los problemas cardiovasculares son habituales con el consumo prolongado de la gran mayoría de drogas, pues estas sustancias alteran el funcionamiento normal del corazón. Mientras algunos fármacos provocan una actividad muy alta de este órgano, otras hacen todo

lo contrario. En ambos casos se produce una variación de la presión arterial. Abusar de las drogas puede conducir a ataques cardíacos, infecciones en los vasos sanguíneos y otros problemas cardiovasculares.

Defectos en el embarazo

El consumo de drogas en mujeres embarazadas se ha relacionado con bebés prematuros y subdesarrollados, porque el

abuso de sustancias psicoactivas deteriora la salud tanto de la madre como del niño. Los estudios científicos muestran que el abuso de drogas por parte de la madre se relaciona con síntomas de abstinencia en el bebé, defectos de nacimiento, problemas de aprendizaje y de comportamiento, entre otras consecuencias negativas. ●

QUÈ ÉS EL GEL HIDROALCOHÒLIC? *per JM Reyes (MR-6)*

Rentar-nos les mans amb freqüència és un dels gestos que ens poden allunyar del coronavirus, al costat de mantenir la distància social i usar mascareta de manera habitual fora de casa. Els especialistes recomanen l'ús d'aigua i sabó, però no sempre tenim un lavabo a mà. Per això, els gels hidroalcohòlics són grans aliats per a la nostra salut. Tots sabem ja com utilitzar-ho, ho hem fet ja centenars de vegades, però també hem detectat que hi ha productes de diferent tipus.

Tots els gels hidroalcohòlics són iguals?

Encara que la base és similar els diferents fabricants incorporen diversos components per a modificar la densitat o viscositat. A més, nombrosos laboratoris inclouen en les seves formulacions ingredients per a contrarestar els efectes negatius sobre la pell, sobretot l'agressió i deshidratació de les mans, com emol·lients i humectants –pantenol, glicerina, àloe vera o propilenglicol–, i fins i tot, algunes marques utilitzen olis essencials com l'arbre del te, per a potenciar l'efecte desinfectant.

Davant el dubte sobre quina és la fórmula més adequada segons l'estat i necessitats de la pell de les mans, consultar amb



el farmacèutic és la millor manera d'encertar en l'elecció.

Quins principis actius són els més habituals?

Habitualment, la formulació dels gels hidroalcohòlics inclou una mescla d'alcohol i aigua en una proporció al 70% de contingut alcohòlic, encara que pot oscil·lar entre el 60-90%.

L'alcohol més utilitzat és l'etanol, o alcohol etílic, a vegades desnaturalitzat per a evitar el consum humà. Poden utilitzar-se altres alcohols, com el propílic isopropílic o el propanolol.

En temps de desproveïment, es va valorar la utilització de

bioetanol, però el nivell de seguretat d'aquest producte no està contrastat i per tant no és recomanat. D'aquí ve que sigui molt important llegir l'etiqueta dels gels hidroalcohòlics.

Tenen efectes col·laterals?

L'ús continuat de gels hidroalcohòlics contribueix a eliminar el mantell hidrolipídic que cobreix les mans i que ens protegeix de les agressions externes. Els danys més freqüents són la deshidratació, sequedat, esquerdes, fins i tot petites ferides, provocades per l'exposició contínua a elevades concentracions d'alcohol.

El gel hidroalcohòlic i el sol

ta, aunque se consume en todo tipo de contextos.

3. Nicotina

Sobran las presentaciones. La nicotina es uno de los grandes éxitos empresariales, y se basa enteramente en una adicción química alimentada por la adicción social generada históricamente mediante la publicidad y su aparición en películas.

4. Metadona

La metadona se utiliza para intervenir en casos de adicción a otras drogas, pero irónicamente muestra un potencial de dependencia altísimo. Se utiliza como "mal menor", ya que los síntomas asociados a esta sustancia son menos virulentos que en la mayoría de casos.

5. Cristal

La metanfetamina es una droga sintética muy popular y utilizada por los efectos de euforia y los pensamientos megalomaniacos que produce. Al igual que otros psicoestimulantes, hace que el cerebro se llene de dopamina y, a la vez, que esta sustancia sea producida cada vez en menor cantidad por el propio cuerpo, haciendo que dependa totalmente de las dosis administradas.

7. Alcohol

Una sustancia controvertida, al gozar de una amplia aceptación social y estar legalizada por la tradición. Aunque las primeras tomas puedan resultar desagradables por "quemar la garganta", con el tiempo el grado de dependencia puede llegar a ser muy intenso, hasta el punto en el que dejar de consumirlo en casos de fuerte dependencia puede generar un síndrome conocido como delirium tremens el cual en ocasiones resulta mortal.

8. Benzodiacepina Un anticonvulsivo e



hipnótico que en psiquiatría se utiliza frecuentemente en casos de trastornos de ansiedad o de epilepsia. Se conoce comercialmente a través de nombres como Valium o Xanax.

Aunque en momentos puntuales puede ser muy útil para intervenir sobre desordenes neurologicos, a medida que pasa el tiempo puede generar un grado de dependencia fuerte.

9. Anfetaminas

Las amfetaminas son psicoestimulantes relacionadas con la clase de sustancias que se utilizan para tratar el TDAH (como el metilfenidato). Esta droga hace que el cerebro se vea inundado en dopamina y norepinefrina, pero además es capaz de generar una de las adicciones más rápidas que existen.

10. GHB

También conocido como áci-

do gamma-hidroxibutírico, el GHB es una molécula que es fabricada en pequeñas cantidades por nuestro propio cuerpo y que se utiliza como neurotransmisor, es decir, como mensajera para que las neuronas se comuniquen entre sí.

Sin embargo, si nos administramos un extra de esta sustancia nuestro umbral de tolerancia sube rápidamente, haciendo que cada vez necesitemos más. Además, esto también tiene un efecto sobre la tolerancia al alcohol, y su efecto rebote es muy intenso.

11. OxyContin

Esta droga similar a la heroína actúa sobre el sistema de recompensas del cerebro y hace que se incrementen notablemente los niveles de dopamina.

12. Oxicodona

La oxicodona es un potente analgésico opioide

sintetizado a partir de la tebaína. En el contexto médico, a veces es utilizado en casos en los que hay dolor intenso, como por ejemplo en los post-operatorios.

13. MDMA

El éxtasis o MDMA es una de las drogas recreativas más famosas y utilizadas en el contexto del ocio nocturno. Pasado cierto umbral en la frecuencia de consumo, esta sustancia llega a ser muy adictiva.

14. Fenciclidina (PCP)

Una droga de intensos efectos alucinógenos. También es conocida como polvo de ángel.

15. Cannabis

Si bien no suele ser conocida por sus efectos adictivos, el cannabis puede crear una fuerte dependencia a largo plazo.

16. LS

Otra droga que, junto al éxtasis, es de frecuente uso recrea-

durní que fue consagra el año 932 por Teodorico, Obispo de Barcelona, que ha tenido diferentes restauraciones y cambios en su estructura a lo largo de la historia. En ella cabe destacar su retablo restaurado.

En plena época medieval 1418 los habitantes de Sempornia compran su libertad al rey Alfonso IV y V de Aragón por 10.000 florines y la desmembración del Condado de La Roca se inicia y con el auge de Granollers y la minoración de La Roca. Pero el castillo de la Roca no era el único existente tiene un rival de menor entidad como es el Castillo de Villalba.

El origen del actual núcleo de la población bajo la protección del Castillo y al lado de la parroquia su desarrolla la ciudad experimentando un fuerte crecimiento urbano, pasando por

diversas vicisitudes como la Guerra de Sucesión y la Guerra del "Segadors", la peste y las Guerras Carlistas.

Desgracias como la peste, las guerras carlistas, la desamortización de Mendizabal, la filoxera merma la capacidad económica y de desarrollo de nuestro pueblo centrándose en la producción agrícola.

Ya en el siglo XXI la agricultura entra en recesión y en 1960 se inicia la industrialización del municipio y la aparición de polígono industriales. Por esta causa y la proximidad a La Roca la población ha experimentado



un auge muy importe teniendo el año 2021 un censo de 10.000 habitantes aproximadamente.

El turista accidental quiere enfatizar que la visita dado el interés histórico merece otro capítulo para detallar más pormenorizadamente esta interesante población que merece otra visita y teniendo en cuenta que ya no procede pagar el peaje. Hasta pronto. ♦

EL RACÓ DEL PENSAMENT I DE LA LA MOTIVACIÓ

EL TABÚ DEL SUICIDI

per Josep Lluís Rua Barreira (DMS)

El passat dissabte dia 26 de setembre començava el dia de la pitjor manera possible: el company Belmonte s'havia penjat a la seva cel·la. Davant una notícia com aquesta no saps com reaccionar. Cada pèrdua humana és una tragèdia insondable, però quan arriba així de sobte i d'aquesta manera, no saps que dir ni que pensar.

Les societats (especialment les occidentals), influenciades per la religió catòlica, sempre ho han volgut mantenir ocult, com si el fet de no mencionar-ho fes que el problema s'esvaeixi. Les persones que es lleven la vida deixen un polsim de pena i de dolor entre els seus éssers estimats impossible de copsar. Tots els que es queden es pregunten si podien fer alguna cosa o es qüestionen la seva part de culpa, perquè en el fons tots som responsables. Cada dia, per desgràcia, hi han persones que de manera voluntària volen marxar i la majoria de vegades s'oculta aquest fet. Això passa quan vius en societat, però si estàs privat de llibertat, la magnitud del drama encara és més brutal, perquè representa que l'Administració ha de vetllar per la teva seguretat i salut mental i és obvi que això no és així.

Les darreres xifres ens diuen que han estat una cinquantena de persones les que s'han tret la vida en els darrers cinc anys mentre complien la seva condemna, però s'exclouen d'aquestes xifres aquells companys que moren per una sobredosi, que està considerada una mort accidental, tot i que no sabem si el company ha decidit marxar voluntàriament amb la mort més dolça possible (la mort blanca, li diuen).

És molt difícil posar-se en el lloc d'una persona que, portada

per la seva desesperació, decideix prendre aquesta decisió. No sé si algun familiar tindrà l'oportunitat de llegir aquestes paraules, però si és així han de saber que tota la població reclusa els acompanya en el dol. Personalment no el vaig conèixer, però sabia qui era i les persones que m'han parlat d'ell coincideixen en dir que era una bona persona i que tothom l'apreciava. He intentat posar-me al seu lloc i tot i que no puc saber els motius de la seva decisió, el puc comprendre, perquè jo també he tingut pensaments suïcides. No em fa vergonya reconèixer-ho. A l'any 2016 vaig ser sancionat amb sis mesos en aïllament; em vaig equivocar al cometre una falta molt greu i per això em vaig conformar amb el càstig. El que hi ha estat al DERT ja sap quin règim de vida se'n dona (moltes són les veus que lluiten per la seva prohibició). Els funcionaris del mòdul no entenen l'acarnissament de la Junta, perquè me'l van fer complir íntegrament i només em deixaven sortir al pati dues hores (si et portes bé, et redueixen la sanció i et deixen sortir algunes hores de l'aïllament). El cas és que una vegada complert els sis mesos, resulta que es van oblidar de mi (o van voler castigar-me més) i em van deixar una setmana extra allà tancat. En aquell moment sentís tanta ira que vols castigar als responsables d'aquest abús i penses que l'única manera que donin explicacions davant de la justícia sigui deixant de respirar. Comences a fantasiejar sobre la possibilitat que tothom els assenyali i que els responsabilitzin de la teva mort, però en la vida real això no passa, perquè com a presos només preocupem a les nostres famílies. Així que quan passeu per una situació difícil, no sigueu egoistes, penseu en els vostres éssers esti-



mats i parleu amb la persona que tingueu més a prop.

Recentment han penjat als suros dels mòduls uns fulls on es fan una sèrie de recomanacions per preveure situacions com aquestes, però a la vista està que això és completament insuficient. Tampoc hi haurà cap responsable que es preguntí què ha fallat. Són molts els companys que asseguren que els responsables d'aquesta situació són els Equips de Tractament, ja que amb les seves polítiques restrictives de drets i abusant del seu poder, aconseguen que alguns interns ho vegin tant negre que no vegin cap altre sortida. I això és una errada nostre; de la presó es surt. Més tard o més d'hora. Hem de saber adaptar-nos a les mentides del sistema i no fer masses projeccions de futur. No serem lliures fins que la nostre condemna quedi completament exhaurida; els permisos, el tercer grau o la condicional són fases per les que alguns interns no passarem mai degut a les creences d'alguns "professionals". És igual el que facis; si ells ho decideixen així, no hi ha res a fer. Ells, encara que s'ho pensin, no són ningú, ni manen en les vostres vides; sou vassaltes, els que decidiu com voleu viure. Només tenim el present; el passat ja és història i el futur és una incògnita. Sempre hi ha motius per viure! ●

EL CONSUMO DE DROGAS, consecuencias negativas por JL Jordan (MR-7)

Las drogas pueden producir diferentes efectos placenteros, excitantes e incluso alucinógenos, pero su consumo también provoca consecuencias graves para la salud física y psicológica de los consumidores, y para su funcionamiento social.

A continuación, puedes ver algunas consecuencias que la droga puede acarrear en los consumidores habituales.

Desajustes neuroquímicos en el cerebro

Un estudio dirigido por Volkow en el año 2003 observó, gracias a estudios de neuroimagen, que con el consumo de drogas se producen cambios neuroquímicos y funcionales permanentes en el cerebro de los adictos. El consumo de sustancias psicoactivas provoca la liberación masiva de algunos neurotransmisores como la dopamina o la serotonina que tanto a corto plazo como a largo plazo suele tener consecuencias a nivel cerebral. A nivel funcional también pueden darse problemas debido al desajuste neuroquímico que se produce, por ejemplo, en referencia a la motivación, la memoria y el control cognitivo.

Además, como consecuencia del consumo de drogas, las sinapsis también se ven alteradas. Los estudios sugieren que, especialmente en el caso del glutamato, las conexiones entre neuronas pueden modificarse. También se produce pérdida neuronal, daño adicional generalizado, problemas neurodegenerativos, ácidos fibrilares gliales y otras consecuencias que afectan directamente al cerebro.

Alteración del humor

Las alteraciones del humor son frecuentes con el consumo de droga. No solamente a largo plazo, sino también a corto plazo, lo cual significa que una persona puede pasar de estar relajada a sentirse irritada y agresiva de manera muy frecuente.

Esto es especialmente destacable en las horas posteriores al consumo de drogas o cuando el craving tiene un efecto más pronunciado. A largo plazo la personalidad de muchas personas puede verse alterada con el consumo de sustancias psicoactivas.

Problemas familiares, relacionales y sociales

Los problemas a nivel familiar son bastante frecuentes independientemente del tipo de drogas que se consuman. Claro está que con el consumo de tabaco es poco probable que una familia se separe, pero sí que lo es por el consumo de alcohol u otras drogas duras como la cocaína.

Los problemas sociales también pueden presentarse cuando una persona es consumidora habitual de estas sustancias, pudiendo perder amistades e incluso el trabajo. La persona que consume drogas puede mostrar una pérdida de interés en sus aficiones y otras actividades favoritas. Los problemas económicos también se asocian a las conductas de drogadicción.

Adicción

La adicción es una de las consecuencias del consumo de drogas, y es lo que lleva a las personas a volver a consumir estas sustancias que provocan un



efecto inicialmente agradable sobre el sistema nervioso. Las drogas afectan de manera notable al sistema de recompensa cerebral, que está involucrado en las conductas placenteras (por ejemplo, el sexo) y que el cerebro se encarga de que volvamos a repetir debido a su función de supervivencia.

En el caso de las drogas duras, esta adicción puede provocar que una persona haga lo que esté en sus manos para obtener la sustancia que tanto quiere. por ejemplo, robar o tener relaciones sexuales por dinero o por una dosis.



Las drogas Mas adictivas

1. Heroína

Conocida como la droga de la gente pobre, la heroína está vinculada a altos grados de marginalidad y a la transmisión de enfermedades. El impulso de consumirla por la adicción que produce es tan intenso que aspectos como la higiene o las garantías sanitarias pasan a un segundo plano.

2. Cocaína

La cocaína es la droga ilegal que mueve más dinero del mundo. Sus efectos consisten en la sensación de euforia que muchas personas han aprendido a vincular con sus noches de fies-



digerirlos. Los buscamos, de hecho, para que no quede ningún momento del día “en vacío”. Nos empeñamos, no en vivir el tiempo, sino en exprimirlo como si fuese un limón, y eso nos hace perdernos muchas cosas y no vivirlas con la intensidad que merecen.

Cuando estamos en silencio somos nuestro verdadero yo, no aquello que queremos ser o aquello que los demás esperan de nosotros. Yo. Y quizá esto sea precisamente lo que nos hace huir del silencio: el miedo a un encuentro verdadero con mi yo real, el “lugar” donde no hay excusas ni engaños. El problema principal del mundo contemporáneo es el ruido.

Hacer silencio nos lleva inexorablemente, pues, a conectar con nuestra fuente, que se encuentra en lo más profundo de nosotros. Y eso más profundo es aquello que los creyentes llamarán Dios, y que los no creyentes llamarán energía, destino... Lo que sí es cierto es que es algo que está presente en todos y cada uno de los seres humanos. ¿Podríamos hablar aquí del término alma? En una idea, podemos definir el silencio como una puerta hacia nosotros mismos.

Silenciarse implica distanciarse. Es como si cogiésemos una cámara y con el zoom nos distanciásemos de nosotros mismos. Y desde este distanciamiento se produce la conexión con uno mismo. Sin tomar parte. Una conexión que no se reali-

za a través de los pensamientos y mucho menos de la razón. Es una conexión profunda con el yo que siente, que piensa, que habla, pero al que muchas veces yo mismo acallo. Es conectarse con algo que es, incluso, más profundo que yo mismo.

Dice el jesuita Xavier Melloni que “sentimos que estamos haciendo silencio porque se crea un espacio interior que nos calma y, al mismo tiempo nos clarifica y, de pronto, muchos de los colapsos mentales que tenemos, problemas... los vemos desde otro lugar y se disuelven automáticamente”.

¿Y cómo hacer este ejercicio de silenciamiento?

Lo primero es disponerme con una actitud de acallamiento. Sin música ni ruidos, simplemente haciendo silencio desde la respiración; bastarán cinco minutos diarios, al inicio del día, en los que me haga consciente de que estoy respirando en ese momento, que me entrego a lo presente y que me dispongo a vivir con intensidad la jornada que tengo por delante, esa reunión que me preocupa, el examen al que debo enfrentarme, los diferentes encuentros que tendré a lo largo de mi día...

Una vez realizado esto, en el espaciamento, sentiremos y viviremos este silencio, este vaciamiento, como una bendición, no como una carga o como un momento de nerviosismo. Y solamente aparecerá este vaciamiento si se da en mí el desalojo,

un desalojar de mi mente, desplazar aquellos pensamientos, ideas, ruidos... que, en este momento, son solamente una interferencia. Vendrán los pensamientos, pero los hago a un lado. Luego los atenderé. Ahora no es el momento.

Hacer silenciamiento, estar en quietud es, en todo caso, vivir estos momentos y presentarse delante del silencio, como dice el escritor Pablo d’Ors:

“Desde la nostalgia”, porque, en el fondo, sabemos que el silencio nos hace bien, es necesario, lo anhelamos; tenemos sed de él.

“Desde el pánico”, porque lo primero que nos despierta el silencio al principio es la inquietud, las ganas de que acabe pronto, de no encontrarme con mi yo más profundo, con mis sombras.

“Como una revelación”, como una luz que descubro y que me ilumina, que me descubre quién soy realmente.

Solo desde estos parámetros, desde este “entrenamiento” viviremos el silencio como oportunidad, como un anhelo de luz, un vacío que posibilita lo pleno y nos da una identidad. Un viaje, un camino a nuestro yo más profundo que nos permite transformar la realidad que vivimos y que hasta que no lo experimentamos no sabemos de qué estamos hablando. Nadie puede dar aquello que no tiene, de lo cual no está lleno.

Qué bueno e importante es generar en nuestras vidas, en nuestras casas, y trabajos, en nuestros encuentros, esos espacios de silenciamiento que nos harán tener una vida renovada, en una palabra, una vida vivida en plenitud. ¡Qué bueno y qué sanador!

Y quizá esos cinco minutos que, al principio bastaban, sean poco, conforme vaya pasando el tiempo y yo vaya “gustando” los beneficios del silencio como vacío que posibilita lo pleno. ●

Ser padre y estar en la prisión es un poco complicado y triste a la vez. Mi sueño, desde que tengo uso de razón fue querer tener hijos. Para transmitirles lo poquito que sé de la vida y todo lo que sé de los estudios y lo poco que he aprendido en el área educativa...

Siempre quise estudiar todo lo que sea relacionado con ordenadores, ya que antes no pude hacerlo por mi mala cabeza y quiero que ellos lo aprendan, o sea que vayan al cole y cuenten conmigo para lo que sea, también que me miren como un amigo y tratar de que me lo cuenten todo y que tengan confianza con sus padres, o sea que tanto a la madre como a mí nos cuenten todas las dudas que tienen sobre los tropezones y batacazos que te da la vida...

Que cuando quieran independizarse, cuenten con nuestro apoyo, pero primero con la condición de que acaben los estudios obligatorios, porque sobretodo la educación y el respeto van primero.

Con esto quiero decir que, tener hijos es lo más maravilloso que existe en el mundo y hay que cuidarlo y protegerlo siempre, para el resto de tu vida, serán sangre de tu sangre... Y hay que dedicarle tiempo y atención en todo lo que te quieren manifestar con: los gestos, el día a día, que cuando lleguen a casa se puedan desahogar en el entorno familiar.

5 Consejos de cómo ser padres

- 1-Ser buenos padres
- 2-Dar buenos consejos
- 3-Estar encima de ellos como amigos
- 4-Que te cuenten cualquier duda sobre la vida misma y escucharlos
- 5-Contarles y que te cuenten ¿si son profesor o profesora?



Yo lo quiero una nueva vida para mí y mi pareja. Tanto ella como yo queremos ser felices y que los pequeños también lo sean.

Actualmente my mujer trabaja y yo, desde aquí, también les ayudo con lo poco que tengo y lo que les puedo mandar, para su comida, para vestirse, y para disfrutar los fines de semana.

Siento que me falta algo que aún no he hecho en la vida y trataré de cumplirlo. Esto es tener una casa propia para mi familia y mis hijos con una habitación cada uno como ellos lo piden ahora.

Espero que este sueño se cumplirá ya que mi pareja y yo estamos luchando para tener

un buen futuro para ellos como para nosotros también.

Incluso asistir a los cursos pre parto va muy bien para que te den instrucciones para saber cómo ser PADRE o MADRE.

También la ayuda familiar viene siempre muy bien. Tanto económicamente como si también te acompañan los abuelos haciendose cargo de los niños cuando los padres no pueden. Ya cuando empiezan a ir al cole o a la guardería, aquello supone mucho tiempo que te quitan de poder trabajar, pero ya como he dicho antes ahí están los abuelos para todo aquello que conlleve a la salud y al cuidado de los niños.

También buscar ayuda social, siempre viene bien por qué te ayudan en todo aquello referente a la comida y al cuidado físico. te dan una tarjeta que solo la puedes gastar en cosas y comida para

los niños, eso es una buena ayuda ya que, si somos consciente, un niño cuesta mucho mantener imagínate yo que tengo 2.

Es mucho dinero al mes o al año... Ya cuándo son adolescentes, ya empieza a cambiar todo, porque empiezan con los amigos del cole a salir y a llegar tarde por las tardes-noche, a usar más de lo normal el móvil con las aplicaciones que son un peligro...

Un último consejo, vigilad o controlad a los niños el móvil y el PC muy a menudo, porque puede ser un motivo de preocupación por el uso que hagan col él. Les pueden manipular y ponerse en riesgo frente a gente con muy malas intenciones. ●

Des de fa 10 dies estic anant a un judici a la Audiència Provincial de Barcelona, situada a l'Arc del Triomf, al costat del parc de la Ciutadella de Barcelona i la veritat, en 10 dies em vaig donar compte des de el primer moment que fins i tot sota jurament s'accepten les mentides ben dites. La veritat, això és molt trist però real i no hauria de ser així, no es valora la realitat present d'una persona ni el futur que pot tenir, ja sigui bo o dolent, sinó que et recorden totes les cagades que has fet en la vida i et jutgen en el, meu cas com un delinqüent perillós quan en el fons l'únic que saben de mi és l'acte delictiu pel que em jutgen, i no hauria de ser així per un jutge.

Trobo que primer, abans de tot, haurien de mirar el teu present, com ho portes dins la presó, després haurien de mirar com ets com a persona i que es el que t'ha portat a fer aquest acte, després mirar el teu entorn familiar i per sobre de tot trobar els motius que puguin motivar al jutge a donar-te una altre oportunitat.

Perquè jo trobo que la presó no és cap càstig, sinó una oportunitat per poder fer les coses millor en un futur, una oportunitat per a canviar, saber els fets que t'han portat a la presó i com pots canviar la manera de fer les coses i afrontar els problemes del futur. Perquè la presó, es una oportunitat per a una posterior reinserció en la societat.

Aquesta societat que ens deixa de costat o no compte amb nosaltres, i la veritat es trist, que una societat et valori més o menys segons el camí que portes quan mai han escoltat



una de les històries de qualsevol pres normal, sinó que solament s'han dedicat a jutjar els teus actes delictius o ja de les aparences que tens. La primera imatge que la gent té de tu. I per sobre de tot es valora molt el treball dels agents de seguretat de la ciutat, vaja la policia, i en veritat en aquest món ells sols es dediquen a apartar del carrer la merda, no la eliminen sinó que directament la deixen en un costat a mercè de la seva sort o que aquella persona pugui canviar o no en un futur, i això es més trist encara, els abusos per part d'aquesta gent que segons diuen son la autoritat i vetllen per el bé d'una ciutat, per al que a mi respecta penso que no s'ha d'englobar a tots però si que la gran majoria el fet de portar una placa i saber que tenen una autoritat es creuen que poden fer qualsevol cosa, les lleis molts cops no les respectem, per això està la justícia, però encara existint, fan el que volen.

Molta gent ha rebut abusos per part de la policia, discriminacions per part de la societat

que ara valora més un títol universitari que un esforç personal per sortir en alguns casos d'ambients desestructurats en els que no hi troben oportunitats, i quan hi surten d'aquests entorns es troben que no se'ls hi dona cap bona oportunitat.

Ja poden ser els treballs poc remunerats, que no t'agafin en la preselecció d'un lloc a una feina per d'on vens o perquè igual en el teu "currículum" es veu que tens pocs estudis o que has cursat en col·legis públics o de poc prestigi i acaben agafant algú que ve de una millor posició social.

No hauria de ser així, per això dic que en un país que suposadament es molt liberal com ho és Espanya, les lleis i la justícia cadascú la interpreta a la seva manera.

Actualment vivim en un país on t'has de deixar robar, si t'enfrontes i causes lesions greus al atracador tingues cura que encara pots acabar a la garjola, també has de veure com alguns polítics que van de progressistes roben milionades i surten impu-

nes, perquè com dic la justícia és per a cadascú diferent i els rics probablement mai acaben presos, això és una llàstima.

També un cas més extrem, si violen per exemple la teva filla o fill i et prens la justícia per la teva mà encara acabaràs a la presó per haver defensat la honra de una persona que és família i que un fet així no a de quedar impune, es molt trist i no hauria de ser així.

Trobo que al final com diuen, tots els camins porten a Roma, i que al final no existeix justícia, es tot una farsa i se sap però no es modifiquen les lleis i les aplica cada jutge a la seva manera i sempre es donen oportunitats de reinserció a la gent que té un entorn favorable.

Per això penso que en aquest país, on hi ha molts immigrants que cada dia arriben a les nostres platges i alguns d'ells que no troben un futur digne a pesar dels esforços, acaben en la de-

linqüència per a poder portar un plat de menjar a casa.

I quan entren a la presó se'ls hi dona facilitats que a fora no tenen, títols, menjar i dutxa gratis, estudis, feines i motivacions personals per part dels educadors i equips de tractament que tenen un problema, no continuar la feina feta quan un intern d'una presó surt en llibertat i es troba amb la mateixa situació que quan va entrar.

Ha de portar menjar a la seva boca, i si té família a la de la seva família, i quan veuen que no tenen ningú que els pugui aconsellar, motivar o ensenyar tornen al principi del camí, com al parxís quan et maten. Perden els progressos fets durant el temps que han estat internats i molts es donen per vençuts, i son carn de canó per els grups delictius, màfies i tot tipus de coses que es viuen en el submón.

Si la nostra societat es veies com un iceberg nosaltres esta-

riem a la part que no es veu i que és la més ample. Això no hauria de ser així perquè tenim els mateixos drets i hauriem de tenir les mateixes oportunitats que la gent que es considerada normal per part de la societat, i això es tan trist i tan difícil de canviar que probablement segueixin així les coses durant molt de temps.

Per tant, en el que a mi respecte penso i sento que vivim enganyats, prejutjats i que no se'ns dona una veu ni se'ns escolta com hauria de ser.

Espero i desitjo que en un futur no molt lluny tinguem les mateixes oportunitats, els mateixos drets i una millora en les lleis i la justícia del nostre país. Si no es molt demanar i no es vol ser utòpic hauriem de pensar que ja vivim, així i que es el món ideal, però falta molt camí per canviar la societat. ●

SILENCIO: VACÍO QUE POSIBILITA LO PLENO

por Tomás (MR-6)

Hablar de silencio ya hace que lo rompamos, por lo que, quizá, sería interesante leer esta reflexión que comparto con vosotros, precisamente, en un clima de silencio, sin prisas, dejando que las ideas vayan calando en lo más hondo de nosotros. Si os sirve, maravilloso, si no, sabéis que el papel se recicla. Ya me entendéis.

El silencio es indispensable en la vida de los hombres para no vivir en lo repetitivo, en lo compulsivo... El silencio nos ayuda a ser libres, a plantearnos nuestra vida desde la libertad. Si preguntamos a un artista cómo consigue inspirar una obra, cómo crea, nos hablará seguramente de silencio. Y es que el si-



lencio es el espacio de la vida, de la creatividad.

Vivimos en una sociedad que no nos deja tiempo para el silencio. Desde el momento que nos levantamos, necesitamos ruido: la radio, la televisión, música en el móvil... Todo lo que sea por no estar en silencio, en quietud.

Incluso en la hora de la comida, aunque estemos solos necesitamos estar escuchando algo a nuestro alrededor. Muchos son los que, hasta para dormir necesitan escuchar alguna música o la radio. Estamos bombardeados por estímulos, por imágenes, por ruidos que nos impiden