

5è Camí

La revista independent de Quatre Camins

CARNAVAL

2023





FESTIVAL DE CINEMA I DRETS HUMANS DE BARCELONA

Difondre un cinema que ens faci reflexionar, desperti consciències, denunciï injustícies i reflecteixi la diversitat social i cultural de la humanitat. En la cerca col·lectiva d'una humanitat sostenible.

Aquest és l'objectiu del Festival de Cinema i Drets Humans de Barcelona amb seu central a Barcelona i amb satèl·lits en NYC i París, és un dels festivals més importants sobre la temàtica a Espanya i un festival establert internacionalment.

EN AQUEST NÚMERO:

Espai Social:

FESTIVAL CINEMA I DRETS HUMANS BARCELONA..... 2

PROYECCIÓN DE LA SERIE THE CHOSEN 3

BCN SPORTS FILM FESTIVAL.....4

EXPOSICIÓ A LA CAFETERIA DEL CPQC 6

L'ASSOCIACIÓ STOP ACCIDENTS AL CPQC..... 6

JÚLIA DE PAZ, PREMI GAUDÍ AL MILLOR... 7

VIVIR CON ARTE. TALLER DE CINEMATOGRAFÍA 7

CELEBRACIÓN DE LA NOCHEBUENA 8

DESÉ ANIVERSARI D'ASDENT..... 9

IKIGAI: LA RAZÓN DE SER..... 10

INCORPORARSE EN LA VIDA EN LIBERTAD..... 11

MENJAR, MALBARATAR O LLENÇAT! 12

INJUSTICIA LABORAL PENITENCIARIA 13

ELS "ESTIMATS" AMICS DEL CIRE 14

¿QUÈ ÉS EL "CHATGPT"? 16

JOAN PRIM PRATS 18

TREBALL HEREDITARI 21

VIURE LA FE A LA PRESÓ 22

PON UN FISIOTERAPEUTA EN TU VIDA 23

LA POESÍA PUEDE CAMBIAR EL MUNDO 26

Des de la biblioteca et recomanem:

ELSA PUNSET: UNA MOCHILA PARA EL UNIVERSO.. 28

ANEM A RIURE UNA MICA..... 30

ANEM A PENSAR UNA MICA..... 31

JOCS I SOLUCIÓ ANTERIORS..... 32



Cada any als centres penitenciaris tenim la sort de poder comptar amb el passí d'algunes de les seves projeccions i en poder comptar amb la presència d'algun dels seus directors/es.

Aquest any el format escollit, varen ser dos curts:

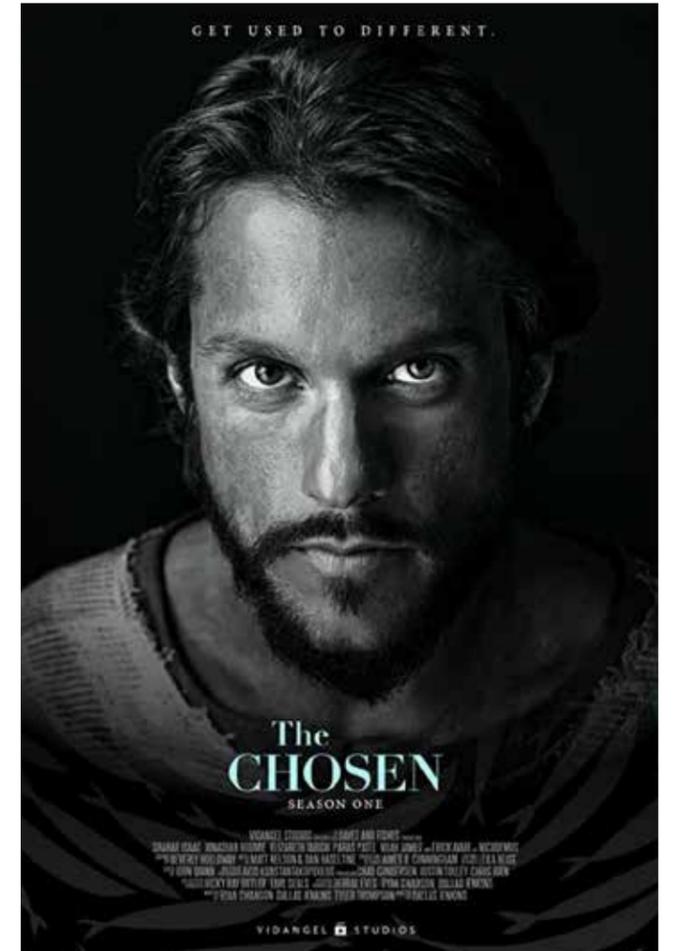
- La mort petita (2021) Guanyadora curts Escac Bcn Filmfest. Dir. Júlia Coldwest

- Aqueta nit (2022) Dir. Pere Girbau

Els dos directors i el productor de la mort petita, ens varen visitar per poder reflexionar sobre els seus curts que parlaven de la demència en la gent gran i del racisme en els joves. Dos temes que varen donar molt de sí i que toca de prop al perfil estranger dels nostres centres. ◆



El auge de las series para plataformas llega ahora también al género de la Historia Sagrada. The Chosen (Los elegidos) es la primera serie de varias temporadas sobre la vida pública de Jesús. La producción norteamericana, con un reparto internacional, narra desde el punto de vista de las personas que rodean al Mesías; de ahí su título. La productora VidAngel –relacionada con el protestantismo evangélico– se dio a conocer como prestataria de servicios de streaming que permiten omitir cualquier contenido de mal gusto. El guion y la dirección de The Chosen se confiaron a Dallas Jenkins, quien había producido ya para su comunidad evangélica el corto The Shepherd, sobre el nacimiento de Jesús desde el punto de vista de un pastor. Para garantizar la fidelidad a los Evangelios y al contexto histórico, la serie cuenta con el asesoramiento por parte de un sacerdote católico, un pastor protestante y un rabino. Dallas Jenkins señala: “Queremos sencillamente acercar la Biblia a los espectadores sin interpretar ni crear nada nuevo”. La fidelidad a las Escrituras se manifiesta en la reproducción literal de diálogos y de escenas. El guion muestra especial maestría en la fusión de pasajes evangélicos literales con añadidos de ficción. Con todo, ha de rellenar ciertas “lagunas” en relación con el carácter de algunos personajes conocidos –bien conseguido en el caso de Simón Pedro, de Nicodemo o de María Magdalena; menos logrado en el de Mateo y especialmente en el de la Virgen María–. O incluso dar vida a personajes de los que apenas se habla en los Evangelios, como es el caso de Salomé y Zebedeo, los padres de Juan y Santiago; y principalmente de la mujer de Pedro, a quien se da el significativo nombre de Edén y que es una de las figuras más interesantes de esta primera temporada. La escena en que Jesús le revela su papel dentro de la Redención, su propia vocación, es uno de los momentos más emotivos de The Chosen. Entre los seguidores de la serie, goza de especial popularidad el capítulo tercero, en el que Jesús se encuentra con un grupo de niños. Aquí, como en muchos otros momentos, se aprecia una notable dosis de humor, que pone contrapunto a escenas cargadas de emoción y ayuda a mostrar la humanidad de Jesús; en este sentido destaca asimismo la sobriedad, la naturalidad con que Jesús obra milagros. El católico Jonathan Roumie, que interpreta a Jesús, subraya la ayuda de la oración para su papel: “Rezar el rosario me da paz. Interpretar



Pase de la serie "THE CHOSEN"

PRODUCCIÓN: EE.UU

PRODUCTORAS: VidAngel

GÉNEROS: Historia sagrada

ACTORES: Bradon Potter, Elizabeth Tabish, Erick Avari, George Harrison Xanthis, Janus Dardaris, Jasmine Guillen, Jonathan Roumie, Kirk B.R. Woller, Lara Silva, Nick Shakoour, Noah James, Paras Patel, Shahar Isaac, Vanessa DeSilvio

GUIONISTAS: Dallas Jenkins, Ryan Swanson, Tyler Thompson

DIRECTORES: Dallas Jenkins, JOSÉ M. GARCÍA PELEGRÍN

a Jesús es un gran honor no solo para mi carrera, sino para mi vida”. The Chosen no está disponible en las plataformas habituales, sino a través de una app de Apple o Android para teléfono móvil o tableta. Aquí se ofrece la serie en varios idiomas (el



español es una especie de koiné comprensible en diferentes países hispanohablantes) y con subtítulos en más de 30 lenguas. Desde la app hay posibilidad de conectarla con una pantalla de televisión. La serie también está disponible, en inglés con subtítulos en inglés, en YouTube; y sin subtítulos, en la web de la productora.

La primera temporada puede visionarse gratuitamente, aunque en la app aparecen repetidas llamadas a apoyar económicamente el rodaje. The Chosen se financió gracias al crowdfunding. De hecho, la serie ha establecido el récord de financiación



por donativos (para la primera temporada, más de 19.000 personas donaron en total 10 millones de dólares). La segunda temporada se estrenó en 2021 y ya se está produciendo la tercera con más de 40 millones de dólares donados. A pesar de las complicaciones técnicas que pueden alejarla del público menos habituado a utilizar apps, la serie lleva cerca de los 450 millones de visionados en 142 países. Y es que, aun con esas barreras, es una producción que vale la pena. ◆

BCN SPORTS FILM FESTIVAL

Es celebra a Barcelona la 13 edición del "BCN Sports Film Festival". BCN Sports Film forma part del World FICTS Challenge, un circuit internacional de 18 festivals dedicats a produccions audiovisuals de temàtica esportiva. La Fédération Internationale Cinéma et Télévision Sportifs (FICTS),

fundadora i patrocinadora del circuit, és una associació sense ànim de lucre que, amb la col·laboració dels 116 països membres i el Comitè Olímpic Internacional, promou l'olimpisme, i de la funció ètica i cultural de l'esport a través del cinema i la televisió.

BCN SportsFilm està organitzat per la Fundació Barcelo-



Activitat organitzada per l'Àrea d'Esport i la Biblioteca del Centre



na Olímpica i FICTS, i compta amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona, i està vinculat a l'IBE, el Catalunya Film Festival i l'Acadèmia del Cinema català.

Els objectius principals del BCN Sports Film són la investi-

gació, divulgació i coneixement de les creacions audiovisuals relacionades amb l'esport en general. El fenomen de l'esport com a representació de la societat n'explica la importància com a espectacle, però no hi ha res

millor que aquest espectacle en clau cinematogràfica per entendre les virtuts.

Podreu veure les pel·lícules, en varies sessions a la biblioteca central, durant els mesos de febrer, març i abril ◆

BREVES COMENTARIOS DE LAS PELÍCULAS

BASTI - TEDDY

Presentamos la figura del boxeador inmensamente profesional Tadeusz "Teddy" Pietrzykowski, quien tiene su conclusión, en lugar de en las competencias de boxeo, tuvo que pelear en campos de exterminio alemanes. La animación sobre el campeonato de KL Auschwitz fue producida por el Universo de un estudiante de la Academia de Bellas Artes de Adam Kawatek en Varsovia. La imagen combina elementos del trabajo manual clásico con la anomalía de la animación por computadora stop-motion. La producción se completa con la forma de rap de Bastie del álbum "Personal Material of Values" titulado "Teddy". Te invitamos a rapear, ahora tengo esta importancia y tarea, pero un hombre alto.

BRAZADAS, UN DOCUMENTAL SOBRE LA ELA

El documental, de 40 minutos de duración, incluye el reto solidario que realizó en junio de 2021 Daniel Rossinés, que rodeó nadando la isla de Menorca para recaudar fondos para la investigación de la ELA, Esclerosis Lateral Amiotrófica.

BUNDINI

El primer documental sobre Drew "Bundini" Brown utiliza imágenes de archivo, fotos familiares y la narración del biógrafo Todd D. Snyder y el único hijo de Brown, Drew III, para pintar un perfil poético del maestro motivador que Muhammad Ali dijo que ayudó a convertirlo en "el más grande".

CONNECTED TO THE TERRAIN

Entramos en el mundo de Jonathan Trango, donde aprendemos sobre las claves de la proximidad, un deporte en el que la preparación técnica y psicológica juega un papel muy importante. En Málaga, en la Sierra de la Almijara, Jonathan nos muestra cómo abrir una

línea y las cosas a tener en cuenta. Es un placer para los sentidos verlo volando en un traje de alas.

EKALAIVAN

Una película que reescribe la historia épica de "Ekalaivan" desde su punto de vista de la justicia. La premisa gira en torno al cricket de hoy en día. La política que se desarrolla en el deporte constituye el eje de la historia.

FORMULA FOR A RING

Una historia sobre cómo un equipo de baloncesto de la escuela secundaria superó las dudas y los inconvenientes mentales para silenciar a todos los equipos que se interpusieron en su camino para ganar un anillo de campeonato.

L'AVVERSARIO

Aureliano y Simone parecen pertenecer a planetas diferentes. No hablan mucho, su idioma común es la esgrima. Con cada estocada pondrán a prueba su talento y lealtad.

MORE THAN JUST A GAME

Esta es una pequeña historia sobre el poder del baloncesto en África. La inspiración viene en muchas formas. En el municipio de Katutura ha tomado la forma de un aro y una pelota en una cancha. Los niños escapan de las realidades de la vida del ghetto y se empoderan en la escuela de artistas de baloncesto a través de un juego de deportes, pero es más que un juego. Es la esperanza de un futuro mejor.

PERSEGUINT UN SOMNI

El documental explica la historia d'Alexia Putellas, una nena que va començant a jugar al futbol al pati de l'escola de Mollet i que després d'una treballada trajectòria ha acabat guanyant el triplet -Copa, Lliga i Champions- amb el FC Barcelona. A més, Putellas ha estat la primera jugadora catalana de la història a ser considerada la millor futbolista del món i a rebre la Pilota d'Or, que va dedicar, en un emotiu discurs, a la figura del seu pare, mort ara fa nou anys.

El seu record s'ha convertit en l'energia necessària per fer realitat el seu somni. Un documental sobre Alexia i el futbol femení emès a principis de gener, durant la nit temàtica que vam fer a TV3 sobre esport femení.

PARÍS, LA MECA DEL PARKOUR

Dos amigos, Biel Macià y David Escobar, deciden hacer un viaje a los suburbios de París; con la intención de visitar los lugares más icónicos del parkour y vivir una aventura. No tienen dinero, pero sin embargo, esta será la razón que causará la magia.

ROWING FOR LIFE

Este documental es la historia de las "Leonas Rosadas", un grupo deportivo de mujeres único, formado por sobrevivientes de cáncer de mama, que reman en Dragon Boats, en el Mar de Galilea en el norte de Israel. Su objetivo común es recuperarse, recuperarse y combatir su cáncer. Han elegido el optimismo, la acción, el cuidado de sí mismos a pesar de las intensas dificultades y el miedo de los que deben salir. "Levantarme en la mañana e ir a la práctica, sabiendo que la enfermedad fue una sorpresa en la primera vuelta, yo me encargo de tratar de que no vuelva..." Unas 200 mujeres, entre 29 y 79 años, de todos los ámbitos de la vida, antecedentes y religiones, son Pink Lionesses.

THE QUEEN OF BASKETBALL

Es una de las mejores jugadoras de baloncesto femeninas vivas. 3 trofeos nacionales. Anotó la primera canasta en baloncesto olímpico femenino en los Juegos Olímpicos del '76. Reclutado en la NBA. Pero, ¿alguna vez has oído hablar de Lucy Harris?

GREEN FIT

Xavier se suscribe a un gimnasio gratis. Gratis? Sí. Pero cuando es gratis, significa que tú eres el producto.

EXPOSICIÓ A LA CAFETERIA DEL CP QUATRE CAMINS

La cafeteria del CP Quatre Camins, s'ha convertit en un centre d'exposició on podeu trobar exposades les fotografies del 1r concurs de Fotografia de CP Mas Enric.

La idea és convertir aquest espai utilitzat per treballadors de tot el centre i personal extern com a un punt on donar visibilitat a les obres d'art realitzades als centres.

El primer dia que els usuaris de la cafeteria van poder gaudir d'aquest espectacle va ser una gran sorpresa. Tots van ser comentaris positius i d'agraïment per aquesta iniciativa. Els interns que porten la cafeteria comentaven que amb aquesta nova ambientació es pot treballar millor... (*-parece como si el café oliera más bien-* deia mig en broma un dels interns).

Sembla que és bona idea juntar l'àpat amb l'art, una fórmula de ben segur guanyadora.

Esperem que aquesta iniciativa trobi continuïtat i puguem seguir gaudint de les mostres artístiques que es fan als nostres centres.

De moment podeu venir a dinar i gaudir d'un fantàstic entorn envoltat d'obres d'art creades per interns dels nostres centres. ●



L'ASSOCIACIÓ STOP ACCIDENTS AL CPQC

El passat dijous 19 de gener més de 30 interns que es troben realitzant els programes de tractament d' "Hora Punta" i "D'alcohol" varen assistir a una sessió de testimonis de l'associació STOP Accidents.

Aquesta organització ciutadana sense ànim de lucre, està fundada per familiars i amics de víctimes de sinistres de trànsit.

L'Associació STOP Accidents té com a missió conscienciar a l'opinió pública, incloent-hi la classe política i judicial. Llitem contra la delinqüència viària, comproment-nos en l'ajuda psicossocial i jurídica a les víctimes de la violència viària.

Els seus objectius són: AJUDAR - PREVENIR - EDUCAR

- Prestar una atenció integral amb suport psicològic, assessoria jurídica i social a víctimes i familiars.
- Prevenir la violència viària en totes les seves formes per a conformar un espai de diàleg i de debat d'idees amb les institucions.



- Implementar mesures urgents i necessàries amb la visió integral del Sistema Segur en l'àmbit de la mobilitat.
- Actuar per a contribuir a canvis de comportaments socials basats en una mobilitat sostenible, segura i inclusivament.
(ODS- Agenda 2030. Decenni d'Acció 2020.2030 - Estratègies 2030 DGT). ●

JÚLIA DE PAZ, PREMI GAUDÍ AL MILLOR CURTMETRATGE PER 'HARTA'

L'obra ha estat escrita per la mateixa directora santcugatena junt amb Núria Dunjó i produïda per Sergio Grobas

L'any passat varen tenir l'honor de rebre la visita de Júlia de Paz al nostre centre penitenciari per debatre sobre la seva pel·lícula "Ama" que es va projectar a la biblioteca del centre dintre de la celebració de la setmana cultural de la dona.

Ens plau difondre que Júlia de Paz, ha guanyat el premi Gaudí pel seu curtmetratge 'Harta', premis celebrats aquest diumenge al Museu Nacional d'Art de Catalunya. L'obra, escrita per De Paz, Núria Dunjó i produïda per Sergio Grobas, s'ha imposat a la gala del cinema català a 'Demà ho deixem', de David Moragas; a 'El día que volaron la montaña', d'Alba Bresolí; i a 'Solo', d'Alberto Gross.



El curtmetratge parla de Carmela, una nena de 12 anys, que el dia del seu aniversari és obligada veure's amb el seu pare en un centre de trobades familiars degut a la sentència de violència de gènere que aquest té sobre la seva mare. ●

"VIVIR CON ARTE". TALLER DE CINEMATOGRAFÍA AL CPQC

Vivir con arte (<https://www.vivirconarte.org/es/>) és una associació sense ànim de lucre que utilitza l'art com a eina per a la inclusió social. En aquest sentit, duem a terme diferents projectes socials relacionats amb l'art amb l'objectiu que persones que es trobin en situació de vulnerabilitat, risc d'exclusió social o que posseeixen alguna discapacitat, tinguin la possibilitat de desenvolupar habilitats creatives i interpersonals i augmentar el seu benestar emocional.

A través de les diferents disciplines que existeixen dins de l'art, com per exemple, la música, la dansa, el teatre, el cinema, la pintura, el dibuix, el cant, etc treballen amb aquests col·lectiu perquè puguin millorar la seva autoestima i confiança, expressar i canalitzar les seves emocions amb una fi terapèutica, aprendre a treballar en equip i potenciar els seus nivells de creativitat i habilitats comunicatives.

Al setembre varen iniciar en el nostre centre un taller de cinematografia. L'activitat, va tenir una durada de 62 hores lectives, pretén ensenyar als assistents els coneixements bàsics de la cinematografia en totes les seves fases (redacció de guió, preproducció, rodatge i producció, postproducció...).

Amb aquest taller es busca democratitzar aquest tipus de coneixements i permetre que els usuaris puguin crear des de zero una peça audiovisual (ja sigui un documental, un videoclip o un



reportatge) que els motivi i els faci il·lusió poder compartir amb la resta de companys del centre.

A més, es treballen valors com el treball en equip, la comunicació i es genera un espai de confiança amb persones que tenen una realitat social similar.

Fruit d'aquest taller varen néixer dos curtmetratges: "4 Sombras, 4 Caminos" i "Supervivencia 3 estrellas Michelin", que es varen projectar al teatre del centre. ●

El pasado 24 de diciembre, a las 5 de la tarde, la Comunidad católica de Quatre Camins celebrábamos en el teatro la Misa de Nochebuena, que presidió el Obispo de la diócesis de Terrassa, Don Salvador Cristau, a la cual pertenece nuestro centro. Estuvieron concelebrando con él la ceremonia, Mossèn Arturo y Mossèn Rubén, los capellanes del centro.

Desde el inicio, Don Salvador se mostró muy cercano con nosotros, saludando uno a uno a los internos y voluntarios y hablando distendidamente antes y después de la Eucaristía.

Para nosotros cristianos, la Navidad es una celebración muy importante, ya que, independientemente de que, con el paso del tiempo haya derivado en otras muchas cosas, tiene un significado especial porque recordamos el nacimiento de Jesús de Nazaret, el Cristo, "Dios con nosotros" que, con su nacimiento, de una u otra forma, cambió el curso de la historia. Su mensaje, centrado en el amor a Dios y a los demás, nos invita a construir con nuestras actitudes el Reino de Dios ya aquí, empezando por los que están más cerca de nosotros (familia, compañeros, amigos...) y de ahí empezar a subir escalones de modo que, ciertamente, sea el amor el que vaya tejiendo una sociedad más justa e igualitaria, en la que todos tengamos cabida, sin importar la raza, la religión, la orientación sexual...: una fraternidad universal. Puede parecer una utopía, pero si no comenzamos a construirlo con detalles sencillos, en el día a día, en lo cotidiano, siendo levadura, no haremos sino lamentarnos una y otra vez y no conseguir nada. Siempre estamos a tiempo.



Al final de la Eucaristía, tuvimos un momento festivo en el que compartimos unos dulces navideños, recibimos la felicitación navideña de Don Salvador y cantamos villancicos, acompañados por un grupo de jóvenes, que quiso hacerse presente en la celebración.

En este ambiente festivo, un compañero, en nombre de todos los presentes, leyó una acción de gracias que compartimos con todos vosotros. Somos cristianos... ¡¡y lo celebramos!!

Es momento de dar gracias, porque de buen nacido es ser agradecido. Y hoy, esto precisamente va de un nacimiento.

Primero de todo, damos gracias al Dios de la vida, que nos ha hecho el inmenso e inmerecido regalo de su Hijo, del Emmanuel, el "Dios con nosotros" que hoy viene a hacerse presente en cada uno de nosotros. Un Dios Niño que sigue confiando en el hombre y que lo hace sin dudar. Y eso con la que está cayendo en

el mundo y que sería más bien para salir corriendo. Pero Él viene, sigue viniendo y queriendo habitar en cada uno de nuestros corazones para que nosotros transmitamos ese Amor con mayúscula a los que nos rodean. Y si, también aquí en la prisión. Esto es hacer Reino.

Gracias a María, que nos lo entrega. Ella, que fue transparencia de Dios y síntesis del Evangelio nos lo da. No se guarda nada para ella. Es parte del "hágase" que pronunció un día ante el ángel. Nosotros estamos exultantes con ello.

Gracias a Don Salvador, nuestro Padre y Pastor por querer vivir y compartir esta celebración con nosotros. Es un detalle que haya venido a celebrar con aquellos que estamos al margen, con los que la sociedad tilda de "los malos de la película", pero que precisamente, tenemos la suerte de ser los preferidos del Maestro. Ténganos siempre presentes en su oración, don Salvador y cuente con la nuestra. No se olvide de nosotros y venga más a menudo a visitar a esta parte de su rebaño. Gracias de todo corazón por su servicio, por su presencia, por "saber de quién se ha fiado" y transmitirlo hoy con su presencia entre nosotros. Gracias

Gracias a Mossèn Rubén y a Mossèn Arturo. Infinitas gracias a Dios por vuestra presencia entre nosotros, por ser verdaderos pastores, confidentes y padres para nosotros.

Y cómo no, gracias a todos los voluntarios y miembros del SEPAP. Para nosotros sois, junto a Arturo y Rubén un verdadero soplo de aire fresco.

Gracias por el cariño que ponéis en todo lo que hacéis: la catequesis, los acompañamientos... gracias por vuestro tiempo

y por vuestra mirada limpia que no juzga, que acoge y comprende... como María. Cuando venís, hacéis que los barrotes se caigan por un momento, porque el mensaje que venís a traernos es un mensaje de libertad.

Gracias por vuestra gratuidad, por querer pasar tiempo con nosotros. Gracias por las tardes de los sábados con el videoforum, por compartir este rato de video que nos enseña y por el diálogo formativo de después en un momento en el que podríais estar tranquilamen-

“HOY NOS HA NACIDO EL SALVADOR, EL MESÍAS, EL SEÑOR”

Servicio Pastoral Penitenciaria (SEPAP)

te en casa. Sois todos nuestros ángeles. Gracias, gracias de todo corazón también por venir a compartir cada domingo la Fiesta de las fiestas. Gracias a los funcionarios y profesionales que facilitan estos espacios de encuentro, formación y oración,

especialmente a Amparo y José Antonio que nos acompañan los fines de semana.

Y gracias a todos, compañeros, hermanos, que formamos la comunidad católica de Quatre Camins. Nuestro deseo y mensaje para esta Navidad: "que en todos nosotros resida el alma de María para glorificar al Señor; que en todo esté el espíritu de María para alegrarse en Dios, que queda engrandecido en nosotros".

Muchas gracias y Feliz Navidad. 🍀

DESÉ ANIVERSARI D'ASDENT

per Josep Lluís Rua Barreira (DMS)

Que el temps se'ns esmicola entre els dits és una cosa ben sabuda, especialment per a les persones privades de llibertat. I pels que tenim condemnes llargues, aquesta sensació s'incrementa d'una manera brutal. Sovint sento a alguns companys remugant perquè no saben en què matar el temps, quan en realitat no s'adonen que és el temps el que els està matant a ells. Mantener-se actiu, sencer i fidel als teus valors en un ambient tant hostil és una tasca titànica diària i per això el millor que podem fer és obrir el cor i observar tot des d'una mirada amable, bondadosa i comprensiva. Quan ens preocupem més dels altres que de nosaltres mateixos, esdevé un petit miracle: el nostre ego es difumina i el teu món obscur i gris s'omple de colors. I això, que pot semblar una metàfora és una realitat que he comprovat en persona. Us exposaré un exemple i ho entendreu a la primera.

El passat dimecres dia 21 de desembre, es va celebrar el desé aniversari de la fundació ASDENT en un acte a Barcelona.



Pel Centre encara deu quedar algun company que va ser participant d'aquella unió amb Quatre Camins Solidari; des de llavors hem estat recollint milers de taps, organitzant fires, xocolatades i rifes solidàries. Pels que no ho sàpiguen, aquesta Fundació es va crear per recaptar fons per investigar una cura per una malaltia degenerativa anomenada síndrome de DENT. El gener del 2013, l'Eva i en David, pares d'en Nacho, un nen de cinc anys que estava malalt ens el van portar i allò va canviar-ho tot. Veure

un nen tant fràgil, però alhora amb tantes ganes de viure va ser una autèntica lliçó de vida.

A l'abril del 2015 ens van tornar a visitar i duien amb ells un regal inesperat, "El reto d'Eva", un documental (premiat en diversos certàmens), on es narren les vicissituds i la lluita contra rellotge per trobar una medicació per curar la malaltia. Quatre Camins Solidari, fent gala d'un poder de convocatòria mai vist fins llavors, va aconseguir omplir el teatre. El que no esperàvem de cap de les maneres és veure el protagonisme que se'ns va donar. Part del documental va ser gravat en l'interior del Centre i allò ens va emocionar moltíssim.

El temps anava passant, però nosaltres seguïem pendents de les aventures de l'Eva, que pujada a sobre d'una bicicleta (malgrat patir una fibromiàlgia), ha



participat en les curses més dures i extremes del planeta per tal de donar a conèixer la seva lluita. Només ella sap els centenars de milers de kilòmetres que ha fet pel seu fill, però estem segurs que deu haver donat la volta al món varies vegades.

Com a convidats a l'acte, vam voler ser presents i representats per l'Amparo, l'educadora del



Cap de setmana, li vam escriure unes paraules a en Nacho, per-

què sàpiga com la seva influència en les nostres vides continua present.

Així que ja ho sabeu, cada vegada que agafeu un tap de plàstic i el poseu en un recipient, esteu fent un petit, però gran gest a l'hora. "Un tap de plàstic, un gest fantàstic".

Nacho forever!!!

IKIGAI: LA RAZÓN DE SER por Jaime G. Villanueva (MR-6)

El Ikigai es un concepto japonés que se refiere a la razón de ser, el propósito o la pasión en la vida de una persona. Se trata de encontrar el equilibrio perfecto entre lo que amas, lo que eres bueno, lo que puedes ser remunerado y lo que la sociedad necesita.

El término "Ikigai" se compone de dos caracteres japoneses: "iki" que significa "vida" y "gai" que significa "valor" o "beneficio". Por lo tanto, el Ikigai es el valor o el beneficubrimiento de la vida, es aquello que da sentido a nuestro existir.

El Ikigai es una herramienta útil para encontrar el propósito y la felicidad en la vida. Es un enfoque holístico que se centra en la armonía entre lo personal y lo profesional, así como en las relaciones interpersonales. Al encontrar tu Ikigai, puedes alcanzar un sentido de realización y satisfacción en tu vida, lo que a su vez puede mejorar tu bienestar emocional y físico.

El proceso para encontrar el Ikigai comienza con una introspección profunda. Debes hacerte preguntas como: ¿qué es lo que realmente amo hacer? ¿En qué soy realmente bueno? ¿Qué es lo que la sociedad necesita? ¿En qué puedo ganar dinero? La respuesta a estas preguntas te ayudará a descubrir tus habili-



dades, tus intereses y tus valores.

Una vez que has identificado tus habilidades, intereses y valores, es hora de conectar los puntos. Busca actividades que combinen lo que amas, lo que eres bueno y lo que la sociedad necesita. Por ejemplo, si amas viajar y eres bueno en investigación, podrías convertirte en un guía turístico o escribir guías de viaje.

Además, es importante tener en cuenta que el Ikigai puede cambiar a lo largo del tiempo. No es algo que encuentres y luego te quedes con ello para siempre. Debes estar abierto a nuevas oportunidades y estar dispuesto a ajustar tu Ikigai a medida que tu vida y tus intereses evolucionen.

En resumen, el Ikigai es una herramienta valiosa para encontrar la felicidad y el propósito en la vida. Al encontrar tu Iki-

gai, puedes alcanzar un sentido de realización y satisfacción, lo que a su vez puede mejorar tu bienestar emocional y físico. A través de la introspección y la búsqueda de tus habilidades, intereses y valores, puedes conectar los puntos y encontrar aquello que te da sentido y propósito en la vida. Sin embargo, es importante recordar que el Ikigai puede cambiar a lo largo del tiempo, por lo que debes estar abierto a nuevas oportunidades y estar dispuesto a ajustar tu Ikigai a medida que tu vida y tus intereses evolucionen.

El Ikigai es también un concepto que se aplica a la vida en comunidad. La búsqueda de un propósito en común puede unir a las personas y fomentar una comunidad más fuerte y conectada. Al trabajar juntos hacia un objetivo compartido, podemos alcanzar un sentido de realización y satisfacción colectiva.

Además, el Ikigai puede ayudar a mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos. A medida que envejecemos, es común sentir que la vida pierde sentido o propósito. Al encontrar tu Ikigai, puedes mantener un sentido de propósito y realización a lo largo de toda tu vida.

El concepto de Ikigai se ha popularizado en todo el mundo y es utilizado por personas de todas las edades y orígenes.

Desde jóvenes en búsqueda de propósito y dirección en sus carreras hasta adultos mayores buscando mantener un sentido de propósito y realización en su vejez. También es común verlo utilizado en empresas y organizaciones como una forma de mejorar la cultura laboral y motivación de los empleados. Además, el Ikigai se ha convertido en un tema popular en la literatura, el cine y los medios de comunicación, lo que demuestra su creciente popularidad y relevancia.

Hay muchas empresas y organizaciones que han adoptado el concepto de Ikigai para mejorar la motivación y el bienestar de sus empleados. Algunos ejemplos incluyen:

1. Google: la compañía ha utilizado el concepto de Ikigai

para ayudar a sus empleados a encontrar un equilibrio entre su trabajo y su vida personal y mejorar su bienestar emocional.

2. Zappos: la compañía de venta en línea ha adoptado el Ikigai como una forma de mejorar la cultura laboral y fomentar la motivación y el compromiso de sus empleados.

3. Patagonia: la compañía de ropa al aire libre ha adoptado el Ikigai como una forma de asegurarse de que sus empleados estén en línea con los valores y objetivos de la empresa.

4. Nike: la compañía deportiva ha utilizado el Ikigai para ayudar a sus empleados a encontrar un equilibrio entre su trabajo y su vida personal y mejorar su bienestar emocional.

Estos son solo algunos ejemplos de empresas que han

adoptado el concepto de Ikigai para mejorar la motivación y el bienestar de sus empleados. Hay muchas otras empresas y organizaciones que han adoptado este concepto para fomentar una cultura laboral positiva y mejorar la motivación y el compromiso de sus empleados.

En conclusión, el Ikigai es un concepto valioso para ayudar a encontrar el propósito y la felicidad en la vida individual y colectiva. Al encontrar tu Ikigai, puedes alcanzar un sentido de realización y satisfacción, mejorar tu bienestar emocional y físico, y fomentar una comunidad más unida y conectada. Por lo tanto, vale la pena tomar el tiempo para reflexionar sobre tus habilidades, intereses y valores y buscar aquello que te da sentido y propósito en la vida.

INCORPORARSE EN LA VIDA EN LIBERTAD por Antonio Carreño (MR-1)

Es muy importante para la rehabilitación obtener una titulación, ya sea escolar o profesional, de este modo podemos resocializarnos a través de la reinscripción laboral. El otro día asistimos a una práctica magistral de fin de curso de las personas que han hecho el "CURSO DE HOSTELERIA". Nos invitaron a unos cuantos a desayunar y probar su nivel de trabajo, tanto de servicio de camareros como de cocineros. Comimos dos platos, nos dieron una bebida y unos ricos capuchinos. Todo fue excelentemente servido y la comida estaba muy buena. Trabajo que realizan los internos pensando en su futuro laboral, para la preparación y formación y desarrollo en las diferentes y variadas áreas en los que són rigurosamente instruidos para su preparación y desarrollo para su vida



y posterior puesta en libertad. Con su bien ganado título esperan ser merecedores de un futuro empleo, y así poder plasmar en la vida real todo lo aprendido para poder salir adelante en la preparación de su día a día para su vida en libertad y poder salir adelante, que no es fácil. Por eso veo de manera muy positiva y objetiva esta propuesta de poder formar a los internos interesados en tener más facilidades a la

hora de poder integrarse e incorporarse en la sociedad. Poder formarse y prepararse con esa finalidad, ofrece la oportunidad de adaptación y que puedan demostrar, con el esfuerzo que ello conlleva, todo lo aprendido y aprovecharlo de forma positiva y con una buena finalidad, para poder llevar una vida estable, lo más llevadera posible, dentro de lo que mandan los cánones.

Hola a tot@s, dedicaré l'espai a un tema sagnant. Lo del menjar que es llença, aquí i al carrer, només una dada sagnant, existeixen les cues de la fam!! de portes en dins tothom amb qui parlo/menjo (opinió) majoritàriament trobem que el menjar per exemple s'ha degradat molt, i tots els altres serveis que ofereix la presó s'han degradat molt, a saber economat, perruqueria, menjar, fins i tot el coreu triga un mes en arribar, per déu algú hauria de posar fre a aquesta degradació. Fa molts anys aquesta presó va sortir a les notícies de TV3 per ser de les pioneres on el menjar el feien els presoners entrevistats!

Com un motiu d'orgull per la societat catalana s'ha convertit en quelcom que qualsevol del carrer proves el menjar i no li donaria ni al seu gos! Jo ho he vist, i després ho he gaudit i me'n faig creus de com esta l'assumpt. Jo no tinc ni idea de qui porta aquests assumptes, però si veig la quantitat de menjar que es llença i tindria que fer caure els ulls de vergonya a qualsevol persona de la tendència política i/o creences que tinguin, o independentment (que es un terme que m'agrada molt). A títol personal crec que això òbviament repercutirà en la salut dels interns. I com a opinió ho trobo insolidari amb molta gent que passa gana. I després m'adono que això es valora per la reinserció i ja m'estiro dels cabells! Per l'amor de deu! Això tindria que tenir uns controls efectius per tal que no s'hagués

de llençar tant menjar i tantes irregularitats més. Controls que funcionen molt eficaçment en moltíssimes altres àrees del CP.

Personalment lo que més m'agradaria és posar informació en circulació i que tothom pensi lo que jo vulgui i n'extregui conclusions..



La informació no fa mal a ningú que no hi tingui quelcom a guanyar o perdre, i llavors ja seria un problema de contradicció de interessos i no me cal posar-me en aquest jardí!

Canviant de tema o de "tercio" sabeu que hi ha països on es paga 4,5,6€ al dia per 9-19 hores? Països on no es respecten els drets més bàsics de les persones? i on tampoc arriben les famoses reformes laborals del PP-PSOE? i que en portem 2 per aquestes contradicció? Però com es sabut hi ha llacunes on l'estat de dret no arriba, la caverna mediàtica, les clavegueres d'un estat on no se'l troba per enlloc. On son els sindicats? O les auditories? tota democràcia sana en té per donar i per vendre...aquí brillen però per la seva absència. En definitiva unes inèrcies molt perilloses que corrompen els fonaments de tot, fins i tot dels drets humans més bàsics!

Per no parlar més de política

tornem a recapitular, per enèsima vegada. Tot aquest menjar que es llença es tindria que quantificar, i amb una senzilla gràfica-estadística es podria veure quins son els aliments mes consumits i a la inversa, com a mínim, si no és fa res i aquí res s'autoregula*, això no és el capitalisme keynesià es la realitat de gent que passa gana i per aquí ho estem llençant! Essers humans que passen gana, crec que això tindria que interpellar a qui correspongui.; joestic en l'esglaió més dèbil de aquesta estructura piramidal que menjo. Ens hem preguntat l'esforç que ha costat al pagès que ho ha plantat i ha doblegat l'esquena cada mati, mirant i mimant els aliments que LLENCEM.

Hores de feina llevant-se a les 6 i regar, etc, etc, glaçades, i burocràcia, un no acabar mai, podria seguir així planes i planes però no cal, no serviria per res, de tot lo parlat/escrit aquí RES és un secret per ningú. ni aquí ni a la Xina popular. Tot això és invisible als nostres ulls porta a que molta gent que podria beneficiar-se de tot aquest menjar/esforç no ho tinguin al seu abast, en cert sentit això es un joc de gots comunicants, si ho treus d'aquí ho has de posar allà! Comptat i debatut masses persones miren cap a una altre banda i son impermeables a tot aquest patiment humà, i algunes entitats amb forma de ONG, o de fundacions i "xiringuitos" de tot tipus i condició on l'últim que els importa és ajudar al que té menys, al feble, al necessitat, als desfavorits de una cursa que esta cremant recursos a un ritme desenfrenat, ho devoren tot i després es malbarata tot un se-

guit de recursos alguns en líquid altres en béns de consum, però des de dalt de les seves torres de marfil no ho veuen ni ho volen fer, viuen en castellet de fang

amb deliris de grandesa mentre d'altres dormen al ras!. parafrasejant una cançó popular dels valencians "Obrint pas" "vergonya senyors, vergonya"

* (dogma dels capitalistes de que tota intervenció en el mercat entorpeix el comerç, provoca atur, les 7 plagues d'Egipte, i ta, ta, ta). ●

INJUSTICIA LABORAL PENITENCIARIA *por German Rubio (MR-1)*

Este artículo es una reflexión interna sobre mi experiencia y habiendo pasado por el aro de lo que viene a ser la situación laboral en la que estamos sumidos los reos.

Creo que está muy mal organizado con tantos destinos: barrer, limpiar salas de día, pasillos ordenanzas, etc. Trabajé en el destino de office en el cual me tenía que levantar a las 7:45h para estar en mi puesto de trabajo desde las 8h hasta las 9:30h de la mañana y también desde las 11:45h hasta la 13:30h, luego en la noche también de 18:45h hasta las 20:45h de la noche y así cada día, los 7 días de la semana 365 días y sin descanso y todo esto por 120 euros mensuales. Yo trabajé en dicho destino y recibí por 14 días de trabajo 27 euros. Me quede perplejo y tome la decisión de desistir del destino y comenzar en uno de los talleres, en este caso en uno de los de confección, porque los demás reos comentaban y rumoreaban que se ganaba más, entre 300 y 400 euros, yo comencé un día 21 de octubre las nóminas cierran el 29; esos 7 días no me los pagaron. Y el mes siguiente trabajé el mes completo y recibí la miserable cantidad de 13 euros con cincuenta. No sé si habrá habido algún error y que en el futuro no muy lejano se me recompense...

Pero me parece increíble esta situación. En 2002, en algunos destinos se cobraba 120 euros, han pasado 20 años y en vez de subir los sueldos de los destinos, estos han bajado. La empresa



que domina esta esclavitud no ha sido capaz de ponerse en la piel del reo. Antes, en los talleres se ganaba un sueldo digno entre 700 / 800 euros, pero en vez de subir un poco el sueldo de los destinos han reducido en un 60% el precio por prenda sabana u otros, lo cual implica tener que partirse los cuernos para poder llegar a ganar o rozar los 300 euros. Los horarios de dicho taller son de 8 de la mañana a 13h, descansas 2 horas y nuevamente a las 15h retornas a tu puesto de trabajo, de las 15h hasta las 7:30h de la tarde y todo esto para que luego, con el dinero que ellos nos pagan, vayamos a gastarlo en sus productos, las televisiones, radios, mp3s y demás cosas que no nos permiten traer de fuera, también en el economato. Sinceramente es uno de los negocios más redondos que nunca he visto porque el dinero que nos pagan es el propio dinero que luego gastamos en esta empresa. Este dinero solo da vueltas y vueltas y solo crece su cuenta. Y esta es mi opinión personal sobre esta situación. Se debería regular y vigilar más detenidamente para

que los reos puedan vivir su condena dignamente.

Antes de entrar en prisión algún amigo mío que pago condena en un centro penitenciario me contaba anécdotas y me explicaban más o menos como era todo aquí adentro pero como dice el dicho algunas lecciones no se pueden explicar hay que vivirlas para entenderlas y solo cuando estuve aquí y lo viví en mis propias carnes comprendí la realidad de la situación. No eran meras exageraciones, tal y como yo lo entendía en ese entonces, pero a día de hoy doy fe de lo duras y injustas que son las condiciones laborales en prisión. En la calle trabajaba como cocinero pero en mi tiempo libre me dedicaba a componer música y en esta incluía pequeños trozos de lo mal que se está en una prisión. Es un pequeño canal que puedes encontrar por internet @realness_beats pero, por suerte, tengo el privilegio de poder expresarme libremente sobre este asunto que es bastante más complejo de lo que creía. Yo escuchaba hablar muchas veces de algo que llaman economía sumergida, nunca le di im-

portancia, pero cuando llegué aquí y solo aquí comprendí y me di cuenta de lo que es, cómo funciona y lo bien que va al parecer solo para algunos.

Dicho esto, esperemos que las cosas cambien y el gobierno se decante por unas mejores condiciones laborales para los

internos. Porque a pesar del hecho de que haber delinquido y quebrantado la ley, el reo se merece unas condiciones laborales dignas y un sueldo suficiente para poder vivir mínimamente bien o ayudar a tus familiares fuera si tienes hijos, una madre enferma, una abuela que necesi-

te medicamentos, etc. Porque en algunos casos como por ejemplo el mío yo era el cabeza de familia trabajaba y vivíamos bien, pero al entrar aquí solo ayudo con un 10 % de lo que cubría antes y es frustrante para cualquier reo, para cualquier mente, y para cualquier padre de familia. ●

ELS "ESTIMATS" AMICS DEL CIRE *per Josep Lluís Rua Barreira (DMS)*

Ja fa uns quants anys que en aquesta mateixa revista compartia amb els lectors una reflexió sobre el sistema penitenciari d'aquest país, les seves contradiccions, mancances i un munt d'irregularitats que formen part del nostre dia a dia com a persones privades de llibertat. I vagi per endavant que aquestes paraules no són una opinió, sinó fets autèntics i reals.

Recordo que en un d'aquests articles parlava de la pèrdua progressiva de qualitat de vida, especialment en el que feia referència al menjar.

Fa cinc anys vaig emprendre una croada denunciant aquesta situació i tot i que vaig aconseguir rebre la visita del Responsable de Relacions Penitenciàries de la Direcció General (el qual va prometre efectuar alguns canvis), el cert és que no ha estat així. Malgrat que vaig poder acreditar

que les patates (ja siguin fregides, bullides, estofades o al forn) estaven incloses en fins a catorze plats setmanals, tornem a estar en la mateixa situació. Fa dos anys i mig vaig sol·licitar que el Síndic de Greuges enviés a un Inspector per comprovar el fets denunciats, però lluny de fer-ho



es van conformar amb el contingut de l'informe que va emetre el Centre i que estava plegat de mentides. El menjar precuinat industrialitzat i ultra congelat és una bona metàfora existencial de la nostra manca de llibertat a l'hora de triar; aquí continuen fent el menjar de la mateixa manera que fa vint anys.

Qui ens anava a dir que trobaríem a faltar a la darrera sub



contracta que s'encarregava de la cuina? Els més veterans es recordaran de l'empresa SODEXHO, que si bé és cert que no era cap exemple de elaborar menús equilibrats, nutritius, variats i saludables, com a mínim tenien la decència de provar el menjar abans de servir-lo (no com en

l'actualitat, on moltes vegades tenim que llençar el menjar a les escombraries). I amb motius de les festes nadalenques, s'esforçaven en preparar àpats que almenys eren dignes. Però des de que es va fer càrrec el CIRE (Centre d'Iniciatives per la Reinserció), això és un berenar de "negres" (i que em perdonin per l'expressió els meus amics de color). Per a mostra un botó: a continuació passo a enumerar els plats que s'han servit aquestes festes (teniu en consideració que formo part de la "secta" dels vegetarians i per aquest motiu som perseguits de forma implacable):

- El dinar de la vigília de nadal va consistir en cigrons estofats (amb patates) i de segon un plat abominablement cru al que anomenen "parrillada" de verdures que consta de mitja patata, mig pebrot vermell, mitja ceba i mitja albergínia (a ull, diria que aquest plat deu pesar 150 grams).

- El sopar de Nadal constava de patates fregides, sopa de pistons i mitja albergínia (absolutament crua). De postres iogurt i per recordar que estem al Nadal, una porció de torró de xocolata amb arròs (el pes l'ignoro, però les mides són de 5 cm de llargada, 3

cm d'amplada i un gruix de 1 cm).

- El dinar de Nadal constava de patates al forn, uns canalons d'espínacs, dues empanadilles de formatge fregides i dos rotllos primavera. Per gentilesa del CIRE ens van donar una Pepsi de llauna, un polvoró i una porció de torró de xocolata i el iogurt.

- El sopar del dia 25 era un caldo que anomenen japonès (encara que en realitat és el mateix que porten fent des de temps immemorials, el qual i com heu imaginat, porta patates). I de segon, truita de patates! (tot i que oficialment li diuen truita de carbassó). De postres, iogurt.

- El dia de St. Esteve el xef del CIRE va decidir obsequiar-nos amb canelons d'espínacs i bròquil amb patates. I de postres, el iogurt de sempre.

- La nit de cap d'any, el primer plat consistia en un caldo de pasta d'espínacs (es veu que els galets tan nostrats en aquestes dates es devien haver exhaurit) i de segon, una "parrillada" de verdures (un altre cop!). I que com no podia ser d'una altra manera, duia dues mitges patates al caliu. Això sí, ens van donar la dotzena de raïm, un polvoró, un pastisset de xocolata i una cervesa (s/alcohol).

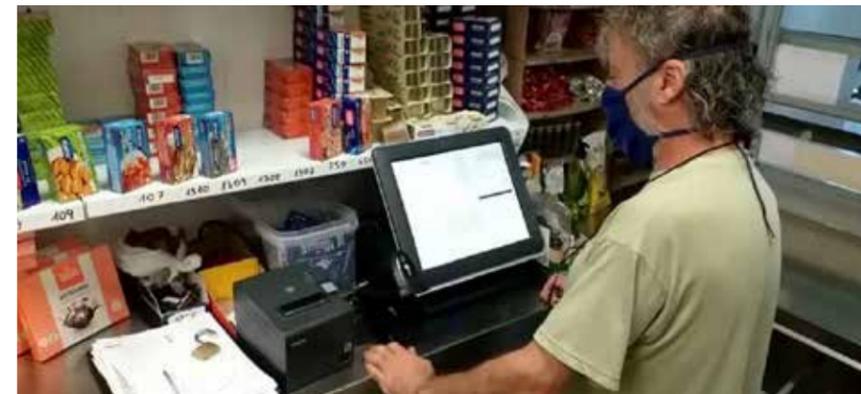
- El primer plat de l'any (perquè ens anem acostumant al que toca), uns canelons d'espínacs i de segon mongetes verdes amb pastanaga i... patates!

- I per últim, el dia de reis, tres canelons d'espínacs, quatre rotllos primavera, patates fregides i un pastisset de ma-duixa.

No cal ser un dietista consumat per veure que aquesta dieta només pot oferir una indigestió perenne, agreujada per la manca de proteïnes i el terrible sabor que provoca el tast d'alguns dels plats que estem obligats a menjar. Tampoc cal ser un expert en

estadística per comprovar que la patata és una protagonista indiscutible (en vuit dies assenyalats, ens l'han posat fins a deu vegades), però el pitjor no és només la repetició diària i múltiple, sinó la seva preparació i qualitat.

Fa uns mesos vàrem comprovar que els noms dels menús havien canviat; no sé qui deu haver estat l'ideòleg d'aquest noms tan suggerents, però s'ha de tenir molt poca vergonya anomenar



Cous cous d'hivern (com si haguess alguna diferència amb el d'estiu), o Estofat de carbassa i poma al curri (on la carbassa i el curri ni està, ni se'l espera); això sí, la poma a dojo, com si no tinguessin prou amb la que ens donen cada dia. També tenim el Falafel al estil suec (que no deixen de ser unes mandonguilles vegetals sense gust de res), sancocho murciano, caldo japonès o pizza italiana (plats que si els nacionals dels països respectius veiessin com el CIRE se'ls apropia, ens declararien la guerra).

Bé, és obvi que ha estat una operació de neteja d'imatge, perquè qualsevol persona aliena al Centre que miri el menú podria pensar que no està gens malament, però si ho veiés o ho provés, li entrarien ganes de posar-se a plorar. En canvi, tots aquells plats que el CIRE assegurava servir als interns (segons van informar al Síndic de greuges mitjançant un informe), com cereals per esmorzar, germen de blat, fruita seca, tofu o tempeh,

sucs naturals, mantega d'ametlles i fruits secs, llavors (semelles), batuts de soja, etc), mai els hem vist, ni molt menys testat.

El negoci pel CIRE és rodó, perquè si acabes llençant el menjar a la brossa i no vols passar gana, has de comprar a la botiga (això sí, amb la darrera rebaixa ja no es lucren tant i ara paguem al preu del súper i no d'una benzina oberta 24 Hores). Tot plegat fa que aquesta Santa Sacra Institució s'ha

guanyat a pols ser la més "estimada" pels interns; i és que en disset anys que porto aquí dins, no he sentit parlar bé a ningú. I no només pels sous indignes que paguen als tallers productius o als "destins", sinó per tots els abusos que he relatat. Així doncs, podríem canviar el seu acrònim per un que s'ajustés més a la realitat. Què us sembla Cercle d'Inventives Règies per Encabronar (si em permeteu el castellanisme). Cal que ens ho fem mirar tots plegats, perquè nosaltres com a usuaris som responsables d'aquestes irregularitats. Si no ens queixem estem donant el nostre consentiment. Potser és cert que no canviarem les coses, però almenys aquest article quedarà com un testimoni de quina és la situació real i potser, només potser, algun dia un responsable tindrà que donar la cara i explicar cap a on s'han desviat els pressupostos que haurien d'anar destinats a la nostra alimentació.

Salut, força i bon any 2023! ●

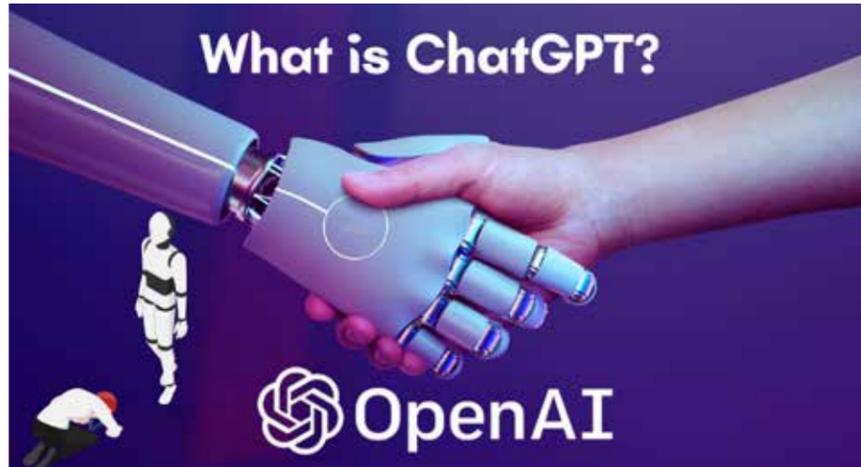
Ja fa un temps que circula pels entorns dels seguidors de les novetats tecnològiques (altrament dits “frikis”) una remor que cada cop ens excita més a tots. Entre l'augment dels desenvolupaments de les tecnologies basades en algorismes d'intel·ligència artificial (IA) hi ha un que està provocant un terratrèmol en aquest àmbit. Es tracta del desenvolupament de la IA textual que es pot accedir anant a <https://chat.openai.com/chat>.

Només cal registrar-te gratuïtament i pots comunicar-te com si fos un xat amb aquesta IA. Pots fer-li qualsevol pregunta i és sorprenent el ràpid que contesta i lo completes que són les seves respostes. Perquè us pugueu fer una idea, a continuació poso el que la mateixa IA ha respost a les següents preguntes.

Què és chatGPT?

ChatGPT és un model d'Intel·ligència Artificial (IA) desenvolupat per OpenAI, especialment dissenyat per a la generació de text en llenguatge natural. A diferència d'altres models d'IA, com ara els que es basen en regles o en lògica, ChatGPT utilitza tècniques de processament del llenguatge natural (NLP) per generar text a partir de dades d'entrenament.

Es basa en GPT (Generative Pre-training Transformer), un model de llenguatge de gran escala que ha estat entrenat en gran quantitat de text per generar text de manera autònoma. ChatGPT és específicament entrenat per comprendre y generar text natural de manera fluida, per ser utilitzat en aplicacions de xat y altres aplicacions d'entrada de text. El model pot ser utilitzat per a tasques com la



generació de respostes automàtiques, la traducció automàtica, la generació de resums i altres tasques relacionades amb el llenguatge natural.

És un model de tipus “transformer”, el que significa que utilitza una arquitectura basada en atencions per processar les dades d'entrenament. Això li permet capturar relacions entre les diferents paraules i frases del text, així com entre les diferents seqüències de text. Això fa que ChatGPT sigui molt precís i eficient a l'hora de generar text, i li permet entendre i produir text amb un alt grau de fluidesa i coherència.

ChatGPT és un model d'aprenentatge profund (deep learning) que s'ha entrenat amb un gran volum de dades de text, com ara articles, llibres, i converses. Això li permet aprendre i reproduir una gran varietat de estils i formats de text, i generar text que és coherent i fluït. El model ha estat entrenat en moltes llengües, però el model disponible per a l'ús és principalment en anglès, i això li permet generar text en anglès amb un gran nivell de precisió i fluidesa.

ChatGPT també pot ser entrenat per adaptar-se a una àrea específica de coneixement

o una tasca específica, com ara la generació de respostes automàtiques per a un assistent virtual, l'elaboració de textos per a xarxes socials, o la generació de descripcions de productes per a una pàgina web.

A més, ChatGPT és un model generalista, o sigui, té la capacitat de generar textos per a diferents tasques o àrees de coneixement, sense necessitat de ser entrenat específicament per a cada una d'elles, i això ho converteix en una eina molt versàtil i útil per diferents aplicacions.

En resum, ChatGPT és un model d'IA desenvolupat per OpenAI que utilitza tècniques de processament del llenguatge natural per generar text en llenguatge natural. Aquest model és especialment dissenyat per generar text amb fluidesa i coherència, i pot ser entrenat per adaptar-se a diferents àrees de coneixement o tasques.

En quins camps de coneixement pot ser més útil chatGPT?

ChatGPT és un model de llenguatge generalista que pot ser utilitzat en una varietat de camps de coneixement, alguns dels quals inclouen:

1. Xatbots: El model pot ser utilitzat per generar respostes

automàtiques per a xats i altres aplicacions de missatgeria, així com per a la comprensió de les intencions de l'usuari.

2. Generació de text: El model pot ser utilitzat per generar descripcions, resums, traduccions i altres tipus de text.
3. Processament del llenguatge natural: El model pot ser utilitzat per a tasques com l'anàlisi de sentiments, la classificació de text i la detecció de sarcasme.
4. Entreteniment: El model pot ser utilitzat per generar diàlegs de personatges, guions de pel·lícules i altres tipus de contingut creatiu.
5. Aplicacions comercials: El model pot ser utilitzat en aplicacions com el servei d'atenció al client, la recerca de respostes i altres aplicacions de negocis relacionades amb el llenguatge natural.

Cóm es valida la informació que aportan els usuaris?

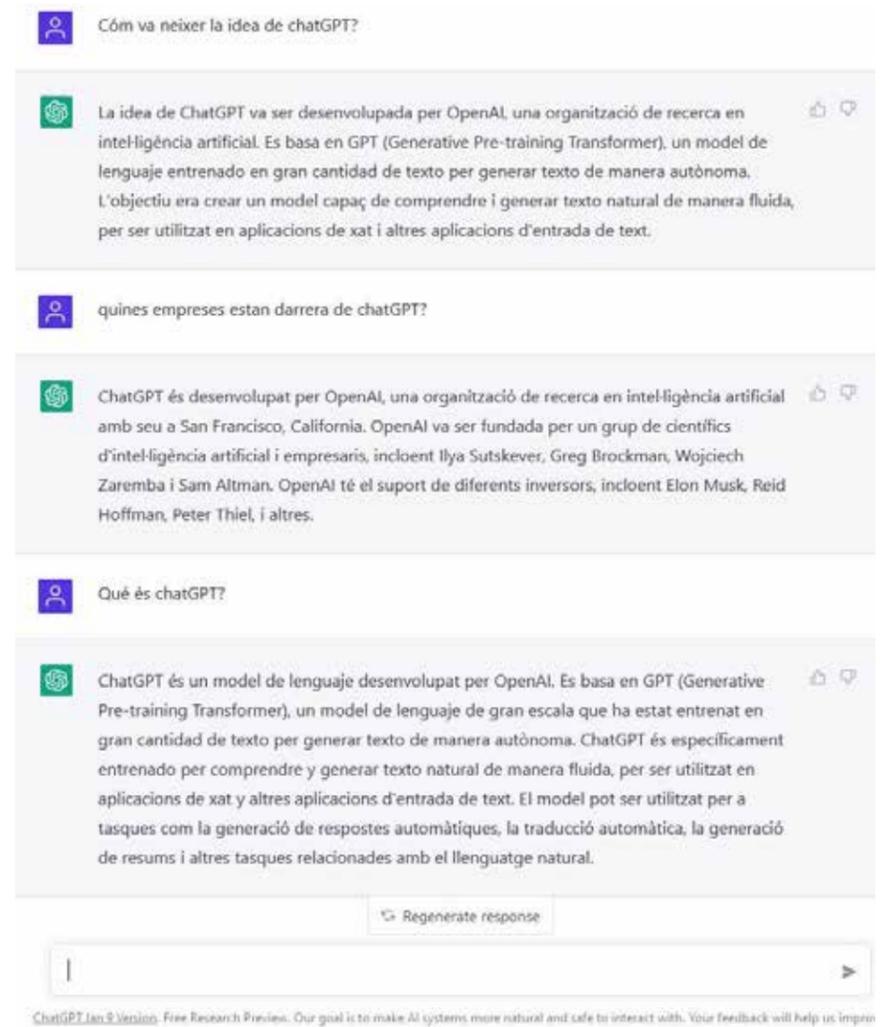
La informació aportada pels usuaris a través de OpenChat pot ser validada utilitzant diferents tècniques i metodologies, depenent de l'aplicació o servei en el qual es faci servir.

Una manera de validar la informació és utilitzar algorismes de verificació automàtica per comparar la informació proporcionada amb dades existents en fonts confiables.

Un altre manera és fer ús de tecnologies de processament del llenguatge natural per analitzar el context i la coherència de la informació proporcionada, així com detectar possibles errors o inconsistències.

A més a més, també es pot fer ús d'una revisió manual per part d'un humà, per assegurar la precisió i la confiabilitat de la informació aportada.

En resum, hi ha diferents formes de validar la informació



proporcionada pels usuaris a través de OpenChat, i pot variar depenent de l'aplicació o servei on es faci servir.

Quines empreses estan darrera de chatGPT?

ChatGPT és desenvolupat per OpenAI, una organització de recerca en intel·ligència artificial amb seu a San Francisco, Califòrnia. OpenAI va ser fundada per un grup de científics d'intel·ligència artificial i empresaris, incloent Ilya Sutskever, Greg Brockman, Wojciech Zaremba i Sam Altman. OpenAI té el suport de diferents inversors, incloent Elon Musk, Reid Hoffman, Peter Thiel, i altres.

Cóm te previst desenvoluparse en un futur?

OpenChat té previst seguir desenvolupant-se en el futur mitjançant l'ús de tecnologies de processament del llenguatge

natural més avançades i l'aprenentatge automàtic, per tal de millorar la comprensió del llenguatge natural i la capacitat de resposta dels sistemes. També es pretén ampliar la capacitat de la plataforma per a suportar múltiples idiomes i dialectes, així com millorar la seva integració amb altres plataformes i aplicacions.

A més a més, es preveu que en un futur OpenChat sigui utilitzat en una gran varietat d'àmbits, com ara la atenció al client, l'assistència tècnica, el comerç electrònic, la salut, entre d'altres.

En resum, OpenChat es preveu que segueixi evolucionant per tal de proporcionar una interfície de conversa natural cada vegada més eficient i capaç, adaptada a les necessitats dels usuaris i les empreses. ●

La curiosidad del turista accidental es insaciable, hoy le ha venido a la mente una inquietud que se consume en una pregunta que le ha surgido paseando por Barcelona y detectar una calle con un nombre compuesto solo por cuatro letras, muy escueto, una sílaba es: PRIM, que además recuerda haberlo visto en muchas calles, paseos, ramblas y plazas de multitud de lugares.

Tras estas disquisiciones y preguntas se sumerge en este monosílabo y comienza a introducirse en la España del siglo XIX, tan convulso y trascendental en la historia contemporánea de nuestro país.

JOAN PRIM PRATS General y político español (1814-1870) vino al mundo en la localidad tarraconense de Reus, capital actual del Baix Camp, aunque su nacimiento se produjo en esta ciudad de modo casual ya que su padre Pau Prim desempeñaba la profesión de notario y a su vez ya era hijo de notario, sin embargo, no estaba desempeñando esta labor de fedatario público, sino que, como era común en la época, estaba destinado como capitán del Regimiento del Príncipe.

Su vocación política y militar que compartirá de modo habitual en su vida, la vinculación de su padre a los liberales, le hará asumir estas ideas dentro del partido liberal, entre otras cosas por ser Reus un foco destacado del liberalismo.

Su vida irá unida sin embargo a dos figuras también muy destacadas del siglo XIX, a saber:

Isabel II hija de Fernando VII, reina de España y Amadeo de Saboya. Más adelante analizaremos estas vinculaciones.



Además, hay otro acontecimiento político que también será el eje motriz de su carrera política y a la postre de su final dramático la REVOLUCION GLORIOSA DE 1868.

Revolución en la que tuvo un papel fundamental, acabó con el reinado de Isabel II e inauguró una intensa y nueva etapa política, liberal y democrática, que con tanta esperanza abrazó el pueblo español como veremos más adelante.

Retornando a los inicios de su carrera militar fue uno de tantos españoles que buscaban ser soldados de fortuna, es decir, a través de la carrera militar obtener ascenso social, económico y profesional. Con este objetivo y siguiendo el camino de su padre se inscribe en Regimiento del Príncipe y a partir de ahí inicia su meteórico ascenso que tras los éxitos derivados de su intervención en la Primera Guerra CARLISTA auspiciado por el General Espartero, a sus 27 años le llevaría a obtener el escaño de Diputado por Tarragona, un inicio rápido y brillante a pesar de su juventud compaginando el cargo de coronel del ejército y el de diputado.

En aras de sintetizar en este artículo la figura ambivalente del General Prim, cabe destacar sus habilidades como negociador y estratega político, no se debe olvidar que tuvo que compartir su carrera con personajes tan relevantes en la historia de España como son: Espartero, Serrano, Odonell y Narvaez entre otros, en un país que se debatía constantemente entre sublevaciones militares y cambio de tendencias política.

En 1856 es nombrado teniente general, alejándose de del General Espartero y aproximándose al General Odonell en el partido Liberal, destacando sus campañas militares en el extranjero (Guerra de Marruecos, batalla de Castillejos, la batalla de Tetuán y hasta en Méjico)

A su regreso en 1862 el Gobierno de la Unión Liberal estaba en crisis Prim rompe con este partido y se adscribe de nuevo con los progresistas, destacando en ese período su vinculación con las conspiraciones habituales contra la monarquía, siempre concluyendo en fracaso, pero su idea era acabar con el sistema político isabelino

Aparece en nuestro comentario una ciudad belga OSTENDE que en 1866 debería tener un protagonismo esencial para derribar a la reina, es el denominado PACTO DE OSTENDE, en el que demócratas y progresistas toman el acuerdo de derribar a Isabel II fomentado por las recientes influencias de O'Donel y Serrano.

El Pacto de Ostende fue el acuerdo firmado el 16 de agosto de 1866 en la ciudad belga de Ostende por el Partido Progresista y por el Partido Demócrata, por iniciativa del general progresista Joan Prim, para de-

rribar la monarquía de Isabel II de España. Este pacto, al que a principios de 1868 se sumó la Unión Liberal, fue el origen de «La Gloriosa», la revolución que en septiembre de 1868 depuso a la reina española.

La ambigua redacción del primer punto permitía incorporar al Pacto a otras personalidades y fuerzas políticas. Así, tras el fallecimiento de O'Donnell, Prim y Serrano —paradójicamente, el mismo militar que había dirigido la represión de la sublevación del cuartel de San Gil— firmaron un acuerdo en marzo de 1868 por el que la Unión Liberal se sumaba al Pacto. «Con esto la Unión Liberal aceptaba la entrada en un nuevo proceso constituyente y en la búsqueda de una nueva dinastía, y, según el punto segundo [del pacto de Ostende], la soberanía única de la nación y el sufragio universal».

La respuesta de Narvaez fue acentuar su política autoritaria. Las Cortes cerradas en julio de 1866 no volvieron a abrirse porque fueron disueltas y se convocaron nuevas elecciones para principios de 1867. La «influencia moral» del gobierno dio una mayoría tan aplastante a los diputados ministeriales que la Unión Liberal, lo más parecido a una oposición parlamentaria, quedó reducida a cuatro diputados. Además en el nuevo reglamento de las Cortes aprobado en junio de 1867, tres meses después de haber sido abiertas, se suprimió el voto de censura, reduciendo así sensiblemente su capacidad para controlar al gobierno. En abril de 1868 falleció el general Narvaez y la reina nombró para sustituirle al ultraconservador Luis González Bravo que siguió con la política autoritaria y represiva de su antecesor.

Sería interesante definir el ambiente de crisis en que vivía

España en esos años:

1- Crisis política con gobiernos autoritarios casi dictatoriales y inmersos en una gran corrupción.

2- Crisis financiera con sequía, malas cosechas y hambre

3- Crisis económica y financiera

Así, con estos problemas de fondo, se inicia en septiembre de 1868 La Revolución Gloriosa y tras la batalla de Alcolea la reina se vió desbancada, sin apoyos y no tuvo más remedio que partir hacia Francia.

A principios de septiembre de 1868 todo estaba preparado para el pronunciamiento militar que se acordó que se iniciaría en Cádiz con la sublevación de la flota por el almirante unionista Juan Bautista Topete. Allí llegó en la noche del 16 de septiembre desde Londres, vía Gibraltar, el general Prim, acompañado de los progresistas Práxedes Mateo Sagasta y Manuel Ruiz Zorrilla, antes de que llegaran desde Canarias en un vapor alquilado con dinero del duque de Montpensier los generales unionistas que estaban allí desterrados, encabezados por el general Francisco Serrano. Prim y Topete decidieron no esperar y el 18 de septiembre se sublevaba Topete



al frente de la escuadra. Al día siguiente, tras la llegada de Serrano y los generales unionistas



desde Canarias, Topete leyó un manifiesto redactado por el escritor unionista Adelardo López de Ayala en el que se justificaba el pronunciamiento

El general Prim jugó un papel fundamental en la iniciada Revolución. Es nombrado Ministro de la Guerra con el gobierno de Serrano y de hecho era el personaje clave del momento. Tras la proclamación en 1869 de la Constitución es nombrado presidente del Consejo de ministros y ministro de la Guerra.

Pero llegaba su tarea más difícil; buscar un nuevo rey para nuestro país puesto que la monarquía era la solución por la que se había optado. Se tenía que buscar un candidato que no infundiera recelos a los países vecinos. Al final de este proceso y tras desechar a otros candidatos (no sin negativas por parte de algunos de ellos) se opta por la solución italiana: un príncipe de la Casa de Saboya hijo del rey de Italia AMADEO, un rey que duró muy poco solo dos años y un mes.

Amadeo se dispuso a viajar a España con Prim encumbrado en la cúspide de su prestigio y cuando Prim se dirigía a la ceremonia de coronación fue acibillado en su carruaje en la calle del Turco, falleciendo tres días después.

Esta muerte (30-12-1870) guarda una relación causa efecto con lo que sucedería en Espa-

ña años después y puesto que su figura era un aglutinante entre todas las facciones, partidos políticos e ideas que existían en España y sobre cuyo asesinato ha habido muchas especulaciones sobre los personajes que causaron su muerte y el objetivo que se perseguía.

Algunos indicios señalan al duque de Montpensier y al regente general Francisco Serrano como instigadores y al republicano José Paül y Angulo como ejecutor con otros nueve hombres. Si Prim aceptó dinero del duque para preparar su pronunciamiento, que apoyara la coronación del duque de Aosta, hijo del rey de Italia, debió hacer que lo considerara como un traidor y es posible que él o su secretario, el muy católico e hispanista Antoine de Latour, también haya sido uno de los instigadores del asesinato.

Sepultado en un primer momento en el Panteón de Hombres Ilustres de Madrid, sus restos mortales fueron trasladados a su localidad natal, Reus, en 1971.

En 2012, se realizó una exhumación del cadáver de Juan Prim, que se encuentra momificado. El experto en crimen organizado, delitos artísticos y fotógrafo científico Ioannis Koutstourais tomó fotos de la momia que fueron analizadas por el investigador policial y profesor de Investigación José Romero Tamaral, quien descubrió marcas en el cuello de estrangulamiento a lazo. La forense María del Mar Robledo estudió estas marcas en la momia y confirmó esta teoría. Otros estudios niegan esta posibilidad.

Está claro que su muerte, aun sin esclarecer, cambio la historia de España, obligo a la dimisión de Amadeo de Saboya que perdió el apoyo que le había dado una parte del ejército y la alta sociedad española.

Esteban Cervantes Boira. Ldo en Geografía e Historia. ●

GRÀCIES, AVI (bit.ly/GraciesAvi)

Amb el suport de l'escola i de l'activitat de disseny gràfic del Punt Òmnia, dos interns han publicat aquest conte a través d'Amazon.

El Joan té una família única i especial. Li agrada molt passar estones amb el seu avi. Tot comença un dia, quan cau un estel del cel. Llavors, el Joan, amb l'ajuda de la seva família buscarà la manera d'arribar al cel per a retornar l'estel a on pertany.

Un conte en català per a parlar de la família i la mort, dedicat a la nostra gent gran.



Gràcies, avi.



Amb motiu del dia internacional contra la LGTBIfòbia a l'esport, hem organitzat un partit de Voleibol on participaran interns dels diferents mòduls.

En aquesta activitat comptarem amb la col·laboració i participació del Club esportiu-LGTBI "Panteres Grogues".

Dia: 21 de febrer al Poliesportiu de 16:30 a 18:30



TREBALL HEREDITARI per Carles Argemí Prat (MR-1)

Hola a tots, en primer lloc gràcies a tots per llegir la revista e informar-vos de l'actualitat del centre, us voldria parlar de persones que treballen per 2, 3 o 4 € al dia a llocs com la Índia o Bangladesh, persones que treballen de 9 o 10 hores, o més, al dia. Ara be una endevinalla.

Al poble on vaig néixer la ceràmica era l'únic lloc de treball possible. I s'hi treballava sense seguretat de cap classe i a "preu fet", m'explico: hi havia diferents llocs de treball, un d'ells consistia en manipular una premsa que aixafava uns quadrats de fang i, després de untar-los amb petroli, la premsa en feia una cassola sense acabar i et pagaven segons les peces que feies. Aquest model es consolidà i, on treballava el pare, també ho feia el fill, sense estar assegurat o amb contractes parcials d'hores (contractes brossa com se'ls coneixia llavors), si així era, perquè no dir-ho.

La màquina més perillosa era aquesta premsa on, si es baixava i no hi havia fang podia tocar metall amb metall i es feia malbé la matriu o base de la premsa. Si això passava ja podies parar la màquina o la feies grossa. Anèdota: un col·lega va intentar arreglar-ho ell i ho va esgarrar encara més, amb la conseqüent bronca i empenyada de l'encairgat.

L'altre cara de la moneda és que en aquella època (els anys 90) l'ofici de matricer era dels més ben pagats al sector. Avui en dia, en plena expansió de la globalització i el neocapitalisme, ja no tenen lloc, les impressores 3D els han tret el lloc de treball. On ha quedat aquells temps on el control numèric computeritzat era la màxima innovació?



Allò també era un ofici, del que ja no queda res. A la pràctica, el desmantellament de tot el teixit industrial productiu del país ha sigut devastador. Jo tinc amics que treballant han perdut dits, mans i altres....

Continuant amb lo dit dels 90, la famosa reforma laboral del Partit Popular hi va provocar una o crec que fins a dues vagues generals. To i això, va ser un èxit majúscul ja que els sindicats varen "tragar" amb una reforma que introduïa, per primera vegada, les ETT's. Allò els va comportar un desgast enorme! Varen pactar amb el diable i obriren les portes de bat a bat a la precarietat laboral que vivim encara avui en el 2023! I connectant amb això sabeu que hi ha ONG'S que es dediquen a ajudar als marginats de la societat (Intermón-Oxfam, Manos Unides, etc.) i que moltes han estat condemnades per corrupció? També hi ha que s'aprofiten del treball de menors pagant misèries de sous perquè a Occident alguns portin l'últim model de NIKE. Crec que es un preu que no es mereixen, ni les misèries que paguen ni les barbaritats que cobren per els seus maleïts productes, d'altres fan enginyer-

ria fiscal o fan obres benèfiques cosmètiques, us sona APPLE? o d'altres empreses com Inditex? Comtat i resumit això grinyola per tot arreu. I jo em pregunto, això es mala gestió, capitalisme exacerbant? Però lo més punyent és que ningú hi posa remei ni sembla que hi hagi VOLUNTAT!

Crec que per una societat més sana caldria que rebutgèssim aquestes males pràctiques amb voluntat decidida i no comprant els seus productes.

Gràcies a tots per llegir la revista i contribuir a fer d'aquest lloc quelcom millor. Contribuim-hi tots perquè des d'aquí no podem incidir en quasi res, però podem assenyalar tot lo millorable o injust, ningú té que tenir cap por de MILLORAR les coses, els temps canvien i aquí va entrant gent de noves generacions criats en un ambient on a l'escola ja tenen un ordinador, mp3, 4, i 5 i tot. Això els pot comportat un comportament rebel per el xoc de viure al 2023 i haver nascut després del 2000, que a tall d'exemple, el tabac de liar, els encenedors, vaporitzadors etc., ho poden trobar totalment incomprensible! No ho seensem-hi tots per viure en un món millor! ●

Estem privats de llibertat, però no de fe. De fet, estar a la presó és una nova oportunitat per a alguns de nosaltres d'encaminar-nos o bé d'agafar forces. Malgrat haver de viure en un règim tancat, amb unes rutines i obligacions que sovint ens limiten com a persones, no només podem continuar vivint la nostra fe, si no que a més a més podem configurar de forma senzilla unes pautes que ens permetin de perfeccionar-nos. Què fer, com fer-ho i quan. D'això va aquest article.

«És enmig de les coses més materials de la terra on hem de santificar-nos, servint a Déu i a tots els homes» —sant Josep Maria Escrivà.

Escrivà, també conegut com el sant d'allò ordinari, del dia a dia, ensenyà fa unes poques dècades que no calia fer-se monjo i anar a un monestir per santificar-se. Estem cridats a la santificació, sí però podem arribar-hi a través del que fem a diari. Enlloc d'animar-nos a una vida apartada de la societat per a buscar aquesta perfecció, marcà el camí per a fer-ho en el nostre dia a dia. Quan estem amb la família. Quan estem amb els amics. Quan estem a la feina. I per extensió, també quan estem a la presó.

No hem de «portar una doble vida: la vida interior; vida de relació amb Déu, d'una banda; i per altra part, diferent i separada, la vida familiar, professional i social», deia aquest sant.

Hi ha pràctiques espirituals que no se'ns permet, com ara l'assistència regular a missa, però podem aprofitar que cada diumenge en fan una al teatre, a les 10 toques. Alguns potser tindreu ràdio i també en podríeu



oir-ne diàriament a les 11 del matí. Els voluntaris del SEPAP us poden orientar en qualsevol qüestió i fer d'enllaç amb els capellans Rubèn i Arturo. Seria bo poder-se confessar sempre que fes falta, i per a aquest propòsit tenim els capellans, sempre molt servicials. Mai és tard per demanar perdó si de debò te'n penedeixes i tens el propòsit de no pecar més. Per molt que estiguem pagant una condemna a presó, és molt reconfortant sentir-te perdonat; un perdó que és més potent que el que pogués donar el jutge, la junta o fins i tot les víctimes.

Al llevar-nos i fer el recompte, al fer els àpats al menjador, al treballar en un o altre destí, al fer activitats del mòdul, al rebre tractament, al comunicar, comprar a la botiga o entregar una instància. En tots aquests moments trobem oportunitats on poder tractar d'imitar a Jesucrist, practicant la caritat, la paciència, la humilitat, l'esforç en el treball, la justícia, l'alegria i en general les virtuts humanes i cristianes.

A més a més d'aquests moments ordinaris, hi ha altres

moments del dia que la força de la pregària pot donar fruit en nosaltres i a través nostre a tots els que ens envolten. Així doncs, recitar l'Àngelus a les 6:00 am, 12:00 i 6:00 pm. Beneir taula abans d'esmorzar, dinar i sopar. Resar el Rosari un cop al dia. Fer un exàmen de consciència abans d'anar a dormir. Tots



aquests son unes bones pràctiques que ens serveixen.

«En la línia de l'horitzó, fills meus, semblen unir-se el cel i la terra. Però no, on en veritat s'ajunten és en els vostres cors, quan viviu santament la vida ordinària...» —s. JME

Per a més informació, Escrivà publicà un llibre anomenat Camí que conté 999 punts (aforismes) que pretenen servir de guia per al nostre dia a dia. ●

¿QUÉ SON LAS AGUJETAS?

El dolor muscular de aparición tardía, conocido de forma coloquial como agujetas, son roturas de microfibras musculares que se producen cuando el músculo es sometido a un ejercicio que tiene una exigencia superior al que suele realizar de forma habitual. Estas roturas suelen ir acompañadas de la inflamación del músculo.

Esta teoría es la más aceptada en la comunidad científica. Sin embargo, existen otras dos que también tienen sus seguidores:

Incremento de la temperatura en zonas localizadas de los músculos

Aquí se maneja la hipótesis de que al realizar ejercicio los músculos se calientan y eso puede provocar que en algunas zonas se produzcan lesiones.

Acumulación de ácido láctico

En esta teoría se considera que el ácido láctico que surge como consecuencia de la actividad metabólica se acumula y provoca que surjan dolores musculares debido a la presencia del ácido junto a los músculos. Aunque todavía existen personas que avalan esta hipótesis, las últimas investigaciones científicas han demostrado que es errónea.

¿Cómo surgen las agujetas?

Cuando las personas practican cualquier actividad física o entrenamiento sin estar lo suficientemente preparadas pueden producirse las microroturas, que muchas veces se identifican porque generan síntomas similares a pequeños pinchazos en la zona afectada.

La intensidad de las agujetas



depende del tipo de ejercicio que se realice. Por ejemplo, si las actividades son de tipo anaeróbico, de gran intensidad donde el gasto energético se produce en las reservas de los músculos, el grado de intensidad suele ser mayor. Algunos ejemplos de estas actividades son deportes como el crossfit o body combat.

Una de las características de las agujetas es que no distinguen ni sexo, ni edad: se producen en todos los seres humanos. El único elemento diferenciador es que la persona esté en mejor o peor forma.

En cuanto a su duración, dependerá del tipo de ejercicio o entrenamiento que se haya realizado. Si éste ha sido de gran intensidad, las microroturas serán mayores, y por tanto el tiempo de recuperación también se incrementará. Según los expertos, por regla general, si las agujetas son muy intensas, en tres o cuatro días los pinchazos deberían desaparecer.

Prevención y tratamiento

En la actualidad no hay ninguna investigación científica que demuestre la eficacia para prevenir y tratar las agujetas. No obstante, se ha demostrado que realizar ejercicios de estiramientos antes y después de

la actividad física disminuye el dolor. Además, aumentar poco a poco la intensidad de los ejercicios también puede ayudar a que los músculos se preparen para el esfuerzo extra.

Consejos para reducir las agujetas

Algunas de las pautas que pueden seguir los deportistas para evitar que las agujetas sean muy dolorosas y reducir su aparición son:

- Realizar siempre un calentamiento. Antes de realizar cualquier deporte es fundamental empezar por el calentamiento para calentar los músculos y poco a poco incrementar la intensidad de los ejercicios.
- Cuando la actividad termina, los deportistas deben dedicar algunos minutos a estirar las zonas musculares que han participado en los ejercicios.
- Para recuperarse, los especialistas señalan dos acciones completamente opuestas: por un lado, descansar. El reposo ayuda a curar las micro roturas y a que los músculos vuelvan a su estado natural cuanto antes. Por el otro lado, los expertos aconsejan realizar más actividad física. Si el deportista



que en un momento dado impide que el corazón desarrolle su función de bombeo de sangre de modo adecuado. “Esto hace que no llegue al corazón, el cerebro y otros órganos vitales suficiente sangre oxigenada y la persona pierda el conocimiento”.

Práctica deportiva como desencadenante de la arritmia

La aparición de este tipo de arritmias durante la práctica deportiva intensa en personas predispuestas se produce por la mayor exigencia que se provoca sobre el corazón con el ejercicio físico, y que se traduce en aumento de frecuencia cardíaca, tensión arterial y contractilidad del corazón, “por una mayor demanda de oxígeno que obliga al corazón a bombear más fuerte y a un ritmo más rápido”.

La práctica deportiva resulta entonces el desencadenante de la arritmia en personas predispuestas. Los médicos quieren dejar claro que la actividad física es beneficiosa para el corazón y, de hecho, se recomienda para controlar los factores de riesgo cardiovascular. De lo que se habla aquí es de un reducido grupo en el que estaría contraindicada la práctica deportiva intensa por presentar enfermedad o factores de riesgo de complicaciones cardiovasculares. Lo interesante es conocer quién se encuentra en este grupo.

Miocardiopatías en menores de 35 años

En población menor de 35 años la causa más frecuente de la arritmia durante la práctica deportiva suele ser estructural por algún tipo de miocardiopatía, es decir, enfermedades que afectan al propio músculo cardíaco, no se relacionan con alteraciones en las válvulas o en las arterias e impiden que ese músculo que el corazón desarrolle adecuadamente su función de bombeo.

En este grupo de población también puede producirse la

arritmia por una infección o inflamación del corazón, es decir, por una miocarditis, aunque esto es mucho más infrecuente.

Cardiopatía isquémica en mayores de 35 años

En la población de más de 35 años, en cambio, lo más frecuente es que la arritmia esté causada por una cardiopatía isquémica, es decir, por un cierre u obstrucción de una arteria que impide el flujo de sangre y “hace que alguna zona del corazón quede sin riego, originando lo que se conoce como una isquemia cardíaca o un infarto agudo de miocardio”. Entre los factores de riesgo de la cardiopatía isquémica se incluyen:

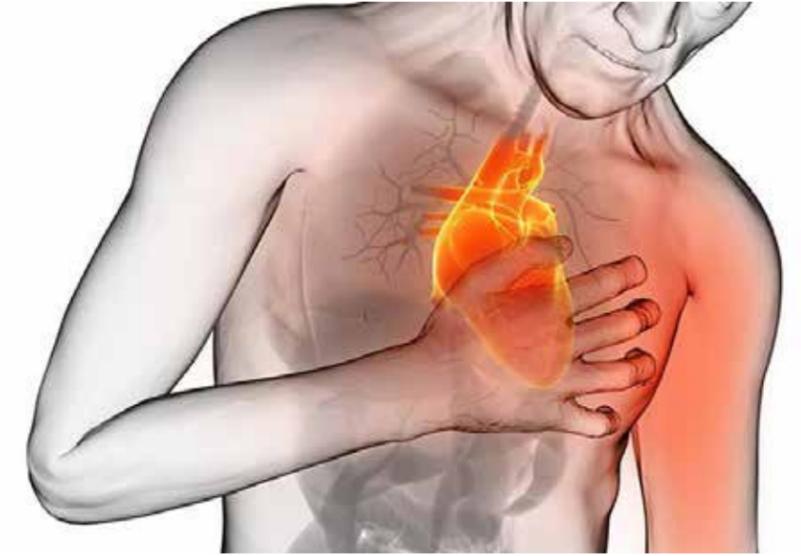
- Edad.
- Antecedentes de cardiopatía isquémica prematura en la familia.
- Aumento de las cifras de colesterol total, sobre todo del LDL (malo).
- Disminución de los valores de colesterol HDL (bueno).
- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes mellitus.
- Obesidad.
- Sedentarismo.

El desenlace podría evitarse en muchos casos

Cuando se estudian los casos de muerte súbita durante la práctica deportiva para analizar cuáles fueron los factores desencadenantes los especialistas se encuentran con que en un número relevante de casos el dramático desenlace podría haberse evitado porque había factores de alarma que o no fueron identificados o no recibieron la atención adecuada. “No todos los casos son evitables pero muchos, de entre los que se producen, sí lo son”.

Recomendaciones frente a la muerte súbita

Para mejorar la situación actual los expertos recomiendan la realización de las pruebas y



reconocimientos previos a la práctica deportiva indicados según las características de cada persona y el nivel de exigencia del deporte que se va a practicar.

Del Valle señala que el documento de consenso vigente a día de hoy y elaborado conjuntamente por la Sociedad Española de Cardiología y la Sociedad Española de Medicina del Deporte recomienda la realización de un reconocimiento médico deportivo a toda persona que vaya a realizar una práctica de este tipo, y que debe incluir, según explica este experto:

- Una historia clínica con los antecedentes familiares de enfermedades hereditarias del aparato cardiovascular, antecedentes personales y la historia deportiva, así como de una entrevista dirigida a identificar posibles síntomas de alarma.
 - Realización de electrocardiograma.
- En el caso de personas con antecedentes familiares directos de muerte súbita sería aconsejable además:
- La realización de una prueba de esfuerzo monitorizada.

Si se trata de deportistas federados, en el caso de menores de 35 años la recomendación es realizar un reconocimiento médico deportivo “sin excepción” y prueba de esfuerzo monitorizada.

En federados mayores de 35

años y en aquellos con antecedentes de muerte súbita se recomienda realizar además un ecocardiograma.

En el caso de los deportistas de alto nivel que van a participar en competiciones con exigencia elevada se recomienda realizar, además de electrocardiograma y prueba de esfuerzo “que tendrían carácter obligatorio” y ecocardiograma “que sería recomendable”, se puede valorar en determinadas situaciones, como bradicardia grave, una monitorización mediante holter, es decir, un dispositivo para controlar el ritmo del corazón durante 24 horas.

De los resultados de estas pruebas puede derivarse una contraindicación absoluta y definitiva o temporal de la práctica deportiva, “que puede ser también relativa y definitiva o temporal para determinadas pruebas o prácticas”.

“El seguimiento estrecho de estas recomendaciones nos permitiría reducir significativamente los episodios de muerte súbita asociados a la práctica deportiva”, recalca Del Valle.

El cardiólogo García Pavía destaca la importancia de que la población que practica actividad deportiva trate de tener controlados los factores de riesgo cardiovascular anteriormente descritos y que aumentan la probabilidad de padecer una

sigue ejercitando las zonas y músculos afectados, la circulación sanguínea de la zona se restituye y, por tanto, la cicatrización de las roturas es más rápida.

MUERTE SÚBITA:

La muerte súbita durante la práctica deportiva es siempre un suceso dramático y muy impactante. Realizar un reconocimiento médico previo específico en función de las características de cada persona y del tipo de práctica deportiva puede ser clave para reducir la incidencia de este tipo de sucesos, así como mejorar la formación en reanimación cardiopulmonar y extender el uso de desfibriladores.

La muerte súbita asociada a la práctica deportiva tiene una incidencia baja pero no despreciable y cuando se produce causa una honda impresión, sobre todo, cuando se presenta en personas jóvenes y sin problemas de salud aparentes. Se calcula que en España se registran dos casos por cada 100.000 personas en población menor de 35 años y un caso por cada 18.000 en mayores de esa edad.

Se considera muerte súbita en el deporte aquella que se produce de manera inesperada durante la práctica deportiva o hasta una hora después de finalizarla, por causa natural. El origen está en las complicaciones derivadas de una arritmia

cardiopatía isquémica y, en consecuencia, de un infarto. Otra recomendación clave cuando una persona se inicia en una práctica deportiva es hacerlo progresivamente.

Además, los expertos destacan la importancia de mejorar la formación de la población en técnicas de reanimación pulmonar para poder asistir precozmente a la persona que pueda estar sufriendo una arritmia de este tipo antes de que lleguen

los servicios sanitarios, dado que la aplicación precoz de este tipo de maniobras pueden resultar vitales.

“Es muy importante identificar lo antes posible que se puede estar produciendo una parada cardiorrespiratoria y actuar; llamando al 112 y empezando la realización de las compresiones, aunque no se tenga una formación extensa en reanimación y aunque hayan pasado varios mi-

nutos, el mensaje es que siempre hay que intentarlo porque incluso en circunstancias no favorables se puede conseguir que el paciente recupere”.

Otra práctica aconsejable es aumentar la dotación de desfibriladores, sobre todo, en espacios donde se desarrollan actividades deportivas, como poli deportivos, campos de juego o gimnasios, e instruir a la población sobre su uso. ●

LA POESÍA PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

por Josep Lluís Rúa (DMS)

Todos conocéis a Serrat y Lluís, los bibliotecarios del Centro que siempre se preocupan por el bienestar de los internos. Pues bien, pensaron que sería una buena idea organizar un taller de poesía para el mes de diciembre. El afortunado grupo que participamos, pudimos conocer a Ryma Sheermohammadi, traductora al español del libro “Poemas enjaulados” de Mahvash Sabet. Esta activista iraní escribió este primer libro durante los diez años que estuvo en la cárcel, cumpliendo una condena por motivos políticos. Aquello no le hizo cambiar sus principios y en cuanto recuperó la libertad, siguió luchando y defendiendo los derechos de la etnia Bahá'í, siempre perseguida por el régimen de los Ayatolás. Por desgracia volvió a ser detenida, encarcelada y condenada para cumplir otros diez años más. El mensaje de la dictadura iraní es contundente: si no has aprendido la lección, te volveremos a castigar. Pero lo que no saben esas mentes perversas es que nunca podrán cambiar los pensamientos de una persona como ella. A través de la lectura de

sus poemas descubrimos a una mujer que a pesar de encontrarse en la peor situación posible, mantiene intactos sus compromisos y valores y sigue creyendo que la mejor receta contra la opresión es el amor; que contra el odio, bondad y contra el rencor, perdón.

A través de Ryma pudimos conocer a Mahvash más allá de sus bellos poemas, que solo destilan humanidad y una visión orgánica de un mundo inclusivo y socialmente equitativo. Saber que existen mujeres como ella, nos acarició el alma de tal manera que en el acto nos sentimos hermanados y hubiéramos hecho cualquier cosa para estar a su lado. Como sabéis, la situación en Irán es dantesca: ejecuciones públicas, persecuciones religiosas, personas encarceladas por manifestarse, vulneración de los derechos humanos, etc. Para reflexionar sobre todo ello se grabó un podcast donde participaron algunos compañeros.

Respecto al taller de poesía, llegamos a la conclusión que todos llevamos a un poeta dentro. No importa en el momento anímico en el que te encuentres; la escritura siempre es un

ejercicio catártico, una manera de mostrarse al mundo y a uno mismo. Si estás triste o melancólico, escribirás una poesía que reflejará eso. Muchas de las poesías de Mahvash destilan melancolía y pesar, pero también hay otras que están llenas de luz y esperanza. Todo aquello que pensamos y decimos nos afecta de una manera u otra, pero si somos capaces de escribirlo y lo interiorizamos, esos pensamientos se introducen en nuestro inconsciente y pueden ayudar a nuestra transformación y crecimiento.

Animo a todos a plasmar en un papel todo aquello que le salga del corazón. No importa cuanta gente te lea, no debes escribir pensando en los demás, escribe por ti y para ti; y si luego te apetece compartirlo, seguro que habrá alguien que sabrá apreciarlo, que le dará otro punto de vista y, ¿quién sabe? Quizás hasta le ponga música...

En el taller tratamos el tema de la impotencia ante las injusticias, cómo nos pueden afectar y cómo podemos controlarla. Y al empezar a escribir nació esta poesía. Su título: “CONTRA LA IMPOTENCIA, MANSEDUMBRE”.

*Perplejos por la herrumbre de este oráculo,
confundidos por el nacimiento de este vínculo,
en donde nuestra distraída reflexión
llega a algún rincón extraño del corazón,
como un caudal que se desliza con tiento,
hecho de pedazos, endurecido por el viento.*

*Quisiéramos, entre todos, descubrir nuestros enigmas,
descifrar la luz que adornará estas sombras
que oscurecen nuestras penas y memorias,
sintiendo la garganta llena de barro y cristales
como una ciénaga de paisajes afables
que hilvana estos versos insociables.*

*Arden los vocablos que vociferan al alba,
como una silueta insomne que cruza
los caminos ungidos de temblores,
despojos tibios somos, reflejo pálido de colores
que discurren, silenciosos, entre la mano hundida
y la vegetación inanimada, sin vida.*

*Lugar vacío, distante, sin alma, sin llama,
es esta prisión, que locura derrama
en una danza de espantos que no descansa,
mientras me asedian los recuerdos que rasgan amaneceres,
creando emociones que transforman aquello que eres:
un malogrado alumno que no hizo sus deberes.*

*Nos pueden vencer, pero no derrotar nuestros sueños;
podrán, eso sí, fingir nuevos engaños,
quizás extirpar estas simientes,
algunas, que lejos de aquí serían prudentes,
como lágrimas que corren por el borde del recorrido,
sabiendo que su vanidad les ha empujado.*

*A estos pensamientos les dedico mi fidelidad,
que devienen en sentida verdad,
como un estilete que agujerea y reverdece
la tristeza del alma cuando atardece,
lejos de este lugar,
cerca de donde podemos soñar.*

*Llega la noche de manera furtiva,
la penumbra engulle todo, dejándonos a la deriva,
con su aliento, con su llanto,
lacerando nuestras almas, conociendo tanto,
escuchando la historia de la eternidad
que sobrevive a nuestra verdad.*

*En el suspiro de la esperanza yace nuestra fortaleza,
quizás porque pensamos que la belleza
al despertar, ahuyentará la melancolía,
esa que nos inunda, pero que no cabía
en el recipiente de nuestra alma
que sabe que hay que estar en calma.*

El Racó del Poeta

Tú 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 «5è Camí».

Participa!!!

Está en tus manos. ●

**Elsa Punset**

Nacida en Londres, Elsa es licenciada en Filosofía y Letras, Máster en Humanidades por la Universidad de Oxford y en Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid. Es asimismo Máster en Educación Secundaria por la Universidad Camilo José Cela de Madrid.

Directora de contenidos en el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional (LASE), ha colaborado en televisión habitualmente en programas de gran difusión como "El Hormiguero", "Redes" o "Para todos la 2" y ha creado la serie de podcasts "Pequeñas Revoluciones para crecer" en Audible, la plataforma audio de Amazon.

Ha escrito los libros "Brújula para Navegantes Emocionales", "Inocencia Radical" y la fábula "El león jardinero". En 2012, lanzó su bestseller "Una Mochila para el Universo" editado ya en catorce países y, en el 2014 el libro sobre inteligencia social, "El Mundo en tus Manos".

Ha sido jefa del área de ediciones y publicaciones de la SGAE, compositora para la Cadena SER y editora en la división de educación del Grupo Anaya. En la actualidad coordina el Informe sobre Inteligencia Social y Emocional de la Fundación Botín.

Colabora habitualmente en varios medios de comunicación, da conferencias y dirige el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional, donde trabaja en la aplicación de la inteligencia emocional a los procesos de toma de decisiones y aprendizaje de niños y adultos. Sus libros como Una mochila para el universo (2012), El mundo en tus manos (2014) o El libro de las pequeñas revoluciones (2016) la han consagrado ya como una autora de éxito, y sus intervenciones en la radio y la televisión han confirmado el impacto que sus mensajes generan en la audiencia.

En Octubre 2015 inició la publicación de los cuentos ilustrados «Los Atrevidos», dirigidos al público infantil, para ayudarles a comprender y gestionar, de forma entretenida, sus emociones básicas.

En 2016 publicó "El libro de las pequeñas revoluciones" que se encuentra ya en su 12a edición, en 2017 "El libro de los momentos felices" y, en septiembre 2020, presenta "Fuertes, libres y nómadas", propuestas para vivir en estos tiempos extraordinarios.

Elsa es hoy una de las principales figuras en todo el mundo de habla hispana para la divulgación de la inteligencia emocional como herramienta para el optimismo inteligente. Su ya extensa presencia directa con conferencias off y online y en los medios en toda Latinoamérica y en España así lo acreditan.

Elsa cuenta ya con más de 2,5 millones de lectores.

El verano es la típica estación para cambiar de hábitos de vida. Ciertamente es la época en que se rompen más matrimonios -¡ah, la maldita convivencia de 24 horas seguidas...!-, se crean más parejas al abrigo de las noches interminables, o nos encontramos con nosotros mismos al variar nuestra conducta habitual. El verano es para mí la estación en que más varío de lecturas. Si bien todo el año suelo leer novelas de todo tipo, en el verano me meto con textos que no tienen nada que ver con ello. Es por eso que a veces hago alguna crítica de algún manual de matemática recreativa o, dado el caso, de un ensayo placentero. Y esta vez le ha tocado a una novedad que ha sacado la editorial Destino, a la que se ha ido la psicóloga Elsa Punset, hija del archiconocido Eduardo Punset.

"Una mochila para el universo" nos pudiera parecer, y la portada incita a ello, un manual de astronomía. Y con ese ánimo me lo pidió el otro

día un cliente hasta que, ojeando sus páginas, se dio cuenta que no tenía nada que ver con esa disciplina. Esta obra nos introduce en unas excursiones a través de nuestra existencia, planteándonos, a base de preguntas y respuestas, cuestiones que subyacen dentro de nuestra rutinaria vida y que muchas de las veces ni nos paramos a pensar.

A través de los 21 apartados de que consta la obra podemos interesarnos sobre todas aquellas facetas que interfieren en nuestro comportamiento. Dichas cuestiones son explicadas con un lenguaje sencillo y veraz formulándonos preguntas que ella misma se responde, dotando al texto de una gran ligereza. Y es que Elsa Punset es, antes que filósofa, psicóloga y científica una comunicadora de las más eficaces que he conocido. Sus apariciones en el programa televisivo de Pablo Motos, "El Hormiguero", elevan los índices de audiencia a límites insospechados y logra contactar con todos los asistentes y televidentes de una manera muy sencilla y especial. Sus temas son

los clásicos de los libros de autoayuda pero su forma de abordarlos es lo que difiere en gran medida a esta popular mujer. Mi experiencia con esta última obra "Una mochila para el universo" es tan placentera que, una vez acabado el libro lo he dejado al lado de la cama, junto a otros varios que, de vez en cuando, releo en espacios cortos de tiempos.

"Una mochila para el universo" es un tratado para el conocimiento de las sensaciones. Es un tratado de geografía humana, como muy bien dice la autora, que nos ayudará en la forma de conectar con otras personas y en el conocimiento de nuestra propia identidad. La obra va dividida en siete apartados en los que cada uno de ellos se ramifica de nuevo en tres capítulos, siempre bajo el esquema de preguntas que nos hacemos y las respuestas a ellas. Cómo navegar entre los afectos humanos, cómo comprender los mecanismos que nos mueven, recursos para la diversidad y la empatía, estrategias para comunicarnos sin trabas con los demás, apuestas para un bienestar físico y emocional, como cambiar nuestras metas y creatividad y como buscar recursos para transformar nuestra vida. Estas son las partes esenciales de esta obra que se lee con gran adición y que encantará a todos los lectores sin excepción. Consejo para su lectura armarse con una pequeña libreta y un bolígrafo para coger frases e ideas que hay a cada poco y que nos resultarán de gran ayuda para pensar sobre ellas en el día a día o para sugerir a amigos que andan algo perdidos en su "geografía de los sentimientos".

Elsa Punset se licenció en Filosofía y Letras y es máster en Humanidades por la Uni-



versidad de Oxford. Es también máster en Periodismo por la Universidad Autónoma de Madrid y máster en educación secundaria por la Universidad Camilo José Cela (UCJC). Colabora habitualmente en distintos medios de comunicación, imparte conferencias y dirige en la UCJC el Laboratorio de Aprendizaje Social y Emocional, desde el que trabaja en la aplicación de la inteligencia emocional en los procesos de toma de decisiones y aprendizaje de niños y adultos. Sus libros, Brújula para na-

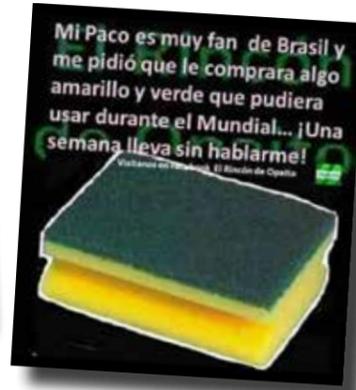
vagantes emocionales (2008) e Inocencia radical (2009) la han consagrado ya como autora de éxito, y sus intervenciones en RNE y en televisión en el programa El Hormiguero han confirmado el impacto que generan sus mensajes en la audiencia.

"Una mochila para el universo" es un manual ameno sobre nuestro comportamiento y que, aun siendo un libro serio de psicología, se devora como si fuera una novela de entretenimiento. Muy recomendable para todo tipo de lectores.

ANEM A RIURE UNA MICA...



Un procesado entra en la sala del Tribunal. Antes de sentarse en el banquillo, se dirige respetuosamente al juez y solicita que la vista se celebre a puerta cerrada.
 –No comprendo sus motivos. En las acusaciones que se le hacen nada existe que atente contra el pudor...
 –Cierto señor juez, pero es que estoy muy resfriado...



En una parada de autobús.
 –Perdone usted ¿pasará por aquí el 25?
 El señor interpelado saca del bolsillo una agenda, la mira y le responde:
 –No, lo siento, el 25 estaré en Cuenca por asuntos de trabajo.



Noves proves d'accés a la policia nacional

El capellán de la cárcel a un condenado a muerte en sus últimas horas.
 –No, hijo mio. debes pedir otra gracia. La ley no permite que el abogado defensor ocupe el lugar del reo en la silla eléctrica...

SHAKIRA NO HIZO UNA CANCIÓN, HIZO UN DETECTOR DE MACHISTAS...



Me regalaron un diccionario de sinónimos y me siento muy feliz, dichoso, afortunado, contento, satisfecho, venturoso y radiante.

Me salen tan mal las cosas que le clavé alfileres a una foto de mi suegra y le curé la artritis con acupuntura...



Y en un examen un músico contestó:
 Nombre a un perro famoso
 - La Si
 Cuando su novia le pide algo, ¿usted que contesta?
 - Si Mi Sol
 ¿Qué hace para saber cuántos metros tiene una pared?
 - La Mi Do
 ¿Qué hizo aquél hombre con la reja?
 - La Sol Do
 Tomó una paleta de dulce y la probó dos veces, ¿qué hizo?
 - La Re La Mi
 Por último, ¿A usted lo mantienen, todavía, sus padres?
 - Si sostenido

Una joven madre es visitada por una de sus amigas.
 –De verdad, habéis encontrado un piso muy bonito, espacioso, bien distribuido, soleado... Lo que me ha llamado la atención es que a pesar del espacio que disponéis hayáis puesto la cuna del niño encima del armario.
 –Muy sencillo. Es para que lo oigamos si cae por la noche.

En la Clínica de Urgencias una voz desesperada habla en el teléfono:
 –¡Deprisa, doctor! Mi mujer debe ser operada urgentemente de apendicitis.
 Por favor, no pierda un minuto.
 –Tanquilizese, amigo. Usted está en un error... Recuerdo que operé a su esposa hace dos años y jamás he encontrado una mujer con dos apéndices
 –responde el médico.
 –No lo dudo, pero alguna vez se tenía que encontrar a un hombre con dos mujeres...

–¿Es verdad que su encargado ha huido con el dinero del negocio y con su hija?
 –preguntan a un comerciante.
 –Si, lo es. Pero afortunadamente el joven ha empezado a sentir remordimientos y ya me ha devuelto parte de lo que se llevó.
 –¿Le ha enviado dinero?
 –No, me ha devuelto a mi hija.

ANEM A PENSAR UNA MICA...



MOTS ENCREUATS 67

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

- HORIZONTALES**
1. Que causa efecto instantáneo, en cuatro palabras.
 2. Inició la Renaixença con su "Oda a la patria", en catalán. Coartada.
 3. Le pongas a uno de mal humor. Ciudad del sur de Israel, en el golfo de Aqaba.
 4. Lo que menos vale a la izquierda. Valle seco de origen cársico. Sufijo de hidrocarburos no saturados.
 5. Terminación de diminutivo maño. Detención de la corriente del agua.
 6. Nota musical. Al que fallece se lo ponen de madera. Siglas comerciales.
 7. Prevención de comida que se lleva en una embarcación.
 8. Pueblo prerromano de Ciudad Real, Toledo y Jaén. Instrumento músico de cuerdas.

- VERTICALES**
1. Doctrina que defiende la independencia del Estado de toda influencia religiosa.
 2. Cobrar fuerza y vigor.
 3. Rey de Epiro que derrotó a los romanos en Asculum. Infusión.
 4. Yugo de los bueyes y de las mulas. Prototipo terrestre de reactor para submarinos.
 5. Islas del archipiélago de las Aleutianas. Estiercol de las aves de corral.
 6. Que tiene la cabellera larga.

7. Como prefijo significa cuerpo.
8. Unta. Cieno blando que se halla en el fondo del mar.
9. Nombre de letra. Como sale el que se va precipitadamente.
10. Se le exalta a uno cuando se irrita. Terminación de infinitivo.
11. Arboles de madera negra.
12. Continuación del 1 horizontal. Primera esposa de Jacob.

MARATÓ DE SUDOKUS 67

Fàcil

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

Mig

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

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

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

Busca en la SOPA DE LETRAS las palabras que se correspondan con las siguientes definiciones:

- Aspirar o atraer un cuerpo hacia el interior →
- Acción de pasar un vehículo por encima de una persona →
- Ruido que hace un material cuando se comprime, se dobla o se rompe →
- Llevar algo a cabo →
- Colocación de una cosa fuera del lugar en donde estaba metida →
- Valorar a alguien o a algo por debajo de lo que se merece →
- Que se ahúma para su conservación →
- Persona que tiene buena voluntad y simpatía hacia las demás →
- Falta o disminución de la dignidad, la estima y la respetabilidad de una persona →
- Que provoca horror y terror →
- Exposición breve de una cosa →
- Adverbio de lugar que indica lo que está en torno a una persona o cosa →
- Alimento de los cerdos →
- Característica del que es tranquilo y fácil de educar →
- Preposición que excluye algo de un conjunto →

E	V	A	I	O	C	B	A	R	R	L	F	J	N	K
Z	T	K	T	R	L	B	E	A	O	O	W	Q	O	O
W	N	N	U	R	S	O	M	L	D	A	P	K	I	K
B	Q	J	A	O	O	I	V	A	L	C	D	C	C	J
P	I	U	R	N	T	P	M	E	R	O	B	Q	C	R
R	R	B	F	S	Z	U	E	D	N	K	T	P	A	A
F	E	C	E	D	H	U	A	L	L	E	G	A	R	T
R	G	B	A	A	R	H	L	L	L	U	B	L	T	U
I	U	N	R	E	S	U	M	E	N	O	E	R	X	C
S	F	G	U	V	M	Y	M	R	P	P	X	E	E	E
E	P	F	M	I	Y	Y	E	R	X	S	C	D	M	J
A	R	N	O	H	S	E	D	N	B	W	E	E	N	E
D	O	C	I	L	I	D	A	D	Z	F	P	D	T	A
C	B	W	Y	S	J	Z	W	S	Q	P	T	O	W	C
G	Q	E	B	X	F	H	O	C	Q	Z	O	R	X	H

SOLUCIÓ sudokus, mots encreuats i preguntes ANTERIORS



3 escalones, cuando sube la marea no se hunde el barco.
136 años

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	C	O	M	O	D	A	T	I	C	I	O
2	C	A	L	A	M	I	T	O	S	O	■	N
3	O	B	E	S	I	D	A	D	■	A	S	E
4	R	O	■	A	N	O	R	A	K	■	A	R
5	A	T	I	C	O	■	A	S	E	A	D	O
6	Z	A	Z	O	S	O	■	A	B	R	I	S
7	A	J	A	■	A	M	O	N	I	A	C	O
8	R	E	N	O	■	A	M	A	R	R	A	S

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

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

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

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

gener

							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						

febrer

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

març

		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			

abril

						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	