

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 72

Juny - Juliol
2024

La Roca del Vallès
Barcelona

13

FIRA D'ENTITATS

4

**CONCURS DE
CERÀMICA "VINCLES"**

24

**ARTICLE: "ME
CASO EN PRISIÓN"**

14

**EXPOSICIÓ
"MÀQUINES DEL TEMPS"**

Fotografia feta al centre
exposada al IV Concurs
Multidisciplinari Lledonarts

<https://ja.cat/5cami>



Benvinguts a l'edició d'estiu de "El 5è Camí". Des del nostre taller, ens hem compromès fermament a elaborar una revista que us agradi i que cada cop arribi a més gent. Hem posat el millor de nosaltres en cada pàgina, amb l'esperança que en gaudiu tant com nosaltres hem gaudit en confeccionar-la.

En aquest número, trobareu un ampli ventall de continguts. Destaquem especialment les diverses exposicions i concursos relacionats amb els tallers artístics que han tingut lloc recentment. Aquests esdeveniments són una mostra del talent i la dedicació dels nostres companys, i esperem que us inspirin tant com a nosaltres. També commemorarem els dies internacionals sense fum i de ioga, oferint-vos articles i reflexions sobre la importància d'aquestes iniciatives per a la salut i el benestar.

A més, trobareu un interessant article sobre com casar-se dins la presó, un tema que desperta curiositat i moltes preguntes. També parlarem sobre l'esport penitenciari, un aspecte clau per mantenir-nos actius i saludables, i analitzarem el paper d'Espanya a l'Eurocopa, un esdeveniment esportiu que ens ha fet vibrar.

Volem donar les gràcies a tots els nostres lectors per la seva fidelitat i suport continuat. Sense vosaltres, aquesta revista no tindria sentit.

Amb afecte,

Redacció de Disseny Gràfic
Centre Penitenciari Quatre Camins



EN AQUEST NÚMERO:

EDITORIAL 2
 EFEMÈRIDES 3
 CONCURS DE CERÀMICA "VINCLES" 4
 UNA JORNADA DE SALUT I CONSCIENCIACIÓ..... 6
 ESPECTACLE DE CLOWN AMB "LA CHURRY" 7
 VISITA E POL MAKURI..... 8
 DIA INTERNACIONAL DEL IOGA 9
 IV CONCURS MULTIDISCIPLINAR LLEDONARTS 10
 CONCERT CORAL "QUATRE VEUS" 12
 FIRA D'ENTITATS 2024..... 13
 EXPOSICIÓ MÀQUINES DEL TEMPS..... 14
 PARA TODOS, SAN DIMAS 16
 DOCUMENTAL "PERISCOPI" 18

LA SALUT 20
 MELATONINA 22
 UNA PINCELADA DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL 23
 ME CASO EN PRISIÓN 24
 UN FUTUR MILLOR 25
 EL DEPORTE, NUESTRA SALVACIÓN 26
 ESPAÑA, JUSTA VENCEDORA DE LA EUROCOPIA 27
 VIVIR MÁS Y MEJOR 28
 POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA..... 30
 FRASES PER A PENSAR 31
 DES DE LA BIBLIOTECA, RECOMANEM 32
 HORÒSCOP..... 33
 MEMES..... 34
 JOCS 35
 SOLUCIONS..... 36

JUNY

1 de Junio - Día Mundial de las Madres y los Padres: Tiene como objetivo rendir un homenaje a la gran labor y responsabilidad que tienen los padres en la crianza y educación de sus hijos, quienes representan el futuro de la humanidad.

2 de Junio - Día Mundial del Superviviente de Cáncer: Se pretende concienciar y sensibilizar a la población mundial acerca de las necesidades que afrontan los sobrevivientes de procesos oncológicos, referidas fundamentalmente a su seguimiento médico y psicológico.

8 de Junio - Día Internacional de los Tumores Cerebrales: Tiene la finalidad de sensibilizar a la población acerca de las causas, riesgos y tratamiento de los tumores cerebrales, así como ofrecer apoyo y solidaridad a los pacientes y sus familiares.

11 de Junio - Día Mundial del Cáncer de Próstata: Tiene como finalidad sensibilizar y concienciar a la población masculina, acerca de la importancia del diagnóstico precoz del cáncer de próstata y la aplicación del tratamiento respectivo.

15 de Junio - Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez: Tiene como objetivo concienciar y denunciar el maltrato, abuso y sufrimientos a los cuales son sometidos muchos ancianos y ancianas en distintas partes del mundo.

19 de Junio - Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Sexual en los Conflictos: Tiene como objetivo concienciar a la población mundial de la importancia de acabar con la violencia sexual durante los conflictos, honrar a las víctimas y rendir tributo a todas las personas y organizaciones que luchan cada día para erradicar estos delitos.

21 de Junio - Día Internacional del Yoga: Tiene como objetivo dar a conocer los beneficios que aporta esta disciplina milenaria para nuestro cuerpo y nuestra mente.

30 de Junio - Día de las Redes Sociales: Tiene como objetivo primordial que las redes sociales sean una herramienta que permita a la población mundial una mayor y mejor comunicación, así como un medio para mantenerse informado.

JULIOL

2 de Julio - Día Mundial de los OVNI: También conocido como World Ufo Day, promovido por miles de fervientes creyentes, seguidores e investigadores particulares de este fenómeno y su férrea creencia de que no estamos solos en el Universo y que existen seres más avanzados en el espacio exterior.

13 de Julio - Día Mundial del Rock: Es una fecha en la que los amantes del género recuerdan las bandas míticas que han dejado huella en el imaginario colectivo, como Queen, Pink Floyd, Metallica o ACDC, por nombrar solo algunas.

14 de Julio - Día Mundial del Tiburón: También conocido como el Día Internacional de la Conciencia por los Tiburones, una fecha para desmontar los falsos mitos que existen sobre estos magníficos peces y para sensibilizar sobre la importancia de protegerlos.

17 de Julio - Día Mundial de la Justicia Internacional: Celebrado en el mundo entero desde 1998 con motivo de la aprobación del Estatuto de Roma por parte de 120 países miembros de la Organización de las Naciones Unidas ONU.

20 de Julio - Día Mundial del Ajedrez: Conocido como un antiguo y tradicional juego de mesa que requiere de una gran destreza y agilidad mental, considerado actualmente como una disciplina deportiva.

21 de Julio - Día Mundial del Perro: Homenajeamos a un animal de cuatro patas fiel e incondicional, considerado el mejor amigo del hombre. fue creada en el año 2004, motivado por la inmensa importancia de estos animales en el diario vivir de los seres humanos.

26 de Julio - Día Mundial de los Abuelos: Los abuelos son una de las figuras más importantes del grupo familiar, creando un vínculo muy especial con los nietos. Son consentidores, tiernos y con una gran sabiduría. Siempre están allí para mimarnos, aconsejarnos y cuidarnos con ternura.

30 de Julio - Día Mundial contra la Trata de Personas: Este día tiene la clara intención de concienciar a las personas y sobre todo a los gobiernos, acerca de la grave problemática que ha acarreado la expansión de este delito a nivel mundial.

per Alex G. (MR-8)

Edició de 300 exemplars GRATUÏTS.
Impresos i distribuïts al mateix centre



Autoritzem a fer difusió dels continguts de l'obra o el material en qüestió en els termes de la llicència Reconeixement-No Comercial-SenseObraDerivada (by-nc-nd) 4.0 de Creative Commons

Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins. Amb la participació de la Biblioteca i el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació. Les idees, opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.

Breda acull de nou el tercer Concurs de Ceràmica “Vincles”

Una jornada dedicada a la ceràmica i a la integració

El poble de Breda es va convertir recentment en el punt de trobada de la creativitat i l'expressió artística amb la celebració del 3er Concurs Vincles de Ceràmica Artística. Organitzat conjuntament pel Centre Penitenciari de Quatre Camins i la Fundació Apip-Acam, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Breda, aquest esdeveniment ha consolidat el seu paper com a plataforma per mostrar el talent dels interns i estudiants d'art de Catalunya.

El concurs, de temàtica lliure, va rebre més de 50 obres, reflectint una diversitat d'estils i tècniques que van des de l'abstracció fins al realisme més detallat. Cada peça, única en la seva concepció, va ser el resultat de la dedicació i l'esforç dels participants, que van trobar en la ceràmica una forma de canalitzar les seves emocions i vivències.

L'exposició de les obres es va dur a terme en diversos espais del poble de Breda, creant un recorregut artístic que va atraure nombrosos visitants. La resposta del públic va ser entusiasta, i molts van expressar la seva admiració per la qualitat i originalitat de les peces exposades. Aquesta interacció va ser enriquidora tant per als artistes com per als visitants, fomentant un diàleg que transcedeix les barreres i estereotips.

Durant l'acte de cloenda, es van lliurar premis a les obres més destacades, reconeixent no només la seva excel·lència tècnica sinó també la seva capacitat per transmetre missatges profunds i commovedors. Els guanyadors van rebre els seus



guardons amb gran emoció, sabent que el seu treball havia estat apreciat i valorat.

El 3er Concurs Vincles de Ceràmica Artística ha demostrat una vegada més que l'art pot ser un vehicle poderós per a la reintegració i el desenvolupament personal. Iniciatives com aquesta, que combinen la creació artística amb el suport institucional i comunitari, són essencials per construir ponts i fomentar una societat més inclusiva i comprensiva. Aquest concurs no només ha estat un èxit pel nombre de participants i la qualitat de les obres presentades, sinó també pel seu impacte positiu en els interns i en la comunitat. Breda ha estat testimoni d'una trobada artística que ha posat en valor el talent i la humanitat dels seus participants.



1R PREMI
Escola d'art Llotja



2N PREMI
CP Mas d'Enric



3R PREMI
CP Ponent

Una jornada de salut i conscienciació

Celebració del Dia Mundial Sense Tabac al Centre Penitenciari

El passat 30 de maig, el Centre Penitenciari va celebrar el Dia Mundial Sense Tabac amb una sèrie d'activitats dedicades a promoure la salut i la conscienciació sobre els perills del consum de tabac. A partir de les 10.30 del matí, el Poliesportiu del Centre va ser l'escenari principal d'aquesta jornada, que va comptar amb la participació activa dels tècnics esportius i dels serveis mèdics del centre.

Els tècnics esportius, juntament amb el personal mèdic, van dur a terme exàmens de salut per a tots aquells interns, fumadors i exfumadors, que volien conèixer l'estat de la seva salut pulmonar. Aquests exàmens incloïen la mesura de diversos paràmetres de salut, així com una prova d'esforç senzilla que consistia a caminar un quilòmetre. Aquesta prova tenia com a objectiu valorar la res-

posta fisiològica dels participants i oferir-los una visió clara del seu estat físic actual.

A banda dels exàmens de salut, la jornada va incloure diverses activitats de divulgació i conscienciació sobre la problemàtica del tabac. Es van realitzar xerrades informatives i es van distribuir materials educatius per sensibilitzar els interns sobre els efectes nocius del tabaquisme i els beneficis de deixar de fumar. Aquestes activitats van ser fonamentals per augmentar la comprensió dels riscos associats al tabac i per animar els fumadors a considerar la possibilitat de deixar aquest hàbit.

Paral·lelament, es van pintar als terres dels diferents mòduls del centre diversos lemes per la causa. Aquestes frases motivadores es van col·locar en llocs estratègics per recordar constantment als interns la importància de viure una vida sense tabac.



L'acollida de les activitats per part dels interns va ser molt positiva. Els exàmens mèdics van proporcionar informació valuosa als participants, ajudant-los a entendre millor la seva condició física i a motivar-se per millorar-la. Les activitats de conscienciació van servir per obrir un diàleg important sobre el tabaquisme i els seus efectes, fomentant un entorn més saludable i conscient dins del centre. Aquest tipus d'iniciatives són essencials per fomentar hàbits de vida més saludables i per educar els interns sobre la importància de cuidar la seva salut, tant física com mental.



Espectacle de clown amb “La Churry” a Quatre Camins

Diversió, Humor i Reflexió en Clau Feminista

El Centre Penitenciari de Quatre Camins va tenir l'honor de rebre, per segona vegada, l'artista “La Churry”, qui va presentar un espectacle de clown i improvisació que va captivar a tots els presents. Aquesta activitat, inicialment prevista per a les celebracions del Dia Internacional de la Dona el 8 de març, es va haver de posposar fins al mes de juny per motius d'agenda, però l'espera va valer la pena.

L'espectacle de “La Churry” es va caracteritzar per la seva energia i interacció constant amb els interns. Amb un format de clown i improvisació, l'artista va aconseguir involucrar activament els participants, fent-los partícips de l'actuació i construint una experiència col·lectiva i dinàmica. Les rialles i els moments compartits van omplir l'espai, trencant per unes hores la rutina diària del centre.

Més enllà de l'objectiu lúdic de l'espectacle, “La Churry” va aprofitar l'oportunitat per fomentar la reflexió sobre el paper de la dona en el món de l'espectacle. Mitjançant el seu art, va promoure la visibilització i sensibilització en qüestions feministes, posant de manifest els desafiaments i la força de les dones en aquesta indústria. Aquesta dimensió educativa va enriquir l'experiència, oferint un espai no només per a l'entreteniment, sinó també per a la reflexió i el creixement personal.

L'acollida de l'activitat va ser excel·lent. Les persones assistents van mostrar un gran entusiasme

i van expressar el seu desig de veure més propostes d'aquest tipus al centre. Els interns van valorar molt positivament la possibilitat de participar en activitats que combinen diversió i aprenentatge, destacant l'impacte positiu que tenen en el seu benestar emocional i en la seva visió del món.



per Fernando P. (MR-1)

Pol Makuri inspira amb la seva visita al centre penitenciari

L'esportista comparteix la seva experiència de vida

Recentment, el centre penitenciari va rebre la visita del Pol Makuri, un esportista excepcional que va oferir una xerrada inspiradora sobre les seves experiències i el seu esforç malgrat les dificultats. Makuri, nascut amb una hemiparèsia, una paràlisi cerebral que limita la mobilitat del costat dret del seu cos, ha desafiat totes les expectatives i obstacles per convertir-se en un atleta d'elit.

Durant la seva intervenció, Pol Makuri va compartir amb els interns les seves vivències i els reptes que ha afrontat al llarg de la seva vida. En 2022, va fer història convertint-se en el primer esportista espanyol amb paràlisi en competir als Jocs Olímpics d'Hivern. A més, aquest gener va completar el Marató d'Omán, una prova de 165 quilòmetres en autosuficiència pel desert, demostrant una vegada més la seva increïble determinació i força de voluntat.

Els interns van tenir l'oportunitat d'interaccionar amb Makuri durant la ponència, plantejant-li preguntes i compartint reflexions. Aquesta interacció va ser molt gratificant per a tots els assistents, ja que van poder conèixer de primera mà la història d'una persona que ha superat enormes dificultats per assolir els seus somnis.

La visita de Pol Makuri va ser una jornada molt enriquidora que convida a la reflexió. El seu testimoni de perseverança i superació personal va deixar una empremta profunda en els interns, inspirant-los a afrontar els seus propis desafiaments amb coratge i determinació. Aquesta activitat va reafirmar el compromís del centre penitenciari amb la promoció de valors positius i el desenvolupament personal dels seus interns.



per David F. (MR-1)

Celebració del Dia Internacional del Ioga

Una jornada especial per destacar els beneficis del ioga

El passat dimecres 19 de juny, el nostre centre penitenciari va celebrar una jornada especial per commemorar el Dia Internacional del Ioga, que se celebra el 21 de juny. Els professionals Patricia i Roger, que dirigeixen les classes de ioga al centre, van organitzar una sèrie d'activitats amb l'objectiu de difondre els múltiples beneficis d'aquesta disciplina per a la salut física i emocional.

La jornada va començar a les 9:30 del matí amb pràctiques simultànies de ioga en tres espais diferents, dirigides per professors externs amb l'assistència dels professionals del centre. A l'escenari del teatre es va dur a terme una sessió de Ioga Nidra, a l'àrea de teatre 8.1 es va practicar Kundalini Ioga, i al pati poliesportiu es va oferir una classe de Vinyasa Ioga. Aquestes sessions van durar fins a les 10:45, moment en què es va fer una pausa per descansar.

Després del descans, de les 11:00 a les 12:30, es van repetir les pràctiques simultànies de Ioga Nidra, Kundalini Ioga i Vinyasa Ioga en els mateixos espais. A continuació, de les 13:15 a les 14:15, es va realitzar una sessió especial de ioga destinada als professionals del centre.

A la tarda, a les 16:45, es va oferir una xerrada a càrrec del professor de filosofia del ioga Pablo de Omshanti, titulada "¿Què és el Ioga?", a l'escenari del teatre. La jornada va concloure amb una sessió de Kirtan de 18:00 a 19:00, també a l'escenari del teatre, on els participants van poder gaudir de cants devocionals.

El ioga és una pràctica mil·lenària que ofereix nombrosos beneficis tant en l'àmbit físic com emocional. Per als interns del nostre centre, aquesta disciplina proporciona una eina efectiva per gestionar l'estrès i l'ansietat, millorant el benestar general i la salut mental. Les sessions de ioga ajuden a augmentar la flexibilitat, la força i l'equilibri, alhora que fomenten la relaxació i la concentració. A més, el ioga promou una respiració profunda i conscient, la qual cosa és essencial per calmar la ment i reduir els nivells de tensió.

Per als professionals del centre, la pràctica del ioga és igualment beneficiosa. Els permet desconnectar de les exigències diàries, afavorint la

recuperació física i mental després d'una jornada de treball. El ioga millora la postura i redueix el risc de lesions, factors importants per a aquells que passen llargues hores en postures estàtiques o executant tasques físiques. A més, fomenta una actitud positiva i una major capacitat per afrontar els reptes diaris amb serenitat i claredat mental. En resum, el ioga es revela com una eina poderosa per a la millora de la qualitat de vida de tots els membres de la nostra comunitat penitenciària.

Va ser un dia molt productiu per donar a conèixer aquesta pràctica de benestar i millora per la salut. Actualment, al nostre centre, s'ofereixen tres classes de ioga a la setmana, i aquesta jornada va servir per reafirmar els beneficis del ioga tant per als interns com per als professionals.



Dia Internacional DEL IOGA

Dimecres 19 de juny '24

MOMENTS	HORA
Pràctica de ioga	9:30 a 10:45
Pràctica de ioga	11:00 a 12:30
Pràctiques de ioga per professionals	13:15 a 14:15
Kirtan	18:00 a 19:00
¿Què és el ioga?	16:30 a 17:30

Les activitats tindrán lloc a l'Àrea de Teatre i al Poliesportiu

per Juan Carlos B. (MR-7)

IV Concurs multidisciplinari Lledonarts

Una Celebració de la creativitat i la superació

El 30 de maig, el Centre Penitenciari de Lledoners va organitzar el IV Concurs Multidisciplinari Lledonarts dels Centres Penitenciaris de Catalunya, una iniciativa organitzada en col·laboració amb el Servei de Rehabilitació, la Fundació APIP ACAM i l'Ajuntament de Sant Joan de Vilatorrada. Aquest esdeveniment, que ja s'ha convertit en una tradició esperada, va oferir una plataforma perquè els interns i internes de tots els centres penitenciaris de Catalunya poguessin mostrar el seu talent artístic.

La competició d'aquest any va estar marcada per una participació rècord amb un total de 80 obres presentades. La temàtica escollida, "La Superació", va inspirar els participants a explorar les seves experiències personals i a expressar-les a través de diferents disciplines artístiques, des de la pintura i l'escultura fins a la poesia i la ceràmica. El concurs va comptar amb la presència destacada del secretari de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima, el senyor Amand Calderó, qui va presidir l'acte i va elogiar la qualitat i l'originalitat de les obres presentades.

El concurs no només va ser una plataforma per a l'expressió artística, sinó també una oportunitat per a la rehabilitació i la reintegració social dels participants. Els projectes artístics com el Lledonarts són fonamentals per fomentar la creativitat, l'autoestima i la capacitat de superació dels interns, elements clau en el procés de reinserció. Així mateix, aquesta iniciativa demostra el compromís dels centres penitenciaris de Catalunya amb el desenvolupament personal i cultural dels seus residents.

En la cerimònia de lliurament de premis, es van reconèixer les tres obres més destacades d'aquesta edició. El tercer premi va ser atorgat a un intern del CP Lledoners per la seva obra "Sense límit", una creació que va captivar el jurat per la seva força expressiva i la seva capacitat de transmetre un missatge potent de superació personal. El segon premi va recaure en el CP Mas d'Enric amb l'obra "Instant del temps", una peça que va impressionar per la seva profunditat i sensibilitat. El primer premi, també dels tallers del CP Mas d'Enric, va ser per a la peça de ceràmica titulada



"Davant l'adversitat, pensament positiu". Aquesta obra va destacar per la seva bellesa i pel seu missatge esperançador, recordant-nos la importància de mantenir una actitud positiva fins i tot en les circumstàncies més difícils. L'obra guanyadora és un testimoni de la resiliència i la capacitat de superació, exemplificant el tema del concurs d'una manera commovedora i inspiradora.



1R PREMI
CP Mas d'Enric



El IV Concurs Multidisciplinari Lledonarts ha estat, sense dubte, un gran èxit, no només per la quantitat i qualitat de les obres presentades, sinó també pel seu impacte positiu en els participants. Aquesta edició ha demostrat una vegada més que l'art és una eina poderosa per a la rehabilitació i la reintegració, oferint als interns una via per expressar-se, créixer i mirar cap al futur amb esperança.



2N PREMI
CP Mas d'Enric



3R PREMI
CP Lledoners
EL 5È CAMÍ

Concierto de la Coral “Cuatre Veus” con un invitado especial

El evento atrajo a internos de los diferentes módulos

El sábado 15 de junio, el Centro Penitenciario Quatre Camins se llenó de música y emociones con un concierto especial protagonizado por la Coral Quatre Veus y la Orquesta Simfònica del Vallès. Este evento contó con la asistencia de aproximadamente sesenta internos, quienes disfrutaron de una mañana inolvidable. La violinista y profesora Canòlich, miembro de la Orquesta Simfònica del Vallès, lidera el proyecto ‘Kanon-Desenkadenant’, enfocado en realizar clases de violín en centros penitenciarios. En Quatre Camins, Canòlich ha estado colaborando durante los últimos cinco años, brindando a los internos la oportunidad de aprender y disfrutar de la música, y fomentando un espacio de creatividad y rehabilitación a través de su dedicación y pasión por la enseñanza musical.

La jornada comenzó con una impresionante actuación conjunta entre la Coral Quatre Veus y la Orquesta Simfònica del Vallès. Además, las profesoras Canòlich y Nùria, junto con sus alumnos, nos deleitaron con un magnífico concierto de violín. Estos talentosos músicos y sus estudiantes han estado perfeccionando su arte semanalmente en el área de teatro de Quatre Camins, y su dedicación se hizo evidente en cada nota interpretada.

La mañana incluyó también una actuación de percusión, que despertó un gran interés e interacción entre los asistentes. Aproximadamente cincuenta personas participaron activamente, lo que contribuyó al éxito rotundo del evento. El esfuerzo y trabajo realizado por todos, desde la pre-



paración por parte de la Coral Quatre Veus hasta la formación dirigida por Lluís, profesor de canto de la Orquesta Simfònica del Vallès, fueron claramente visibles. Gracias a Lluís, los internos aprendieron y cantaron piezas como “Els vaixells de St-jeankar Rasi” “What a Wonderful World,” “Good News”, “Moon River,” y “Fatu Yo”.

Después de recibir cordialmente a la coral de la Orquesta Simfònica del Vallès, todos estaban ansiosos por comenzar. La excelente coordinación de todos los profesionales y trabajadores presentes, fue crucial para el éxito del evento. Con todo preparado, los asistentes comenzaron a llegar y se dio una calurosa bienvenida a todos. La presentación de las corales y de los profesores y profesionales fue seguida por la interpretación de varias piezas musicales. Profesores y alumnos, brillaron con sus interpretaciones en violín, llevando a cabo un concierto que culminó en un gran éxito. El evento concluyó con un canto conjunto de las corales, que dejó a todos los presentes con un sentimiento de alegría y unión.



per Juan Carlos B. (MR-7)

Èxit a la Fira d'Entitats 2024 al Teatre del Centre Penitenciari

Una oportunitat per conèixer les diferents entitats

Durant el mes de juny, el teatre del centre penitenciari va acollir la celebració de la Fira d'Entitats 2024, un esdeveniment clau per al nostre centre. Aquest dia especial va reunir totes les entitats que col·laboren amb nosaltres, oferint als interns l'oportunitat de conèixer de prop els serveis i suports que tenen al seu abast. Domingo Estepa, director del centre, en aquell moment, expressava la importància d'aquest dia: “Tot el que sigui introduir en un centre penitenciari lògiques penitenciàries, lògiques convivencials i eines per millorar la vida de les persones, ho hem de viure sempre com una gran oportunitat i no com a una amenaça.

Els centres penitenciaris són un lloc per provocar i promoure segones oportunitats per a les persones privades de llibertat”. La Fira d'Entitats és una cita anual de gran importància per a l'evolució i millora del nostre centre. Les entitats participants van instal·lar estands informatius on van explicar les seves activitats i serveis, facilitant als interns informació valuosa per al seu procés de reintegració i creixement personal. A través d'aquestes interaccions, els interns van poder establir contactes directes i conèixer les diferents opcions de suport disponibles.

Durant la jornada, els representants de les entitats van destacar la seva tasca en àmbits com la



formació, l'ocupació, l'atenció psicològica i social, així com l'assistència legal. Els interns, per la seva banda, van mostrar un gran interès i van aprofitar l'oportunitat per fer preguntes i obtenir orientació personalitzada. La fira va oferir un ambient de cooperació i va reforçar els vincles entre el centre i les entitats col·laboradores.

La celebració de la Fira d'Entitats 2024 va ser un èxit rotund, marcant un moment destacat per a la comunitat penitenciària. Aquest esdeveniment no només va proporcionar recursos i suport als interns, sinó que també va enfortir la col·laboració entre el centre i les entitats externes, establint les bases per a un any fructífer i ple de noves oportunitats.



per Israel O. (MR-2)

Exposició “Màquines del temps: Redibuixar el passat i fabular el futur”

Una Celebració de la creativitat i la superació



El Centre d'Art Santa Mònica acull fins al 8 de setembre l'exposició “Màquines del temps: Redibuixar el passat i fabular el futur”, una mostra fruit de la col·laboració entre l'artista Antoni Hervàs i diversos artistes en situació de privació de llibertat. Aquesta exposició es presenta com un marc conceptual i visual que ens convida a reflexionar sobre la presó com a espai abstracte, on les reflexions sobre el passat i el desig de viatjar enrere conviuen amb l'anhel que el temps passi ràpid i les fabulacions sobre escenaris de futur per a l'individu i la societat.

“Màquines del temps” aborda les peculiaritats de treballar des de la creació artística en un context hermètic com l'àmbit penitenciari. La situació de tancament, la vulnerabilitat acumulada i la sensació d'un pas del temps al marge del curs de la societat normativa susciten una visceralitat que, atada pel desig, es tradueix en una urgent necessitat d'expressió. Aquestes expressions es mani-

festen a través del dibuix, la pintura, la ceràmica i altres llenguatges artístics. L'exposició compta amb les obres d'Antoni Hervàs, Loli, José, Rafa, Víctor, alumnes dels tallers artístics del CP de Dones de Barcelona i el grup del taller de ceràmica del CP de Joves. Aquest conjunt d'artistes han sabut canalitzar les seves experiències i emocions en peces que reflecteixen el seu món interior i la seva visió del passat, present i futur.



La comissària de l'exposició, Mery Cuesta, ha destacat la importància d'aquesta mostra en la commemoració dels 40 anys de la transferència de les competències penitenciàries a Catalunya. “Màquines del temps” s'emmarca en aquesta commemoració i és una col·laboració entre el Departament de Justícia, Drets i Memòria, el Departament de Cultura i el Centre d'Art Santa Mònica.

Experimentar el temps i el desig en un territori suspès com la presó és una experiència que afaforeix una reflexió profunda i íntima, tal com es pot apreciar a través de les obres exposades. Aquesta exposició no només ofereix una visió única de l'expressió artística en contextos de reclusió, sinó que també obre una finestra a la comprensió i la sensibilització envers les persones que viuen aquestes realitats.

El públic que visiti “Màquines del temps” tindrà l'oportunitat de connectar amb aquestes experiències i reflexions, apreciand la creativitat i la profunditat de les obres presentades. La mostra, en definitiva, posa en valor el poder transformador de l'art i la seva capacitat per transcendir barreres i generar empatia i comprensió entre diferents realitats socials.

Para todos, San Dimas

Para empezar, are una breve introducción de quien es San Dimas, para así poder entender el contexto del nombre del retiro y su significado. San Dimas es el único santo canonizado directamente por Jesús. Fue uno de los dos ladrones crucificado al lado de Jesús según cuentan las escrituras; Y estando en la cruz, San Dimas increpó al otro ladrón crucificado diciéndole: “¿es que no temes a Dios, tú que estás condenado al mismo castigo? Nosotros estamos pagando justamente los crímenes que hemos cometido, pero este no ha hecho nada malo. Y añadió: Jesús acuérdate de mí cuando vengas como rey. Y Jesús le contestó: te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso” (Lucas 23:40-43). Ahora sí, entrando en materia. Poco o nada puedo escribir sobre el retiro espiritual de San Dimas. Realizado entre el cinco y siete de junio, aquí en el Centro penitenciario Quatre Camins. El primero organizado en un centro penitenciario en toda España y me atrevería a decir sin género de duda que en todo el mundo. No puedo decir nada, porque sé a de vivir y aunque quisiera no podría explicar con palabras lo que brota del alma. El lenguaje del hombre en su comunicación humana entre los mismos de su especie no puede llegar a definirlo. Hay cosas que se ven y se definen desde la apreciación sensitiva de los sentidos; según unos criterios más subjetivos u objetivos, de ahí todas las polémicas y distancias entre los hombres absorbidos por las masas. Pero, lo que se siente dentro del ser, no se puede definir con conceptos gramaticales. Porque es una



experiencia personal e intransferible. Y esa es la relación con dios y su encuentro. La relación con Dios es libertad plena. No puedo decirlo porque se ha de vivir para entender la sensación que puede causar en nuestras vidas después del lastre que cargamos en nuestro día a día dentro de la rutina penitenciaria. O tú con una vida asfixiante de etiquetas, intereses y conflictos por sobrevivir en esta sociedad cada vez más agonizante. Decadencia de valores que se vive en esta transición histórica del hombre que nos ha tocado vivir por suerte o por desgracia. Intento respetar la corrección política y poder ser comprendido, porque desde mi sincero corazón quiero recomendarte que lo hagas o que por lo menos lo pienses. Siempre con humildad y respeto desde mi experiencia. Parece ser que el mundo se derrumba. Y tanto las izquierdas como las derechas tienen las soluciones de todo. Etiquetas, clasificaciones y leyes positivas en un mundo de máscaras sostenido por la apariencias, la codicia y la soberbia. Yo creo que antes de solucionar el mundo que nos pintan y que poco elegimos en

algunas ocasiones, tenemos que reconstruir el nuestro. Creo que debemos mirar dentro nuestro y sanar nuestros corazones primero. Y la única misericordia absoluta es Dios, el único perdón de verdad es Dios y el único juez es Dios. “Nada hay encubierto que no haya de ser descubierto ni oculto que no haya de saberse. Porque cuando dijisteis en la oscuridad será oído a la luz y lo que hablasteis al oído en el interior de la casa, será proclamado desde las terrazas. Os digo a vosotros amigos míos: no temáis a los que matan el cuerpo, y después de esto no pueden hacer más.” (Lucas 12:2-4). No me importa si eres de España o de Guatemala, de Perú o de Senegal, por decirlo de alguna manera dentro de nuestro micro cosmos carcelario. El alma humana necesita alimento y esto es universal, aquí nadie ha inventado nada. Creo bajo criterio personal que a grandes rasgos ha podido ser nuestro libre albedrío ignoraré dándole la espalda al Espíritu y centrados en el yo; el que nos hizo despegarnos de nuestra esencia y nuestra capacidad humana de la abstracción

y comunión con Dios. Que nos da la vida como seres humanos. Eso es claramente latente en nuestros días. Podríamos discutir las causas, pero no los efectos. “El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán. Estad atentos y no dejéis que os esclavicen el vicio, las borracheras o las preocupaciones de esta vida, con lo que el día aquel caería por sorpresa sobre vosotros” (Lucas 21:33-34)

Quiero aprovechar para dar las gracias a todos los que lo han hecho posible desde el director Joan Pere, padre Rubén, TODOS los voluntarios del SEPAP y servidores, obispo Salvador, padre Eduardo, señorita Amparo, jefa de servicios señorita Carmen, señorita Angels, señorita Yolanda y todos los funcionarios que vinieron a visitarnos compartiendo la fe e hicieron posible el retiro.

Os dejo una poesía que recité en la última comida de fraternidad del retiro. Y que escribí la segunda noche al subir a la celda, dice así: Continuando con el tema en cuestión quería exponer como experiencia personal que Normalmente en mi celda si la virtud me lo permite leo algún salmo o el evangelio. En la última semana, había orado el salmo 91 que dice así: “Pues él ordenara a su Ángeles protegerte en todas tus sendas. Te llevarán en las palmas de sus manos para que tu pie no tropiece en la piedra. Caminarás sobre el león y la víbora, pisarás al león y al dragón. Voy a salvarlo, pues se cogió a mí; lo protegeré, pues me conoce. Me llamará y le responderé; estaré con él en la angustia, lo libraré y lo engrandeceré; le daré una larga vida, le haré ver mi salvación”.(Salmo 91: 11-16) Recordé este salmo que había orado noches anteriores y levanté la cabeza y vi un ejército

HAY COSAS QUE SE DICEN CON UNA SOLA MIRADA,
OTRAS CON UN ABRAZO DESDE EL CORAZÓN.
EN ESTOS DÍAS HEMOS ABRAZADO LA CALMA,
Y POR LA GLORIA DEL ESPÍRITU ABRAZAR A DIOS.

HEMOS SENTIDO EL TRATAMIENTO DEL QUE TANTO SE HABLA,
AQUEL QUE SOLO ENTIENDE DE AMOR.
EL QUE SIERRA LAS CADENAS EN EL ALMA,
EL MISMO QUE DIOS DERRAMÓ.

GRACIAS POR LA ENTREGA ENTREGADA,
ESA QUE CARACTERIZA VUESTRO VALOR.
LA MISMA QUE POR EL ESPÍRITU ES CUSTODIADA,
Y QUE GUARDA LAS RAÍCES DE LA INMACULADA COMPASIÓN.

QUIERO SER BREVE Y NO EXTENDERME EN ESTA CARTA,
PORQUE DARÍA PARA MUCHO VUESTRA GESTA EN ESTA PRISIÓN.
SOIS LA LLAMA VIVA DEL CALVARIO Y LAS LLAGAS,
OXÍGENO PURO EN ESTA JAULA DE HORMIGÓN.

SEPAP, FUNCIONARIOS, COMPAÑEROS Y FAMILIAS,
CRISTO VENCÍÓ A LA MUERTE Y RESUCITÓ.
Y SE HIZO SIN DUDAR EL ÚNICO CAPITÁN,
DE NUESTRO HUMILDE CORAZÓN.

PARA AQUELLOS GUERREROS QUE MANTIENEN LA LLAMA VIVA DE
CRISTO Y NO SE ARRODILLAN FRENTE AL MUNDO, SOLO ANTE ÉL.

celestial que vinieron a servirnos y a fortalecer nuestra fe. Sin duda una obra del Espíritu, señores. Porque compartiéndolo con mis compañeros todos lo compartían. Un regalo poder vivir la fe en comunidad. Y para cerrar narraré una anécdota con un servidor del retiro llamado Yago. Yo me dirigía a prepararme un té en las máquinas de cafés que habían traído los servidores. Pero Yago no me dejó hacer nada y me lo preparó él. Yo con toda la educación del mundo me dirigí al cómo señor, bajo el mismo protocolo de comunicación que se nos enseña en la relación de funcionario a preso. Él me dijo que no le hablara de señor que él era mi hermano y compañero para ayudarme en todo. En ese mismo instante el entendimiento me agudizo y le pude manifestar que le hablé como un funcionario, porque él es un funcionario. Un funcionario de Dios, de la institución más grande del mundo la Iglesia católica. Y él afirmó que sí, y que

tiene el mejor seguro de pensión del mundo. La vida eterna por las obras, los sacramentos y la fe de esta. Brillante Yago. Las agencias de seguros son efectivas para custodiar la materia. Pero el espíritu solo lo puede guardar Dios que es de donde viene y el camino de vuelta a él es Cristo, como narra mi admirado Santo Tomás de Aquino. Gracias Yago, gracias Juanje, gracias Pere, gracias Edu, gracias Emilia, gracias Isabel, gracias Cuchi, gracias Laura, gracias Alex, gracias Manuel, gracias Paco, gracias Pau, gracias Carlos, gracias Chus, gracias Josep, gracias Sor Josefa y a todos los servidores y voluntarios que dejo en el tintero. Y en especial a mis amigos Dani y Miquel que han sido los organizadores. Os quiero. Y gracias a todos mis compañeros que con su comportamiento, empatía y compañerismo pudimos vivir un fin de semana muy especial y bonito.

per Cristian A. (MR-1)

El Documental “Periscopi”: Una Mirada a l’Art Penitenciari

Un recorregut dels tallers artístics als centres de Catalunya



seves experiències i opinions sobre els diferents aspectes dels tallers artístics a les presons catalanes. Aquest format va permetre crear un ambient relaxat i proper, fomentant una comunicació autèntica i fluida.

Història dels Tallers Artístics

El documental comença amb una exploració de la història dels tallers artístics dins les presons catalanes amb el testimoni dels monitors i monitores amb més anys d'experiència, algun d'ells, van ser dels primers monitors contractats a les presons. Aquestes iniciatives es van començar a implementar com una forma d'ofereir als interns una eina per expressar-se, desenvolupar habilitats i trobar un sentit de realització personal. Amb els anys, aquests tallers han evolucionat, passant de ser activitats marginals a convertir-se en components centrals dels programes de rehabilitació.

Contextualització dels Tallers Artístics

Una part important del documental se centra a contextualitzar els tallers artístics dins l'entorn penitenciari actual. Es destaca la importància de la formació dels monitors i les dificultats que sovint enfronten a l'hora de desenvolupar la seva tasca en un entorn que, per definició, és restrictiu.

Els monitors expliquen com adapten les seves tècniques per tal de fer l'art accessible a tothom, independentment de les seves habilitats o experiències prèvies.

El/La Tècnica Artística

Els tècnics artístics tenen un paper fonamental en aquests tallers. “Periscopi” dedica un segment a explicar la seva funció, des de la planificació de les activitats fins a l'execució pràctica. Són ells els qui guien els interns en el procés creatiu, fomentant un espai de confiança i suport on es poden expressar lliurement.

L'Impacte de l'Art en la Millora de les Persones

El documental aborda l'impacte positiu de l'art en la millora personal dels interns. S'han observat canvis significatius en l'actitud, la conducta i la salut mental dels participants en els tallers artístics. L'art es presenta no només com una forma d'expressió, sinó com una eina terapèutica que pot ajudar els interns a processar les seves emocions i traumes.

L'Art en la Rehabilitació

En aquest segment, “Periscopi” aprofundeix en com l'art pot contribuir a la rehabilitació dels interns. Les activitats artístiques ofereixen una sortida constructiva per a les seves energies i emocions, fomentant habilitats com la paciència, la disciplina i la col·laboració. Els monitors expliquen com aquestes habilitats es poden transferir a la vida fora de la presó, ajudant els interns a reintegrar-se a la societat.

Descobrir l'Art en una Presó

Molts interns descobreixen per primera vegada l'art dins de la presó. Aquest descobriment pot ser revelador i transformador. El documental mostra testimonis d'interns que han trobat en l'art una nova passió i un sentit de propòsit, descobrint talents que no sabien que tenien.

Visibilitat i Difusió

Un dels objectius principals de “Periscopi” és donar visibilitat al treball que es fa dins dels tallers artístics penitenciaris. La difusió d'aquesta realitat és crucial per trencar estigmes i mostrar que l'art pot ser una eina poderosa de canvi. El documental busca arribar a un públic ampli per conscienciar sobre la importància de donar suport a aquestes iniciatives.

Obra Pròpia

Els interns no només participen en els tallers, sinó que també produeixen obres pròpies. Aquestes creacions són un reflex de les seves experiències, emocions i processos de rehabilitació. “Periscopi” dedica espai a mostrar algunes d'aquestes obres, destacant la seva qualitat i el seu significat profund.

Estigmatització

El documental no defuig els temes difícils, com l'estigmatització que sovint acompanya els interns. Mitjançant l'art, molts d'ells aconsegueixen superar els estigmes i redefinir-se a si mateixos no com a presos, sinó com a artistes. Aquest canvi de

perspectiva és fonamental per a la seva autoestima i la seva reintegració social.

Vincles

Finalment, “Periscopi” explora els vincles que es formen gràcies a l'art. No només entre els interns i els monitors, sinó també entre els mateixos interns. Aquests vincles poden ser una font de suport emocional i social, ajudant a crear una comunitat dins d'un entorn sovint aïllant.

“Periscopi” és un documental que il·lumina la realitat dels tallers artístics dins dels centres penitenciaris catalans, mostrant com l'art pot ser una poderosa eina de transformació i rehabilitació. La seva gravació a l'emblemàtica presó de La Model li dona una dimensió històrica i simbòlica, reforçant el missatge que l'art pot florir fins i tot en els llocs més inesperats. Aquest projecte és un testimoni de la dedicació dels monitors i la capacitat de l'art per canviar vides, oferint una nova perspectiva sobre la rehabilitació penitenciària.



L'antiga presó de La Model va obrir les portes per acollir la gravació d'un documental únic en el seu gènere. Organitzat per la comunitat de pràctica (CoP) dels tallers artístics dels centres penitenciaris de Catalunya, “Periscopi” és una obra audiovisual que explora i visibilitza el paper crucial de l'art en l'entorn penitenciari. Aquest projecte va comptar amb la participació activa de la majoria dels monitors artístics dels diversos centres penitenciaris

de Catalunya, aportant una visió rica i diversa sobre la influència de l'art en la rehabilitació i la millora personal dels interns i les internes.

“Periscopi” es va gravar utilitzant un format innovador i íntim: un dinar compartit al passadís de la galeria 3 de La Model. Aquesta ubicació, carregada d'història i simbolisme, va servir de marc perfecte per a les converses profundes i sinceres entre els participants. A mesura que gaudien del menjar, els monitors artístics compartien les

La Salud

El concepto de salud se ha modificado a lo largo del tiempo, desde que la Organización Mundial de

la Salud (OMS) la definió en 1948 como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades o afecciones. Posteriormente, Milton Terris la definió como un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no solamente ausencia de enfermedades o invalidez. La OMS con la estrategia de "Salud para todos en el año 2000" estableció el que todas las personas tengan un nivel de salud suficiente para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven.

La Salud, abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo), por tanto, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

La salud es derecho humano fundamental, en la Carta de Ottawa se destacan determinados prerrequisitos para la salud, que incluyen la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. El reconocimiento de estos prerrequisitos pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud

Determinantes de la salud

Los determinantes del estado de salud de la población han estado sometidos a las contingencias históricas de la especie humana, abarcan desde factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales y, por supuesto los servicios sanitarios como respuesta organizada y especializada de la sociedad para prevenir la enfermedad y restaurar la salud.

Marc Lalonde, ministro de sanidad canadiense, en el documento Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses (1974), enunció un modelo que ha tenido gran influencia en los últimos años y que establece que la salud de una comunidad está condicionada por la interacción de cuatro grupos de factores

1. El Medio Ambiente: que incluye factores que afectan al entorno del hombre y que influyen decisivamente en su salud, son los relativos no solo al ambiente natural, sino también y muy especialmente al entorno social.

2. Los estilos y hábitos de vida: en el que se consideran los comportamientos y hábitos de vida que condicionan negativamente la salud. Estas conductas se forman por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social.

3. El sistema sanitario: entendiendo como tal al conjunto de centros, recursos humanos, medios económicos, materiales y tecnologías, etc., condicionado por variables como la accesibilidad, eficacia y efectividad, centros y recursos, así como la buena praxis y cobertura, entre otros.

4. La biología humana: se refiere a la carga genética y los factores hereditarios, adquieren gran relevancia a partir de los avances en ingeniería genética

logrados en los últimos años que abren otras posibilidades y que en su aspecto positivo podrán prevenir enfermedades genéticamente conocidas, pero que plantean interrogantes en el terreno de la bioética y las potenciales desigualdades en salud dados los costos que estas prácticas requieren.

Determinantes sociales de la salud

En años más recientes se sostiene con mayor fuerza que las condiciones sociales influyen fuertemente en la posibilidad de tener una buena salud. La Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (CDSS) de la OMS, en el año 2008 definió a los Determinantes Sociales de la Salud como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud". Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, la cual depende a su vez de las políticas adoptadas; la distribución desigual se traduce en grandes diferencias en materia de salud entre países desarrollados y los que están en vías de desarrollo. A la par, al interior de las naciones puede haber marcadas desigualdades entre estados, regiones y localidades e incluso entre diferentes grupos poblacionales. Estas diferencias configuran el estado de salud de cada individuo a través de su repercusión sobre determinantes intermedios, como las condiciones de vida, estilos de vida, circunstancias psicosociales, factores conductuales obiológicos y el propio sistema de salud.

A lo largo de la historia el concepto de Salud se ha modificado en un intento por acercarse a la transición poblacional, cada vez

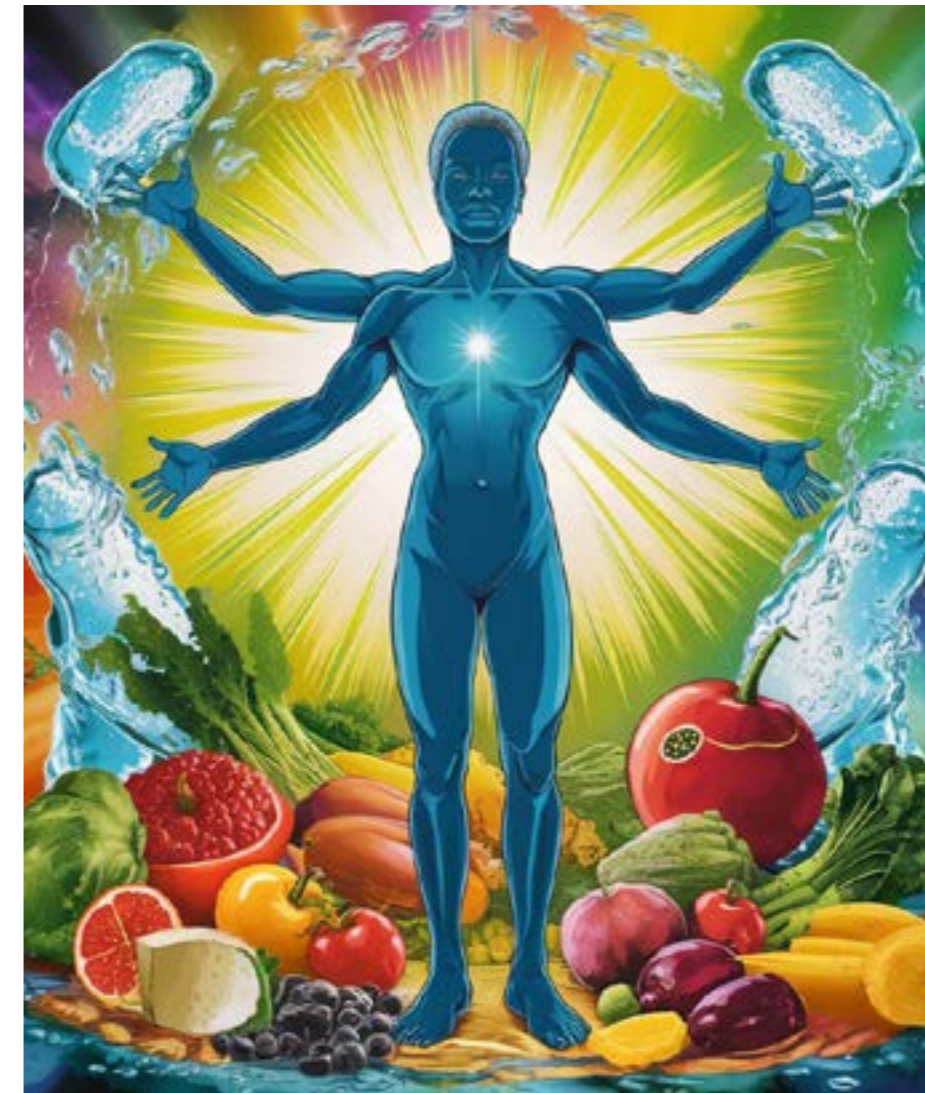
más compleja y cada vez llena de matices que en muchos de los casos limitan la atención, la prevención de enfermedades y la Promoción de la Salud, esta representa una piedra angular de la atención primaria y es una función esencial de la Salud Pública. El reconocimiento del valor de esa actividad es cada vez mayor, debido a la eficacia y al costo-eficacia con que reduce la carga de morbilidad y mitiga el impacto social y económico de las enfermedades. Existe un amplio consenso en cuanto a la relación existente entre Promoción de la Salud, salud y desarrollo humano y económico. En este sentido, el enfoque social de la salud, se aborda a través de los Determinantes de la Salud y de éstos de forma importante los

Sociales, con estrategias y acciones de Promoción de la Salud y de manera trascendental con la educación sanitaria. Resulta emergente poner énfasis en la atención primaria, de no ser así, los resultados apuntan a ser negativos, para nada es positivo el actuar en el ámbito curativo.

MI OPINIÓN

La salud de la población mejoraría de manera importante si se establecieran estrategias en salud

considerando las desigualdades sociales, es decir con enfoque de abordaje mediante los determinantes de la salud, esto desde un enfoque multidisciplinario, donde se considere lo biológico, lo social, los estilos de vida y el entorno ambiental, es decir, que



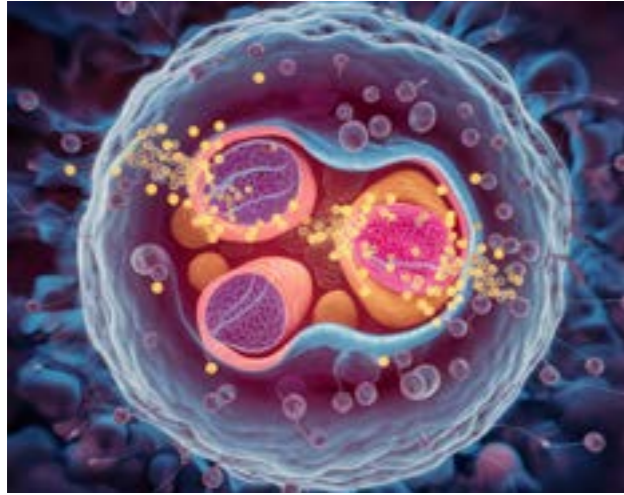
los resultados serán positivos. Garantizar acciones efectivas y anticipatorias de promoción de la salud e invertir en promoción de la salud constituye una garantía para contribuir en el mejoramiento de la salud de la población, esto es positivo, de no invertir los resultados serán negativos.

Generar procesos educativos que permitan a las personas conocer, identificar y asumir su papel corresponsable en el autocuidado de la salud, representan un pilar fundamental para la práctica de la realización de hábitos y comportamientos saludables, esto significa obtener resultados positivos, silos procesos educativos generan corresponsabilidad. La posición de una persona en la sociedad tiene su origen en diversas circunstancias que la afectan, como los sistemas socioeconómicos, políticos y culturales. Las inequidades en salud pueden aparecer cuando estos sistemas dan lugar a una distribución sistemáticamente desigual del poder, el prestigio y los recursos entre los distintos grupos que conforman la sociedad y estas impactan de manera negativa.

La educación para la salud es una oportunidad para lograr el aprendizaje, mejorar la alfabetización sanitaria de la población, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales para el autocuidado de la salud individual y colectiva. Resulta por demás trascendente señalar que es ya emergente poner énfasis en la atención primaria, de no ser así, los resultados apuntan a ser negativos, para nada es positivo el actuar en el ámbito curativo sin considerar el ámbito prioritario de la prevención.

per Fernando P. (MR-1)

La Melatonina



Estimats lectors. A la hormona melatonina se le atribuyen propiedades tales como reforzar el sistema inmunológico, ser un arma en la lucha contra el cáncer e incluso el sida, detener el proceso de envejecimiento, ser un superactivador de la energía vital y un magnífico remedio contra el insomnio. Desde hace ya muchos siglos, los hombres intentan descubrir el secreto de la eterna juventud y la larga vida. Hay estudios que demuestran que la melatonina retrasa el envejecimiento. Vivir expuestos continuamente a la luz lleva a un proceso de envejecimiento prematuro y acelerado. La glándula pineal es la encargada de retrasar el envejecimiento. Su tamaño es el de un guisante, y es la responsable del tamaño de los testículos. La melatonina es la responsable del rejuvenecimiento en todo nuestro cuerpo y también de la longevidad en las personas. Se ha demostrado que estar menos expuestos a la luz y dormir más horas puede alargar la vida hasta 25 años más. Podríamos decir que nuestra glándula pineal es nuestro reloj interior. Se ha constatado que por la noche hay diez veces más melatonina en la sangre que durante el día; también en las personas enfermas se ha comprobado su poca melatonina. Nuestro cuerpo está diariamente expuesto al ataque de numerosos microorganismos: bacterias, virus y hongos que nos dificultan la vida. Sin embargo, disponemos de un sistema bien organizado que nos defiende de esos ataques: nuestra protección inmunológica. La dramática batalla entre nuestro sistema inmunológico y los numerosos agentes patógenos es continua. Los órganos en el interior de nuestro cuerpo están separados por la piel del mundo exterior y, de esta forma, protegidos de las influencias exteriores. Las partes

débiles del cuerpo son sus aperturas naturales: ojos, nariz, boca, orejas, ano, vagina y vejiga, a través de las cuales los cuerpos extraños pueden llegar fácilmente al interior. Todos estos orificios poseen una capa de protección especial que segrega mucosidad, secreciones o enzimas que intentan eliminar a los intrusos en el primer ataque a la mucosa. A menudo, esta defensa es suficiente para preservar el cuerpo de las infecciones.

La melatonina es uno de los antioxidantes más efectivos. Nuestro sistema inmunológico pierde eficacia con la edad, por lo que es necesario tomar suficientes antioxidantes con los alimentos diariamente. La melatonina es muy vulnerable frente a los agentes externos como la luz, la contaminación, los insecticidas, el cloro, los rayos UV del sol, los campos electromagnéticos y la polución medioambiental. Para combatir el envejecimiento, tenemos que mantener los radicales libres bajo control, ya que estas moléculas destruyen las células y aumentan el deterioro. La glándula pineal es la que envía mensajes de juventud al cuerpo entero y lo mantiene sano y fuerte, pero cuando la glándula pineal envejece, cambia su mensaje y le comunica al cuerpo que nos hemos hecho mayores. El sueño es también una forma de retrasar el envejecimiento.

Vivir al unísono con los biorritmos de nuestro cuerpo es esencial. Para incrementar la producción propia de melatonina, debemos estar al aire libre, levantarnos pronto y acostarnos a las 10 de la noche, tomar un baño caliente antes de acostarse, dormir en una habitación oscura, practicar técnicas de relajación, hacer ejercicio físico, beber poco café, prescindir casi totalmente del alcohol y no fumar, y tener una alimentación rica en vitaminas. Nuestros antepasados vivían mucho más acordes con los ritmos de la naturaleza que nosotros. Nuestro actual modo de vida no es muy favorable para la melatonina. Las personas noctámbulas tienen el peligro de producir mucha menos melatonina. También algunos medicamentos tienen un efecto negativo sobre nuestra producción de melatonina, como los somníferos, analgésicos, alfabloqueantes, betabloqueantes, bloqueadores del calcio y medicamentos con contenido de cafeína.

Alimentos sanos para que nuestro cuerpo genere melatonina incluyen tomate, plátano, zanahoria, apio, col, avena, cebada, maíz, arroz, lentejas, pollo, huevos, pescado y leche. En resumen, una vida sana nos aporta un mejor futuro en nuestra madurez de vida.

per Víctor S. (MR-1)

Una pincelada de inteligencia artificial

Todos hemos oído hablar de la inteligencia artificial, sobre todo estos últimos años. La inteligencia artificial se podría describir como la parte de la informática que se dedica al desarrollo de algoritmos que permiten a una máquina, habitualmente una computadora, tomar decisiones inteligentes y comportarse como si tuviera una inteligencia similar a la humana. Cuando decimos que se asimila a la inteligencia humana, la inteligencia artificial debe tener al menos las siguientes características: la percepción, el aprendizaje, el razonamiento, la resolución de problemas, la interacción lingüística e incluso la producción de trabajos creativos.

Todo esto de la inteligencia artificial empezó durante la Segunda Guerra Mundial y los años siguientes con el que se considera su progenitor, el matemático inglés Alan Turing. Él descifró la criptografía de los alemanes durante la Segunda Guerra Mundial, lo que permitió ganar la Batalla del Atlántico para los aliados en detrimento de los alemanes. También creó un test, el Test de Turing, que se realiza a las máquinas para determinar si se trata realmente de inteligencia artificial o no.

El servicio de inteligencia británico persiguió a Alan Turing a causa de su homosexualidad y, para no ir a prisión, se sometió a un tratamiento hormonal con estrógenos para su "reorientación sexual". Finalmente, Alan Turing se acabó suicidando en 1954 ingiriendo voluntariamente una manzana con cianuro. En el año 2009, el gobierno inglés pidió disculpas por el trato infligido al matemático después de la guerra y, desde 2021, los billetes de 50 libras esterlinas llevan su imagen.

Cuando hablamos de inteligencia artificial podemos hablar de inteligencia artificial débil o fuerte.

La débil es aquella inteligencia artificial racional que se refiere a la capacidad de las máquinas para realizar tareas específicas que normalmente requieren inteligencia humana. Dentro de estas tareas se podría incluir el reconocimiento de voz, la traducción automática y la identificación de imágenes. La inteligencia artificial débil se usa comúnmente en la industria para mejorar la eficiencia y la precisión de los procesos, también se la conoce como inteligencia artificial estrecha, limitada o especializada. Normalmente, estos sistemas de inteligencia artificial se basan en un entrenamiento con un gran conjunto de datos y pueden tomar decisiones basadas en dicho entrenamiento. Se trata de una inteligencia artificial de carácter reactivo, memoria limitada y orientada a objetivos específicos.

Algunos ejemplos de inteligencia artificial débil serían los ChatBots, los sistemas de recomendación, el reconocimiento de voz, la traducción automática y el análisis de datos.

La inteligencia artificial fuerte es aquella que iguala o supera la inteligencia humana. Para identificarla rápidamente, os pondré unos ejemplos de la ciencia ficción. El ordenador central de la nave de "2001: Una odisea del espacio" llamado HAL, recordando al erudito Stanley Kubrick, y otro ejemplo es la película "Ex Machina", en la que se contrata a un científico para aplicar el Test de Turing a la inteligencia artificial creada por un genio de la informática. Ambas películas son muy recomendables.

Las diferencias entre la inteligencia artificial fuerte y la débil radican en que la débil está diseñada para realizar tareas específicas y predecibles, mientras que la fuerte tiene la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones. Es capaz de razonar y tomar decisiones, mientras que la débil simplemente sigue instrucciones.



per David J. (MR-1)

Me caso en prisión

El matrimonio es un evento significativo en la vida de cualquier persona, y esto no cambia cuando uno de los contrayentes está en un centro penitenciario. Aunque el entorno puede parecer poco convencional, las ceremonias de boda en prisiones se llevan a cabo con solemnidad y siguiendo una serie de pasos y requisitos específicos. A continuación, detallaré los procedimientos, curiosidades y expectativas para aquellos que desean casarse dentro de un centro penitenciario.

Cuando una persona extranjera desea casarse en un centro penitenciario, debe reunir ciertos documentos esenciales: la partida de nacimiento y el certificado de soltería del país de origen. Estos documentos deben ser solicitados en el consulado correspondiente y, una vez obtenidos, enviados a la embajada en Madrid para ser firmados y sellados. Este proceso puede tardar entre quince días y un mes.

Después de recibir la documentación validada, es necesario pedir una cita en el Registro Civil a través de internet. En la fecha asignada, ambos contrayentes deben presentarse con dos testigos, aunque solo uno de ellos debe firmar. Tras presentar toda la documentación requerida, se debe esperar entre quince días y un mes para que el Registro Civil envíe los papeles al Juzgado de Paz. La respuesta se recibirá por correo electrónico.

La siguiente etapa implica la coordinación con el centro penitenciario. Se debe informar al centro sobre la intención de casarse y contactar con la trabajadora social, quien se encargará de comunicar la fecha disponible para la boda. Además, la trabajadora social proporcionará información sobre el número de personas que pueden asistir a la ceremonia, siendo el máximo permitido de nueve invitados. Es necesario entregar una lista con los nombres de los asistentes a la asistente social.

El juez de paz es el encargado de officiar la ceremonia dentro del centro penitenciario, la cual generalmente se realiza a partir de las diez de la mañana. Después de la ceremonia, los recién casados disponen de dos horas para estar con sus familiares.

El catering para la boda tiene un costo que oscila entre 50 y 80 euros, y es proporcionado por servicios externos autorizados para operar dentro del centro penitenciario. Además, la pareja puede disfrutar de tiempo adicional para la celebración en privado.

Tras la boda, los cónyuges tienen derecho a visitas conyugales especiales. Estas incluyen dos visitas de vis a vis al mes, cada una de tres horas, o alternativamente, cuatro visitas al mes, cada una de hora y media. Estas visitas son adicionales a las dos visitas mensuales regulares y deben ser coordinadas con el funcionario de comunicaciones del centro penitenciario.

Casarse en prisión puede parecer inusual, pero es una opción viable y organizada. Las expectativas deben ajustarse a las limitaciones del entorno carcelario, pero el proceso permite a las parejas consolidar su unión legalmente y disfrutar de momentos íntimos pese a las circunstancias. La posibilidad de organizar una ceremonia con la presencia de seres queridos y la oportunidad de visitas especiales proporcionan a los internos una conexión con el mundo exterior y la esperanza de un futuro compartido fuera de los muros de la prisión.

El matrimonio en un centro penitenciario requiere planificación y coordinación, pero es una opción que ofrece a las parejas la posibilidad de formalizar su relación en un ambiente reglamentado y digno. Este proceso no solo fortalece los lazos personales, sino que también ofrece un atisbo de normalidad y esperanza en la vida de los internos.



per Israel O. (MR-2)

Un futur millor

Hola a tots, gràcies a tot l'equip al qual encoratjo a seguir la tasca amb valentia i imaginació. La tasca de la cultura o contracultura és fer-nos reflexionar, veure les coses des d'altres punts de vista i desafiar el poder establert. A partir d'aquí tenim molts exemples per estudiar i moltes referències de tot tipus. Podem agafar la literatura, i un altre camp tan llunyà com la psicologia/psiquiatria. Podem passar des d'Aldous Huxley fins a Timothy Leary, un gran psicòleg que va fer grans avenços en el camp del psicoanàlisi amb teràpies conductistes que incloïen assajos clínics amb LSD o mescalina. D'Huxley, què puc dir jo? Un gegant de les lletres que provenia d'una família molt prolífica en el camp del mecenatge i la poesia, les arts en general. Indiscutiblement un dels grans del segle XX. Això em porta amb un gir copernicà a la cançó de «Leño, Maneras de vivir», un clàssic intemporal que ja és patrimoni de tots gràcies a Rosendo Mercado, que des de Carabanchel sempre ha estat al costat de la llibertat d'expressió, cantant veritats com punys gens còmodes per al poder però amb un llenguatge magistral.

Vull arribar a la conclusió que cap d'aquests models de societat és possible sense la contracultura, no la dels estòmacs agraïts, això per al PP i la caverna mediàtica que s'arreplega cada diumenge a la llotja VIP del Bernabéu. Tot l'Ibex 35 està allà cuinant negocis i fent contactes. Al cul del sac d'aquesta panòpia d'ansiosos de poder, estem nosaltres, els presos, les presons on ningú vol mirar. S'han d'amagar fins físicament, quan, si les coses es fessin bé, les vindrien a veure d'arreu del món. Però crec que la presó més vella de Catalunya no té gaire de punta de llança amb proves pilot de qualitat de vida dels serveis que patim/gaudim amb un menyspreu mal dissimulat pels nostres drets més bàsics. Parlo de medicina, parlo d'alimentació, d'estar classificats en fitxers FIES (Fitxer Intern d'Especial Seguiment) que van clarament contra la llei de protecció de dades. Parlo de haver de posar-te malalt el dia que et toca a la teva planta una visita setmanal, de la qual sortiràs després d'esperar una hora amb ibuprofè i amoxicilina si és greu!

Hem de tenir en compte la crisi eterna o sistèmica de tot (el mercat laboral, els drets civils, la sanitat, l'educació). Passen els anys i no sé com pot ser que se les puguin apanyar per empitjorar-les

amb recursos com imposar a dinar per grups, quan això crea un caos evident a l'hora de sortir i/o de trobar lloc. Abans menjaves, t'aixecaves i sorties; ara no, t'has d'esperar que t'ho indiquin, pujar per plantes.

Tornem a allò mateix: gent que no sent quan la criden, altres han d'esperar 20 minuts entre la tercera planta i la primera. Una ment preclara ha hagut de veure un documental de l'època soviètica i s'hi ha inspirat, però a aquest costat del teló econòmic les democràcies avançades com la nostra fan com els crancs: van enrere. Tot sigui per la millora de la nostra salut i seguretat. Pots prendre mal segons el que diguis, i això el 2024 és inacceptable! S'han d'erradicar els mals usos com es deia antigament quan el pagès era sotmès als capricis de l'amo de torn. Les condicions canvien quan menys t'ho esperes. Deu ser la teoria del caos, allò de l'huracà al Japó quan aquí tenim sequera.

Què fer quan ets als últims esglaons de la cadena i la reinserció no només ha fracassat sinó que surts amb més mal karma acumulat per vexacions absurdes? Com diuen els psicòlegs, al no tenir eines per afrontar la realitat al carrer, fas un desplaçament d'odi cap al sistema i el cercle es tanca quan tornes a entrar. Molt ben fet, bona tasca! Gràcies, Pujol! Tu, milionari, jo cobrant 5 euros al dia al CIRE. Segur que n'has sentit parlar, Jordi, o molt honorable.

Ah, i no vas ensenyar bé al teu dofi (o sí) Artur Mas, que no va moure un dit per millorar el sistema penitenciari català. Els acords de l'hotel Majestic per fer president José María Aznar (un dia nefast a la memòria dels catalans) van prendre possessió de noves competències mentre retallava tots els drets socials aconseguits fins llavors (recordeu les ETT?). Però mirar-se el melic no serveix per a res. Sabeu què funciona? L'educació i la formació contínua, pagar salaris dignes, dignificar les persones perquè puguin ser la millor versió d'elles mateixes. Aquí sí que a mitjà termini alguna cosa canviaria.

Molt em temo que hi ha molts interessos creuats i que la classe obrera pagarem els plats trencats d'una política que legisla a cop de titulars periodístics i només mira les presons quan passa quelcom negatiu, o li toca d'aprop. Crec que cadascú des del seu lloc pot posar un granet de sorra per millorar les condicions a les presons. S'han de prestigiar i anar endavant, no enrere, ser atrevits amb la innovació en proves pilot, reducció de danys, empatia, etc. Salut a tots i sort!

per Carles A. (MR-1)

El deporte, nuestra salvación



El deporte en nuestro centro es muy importante en nuestro día a día, ya que nos ayuda a liberar la mente de estas cuatro paredes en las que estamos atrapados. El esfuerzo físico y dar el 100% de nosotros en el CrossFit, boxeo, frontón... nos equilibra la mente de los malos pensamientos que nos pasan por la cabeza aquí dentro. Aquí, en el centro, los internos tenemos una hora al día para poder ir al polideportivo y hacer el deporte que nos guste. También, durante las horas que estamos en el patio, que son muchas, tenemos la opción de hacer deporte gracias a las barras y material para hacer calistenia. Además, en temporada de verano, vienen los dinamizadores y dinamizadoras para realizar varias actividades deportivas, como voleibol, tenis, fútbol y baloncesto. Todo esfuerzo tiene su recompensa y limpiar la mente diariamente es muy importante. Luchar cada día, te apetezca o no, hacer ese pequeño esfuerzo para luego sentirte mejor física y mentalmente, sentirte un poco más útil aquí dentro, ya que nuestras vidas están paradas y sin un rumbo claro ahora mismo... Adquirir este hábito y esta rutina nos será útil en nuestro día a día en un futuro fuera, ya que,

estando aquí, al menos reunimos buenas cartas para que nos sean útiles el día de nuestra libertad. Todos los internos deberían tener un plan de trabajo, hacer deporte de forma obligada al menos 2 veces por semana, ya que aquí dentro la testosterona está a niveles altos y lo más eficaz es sudar toda la rabia que llevamos dentro y sacarla con el deporte de forma limpia y saludable. Por otro lado, gracias a los monitores deportivos, tenemos la oportunidad de hacer salidas programadas al exterior para ir a correr, eso sí, las personas que están en situación de salir. La sensación de sentir que no hay barreras, ni rejas, ni tan siquiera las cuatro paredes que nos separan de la libertad, es difícil de explicar con palabras. Ya que la libertad es lo más hermoso que hay, y poder hacer deporte en la naturaleza supone una sensación de que, por un rato, estás libre. Eso hace que desconectes de los problemas cotidianos de la cárcel y sientas que cada día está más cerca tu libertad. No es fácil, pero con constancia, disciplina y esfuerzo todo se puede lograr. "No contemos los días, hagamos que los días cuenten".

¡Siempre Fuertes!

*per Cristian C. (MR-4)
i Edgar M. (MR-8)*

España, justa vencedora de la Eurocopa

Cuando el fútbol premia a quien más se lo merece

En el inicio de la concentración y del torneo, el equipo español tuvo que superar dificultades por la desconfianza del propio entorno y también externa. Nadie daba un duro por este equipo. No estaba entre los favoritos y en la opinión pública el mensaje fue que la selección era un conjunto sin estrellas que difícilmente llegaría lejos.

Luis de la Fuente intentó mantener a los jugadores aislados de todo esto, diciendo una y otra vez que sus jugadores eran los mejores del mundo. Los futbolistas interiorizaron el discurso del mister y no tuvieron en cuenta lo que llegaba desde fuera. La concentración era una balsa de aceite. España había quedado encuadrada en el grupo de la muerte con Croacia, Italia y Albania. La Roja sorprendió con un juego brillante con el que derribó a dos selecciones con un palmarés que las hacía temibles. Croacia fue semifinalista del último Mundial de Qatar 2022, y Italia, última campeona de Europa en 2021. A pesar de eso, la ausencia frente a Croacia de Laporte, desató los rumores sobre su mala forma, no se entendía por qué se había seleccionado a un futbolista de la liga saudí y que además no estaba al cien por cien físicamente. El defensa contestó en el campo con un partidazo frente a Italia y ya se quedó en el once sin discusión alguna, donde ha cuajado una brillante actuación, siendo una de las principales vías de escape (por no decir la principal) para salir con el balón controlado desde atrás. Cuatro semanas fueron suficientes para subir a cotas muy altas el crédito de los jugadores españoles, entre ellos a un chaval como Lamine Yamal, que ha pasado de ser el proyecto de un gran jugador a ser una de las estrellas indiscutibles de la Eurocopa. Los octavos de final, tuvieron sus momentos tensos. Georgia parecía un rival fácil, pero se avanzó en el marcador y durante unos minutos sembró el pánico hasta que Rodri empató. La segunda parte ya fue un paseo con Lamine y Nico haciendo de las suyas. Luego, los de De la Fuente se merendaron nada más y nada menos que a tres campeonas del mundo (cuatro contando a Italia en la fase de grupos) en su camino hacia el título en Berlín: Alemania, Francia e Inglaterra. Y todo eso sucedió sin per-

der un solo partido. La presencia en el campo de Olmo (crucial al evitar el tanto de Inglaterra), los goles de Merino y Oyarzabal en estos partidos decisivos y la sensación de que todos los jugadores se sintieron importantes (mérito del entrenador), se convirtieron en la llave del éxito.

Inglaterra se vuelve a quedar con la miel en los labios

Esta Inglaterra era menos sólida que otras, especialmente por el cambio de sistema. Al igual que en octavos y cuartos, verse por detrás en el marcador le dio ese impulso para ir a por el partido. Quizás la capacidad de reacción que los ingleses han tenido en esta Euro, ha sido la mayor de sus virtudes. Pero a la hora de jugar, no sabían cómo hacerlo. Querían dominar el partido, pero no lo hacían. Da la sensación que Inglaterra es una selección que sigue en busca de los "porqués" dentro del campo. El crédito se le agota a Southgate y, quizás, sea el momento de dar paso a otro entrenador.

Turquía, revelación de la Eurocopa

La selección turca se coló contra todo pronóstico entre las ocho mejores del torneo, donde perdió en cuartos de final por la mínima, ante Países Bajos. A veces, tan solo hace falta tener un par de peloteros (Arda Güler estuvo brillante) y que el resto de jugadores sean unos guerreros, para que los partidos salgan adelante. El apoyo en las gradas repletas de turcos (residen cerca de 4 millones en el país germano), también ayudó.

Rodri, MVP del torneo

No es un jugador que saldrá en los "highlights" de la competición, ni falta que hace. Rodri ha asumido a la perfección el timón de la selección. Se ha confirmado como el líder del equipo, siendo también uno de los capitanes. En el verde, siempre está posicionado para que los compañeros le encuentren, dando equilibrio y sentido al juego del equipo. Cuando el balón pasa por sus pies, sientes que siempre va a elegir la mejor opción posible. Para muchos (para mí también), el mejor medio-centro del mundo.

per Ferran T. (MR-6)

Vivir más y mejor

Es Debemos partir de nuestra genética y nuestra alimentación. Así conseguiremos alargar nuestra vida en más de un 20% de tiempo, ya que el envejecimiento de nuestras células es fruto de nuestra alimentación. Para frenar ese envejecimiento, debemos procurar consumir alimentos que contengan glutatión, el mayor antioxidante de las células. De esta forma, retrasamos el envejecimiento. El glutatión es la mezcla de glutamato, glicina y cisteína.

La naturaleza te da la cara que tienes a los 20 años; a los 50, depende de ti. Hay que tener en cuenta que una barriga grande y llena es la madre de todos los males. La actividad física es el elixir de la juventud. Alimentos ricos en glutatión son: huevos, champiñones, cereales, legumbres, espárragos, aguacate y jamón hervido. Por otro lado, alimentos ricos en cisteína incluyen lentejas, avena, yogur, queso y semillas de girasol. Además, alimentos ricos en glicina como pescado, carne, vegetales y castañas aumentan el colágeno.

Los humanos podemos estimar con bastante precisión la edad biológica de otras personas con solo observar su cara. Influye la piel y el pelo, y las personas que aparentan más edad tienden a morir antes. Además, la forma en que nos vemos condiciona cómo nos sentimos. Si nos vemos más jóvenes, nos sentiremos más jóvenes. Tanto la calidad del pelo como la de la piel influyen de manera importante en la edad que aparentamos.

Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo. Aquí tienes nueve hábitos que explican la longevidad: moverse naturalmente, tener un propósito de vida, saber gestionar el estrés, comer según la regla del 80% (es decir, parar cuando te sientas satisfecho sin llegar a sentirte lleno), seguir una dieta rica en verduras, beber vino con moderación, mantener lazos sociales fuertes, priorizar la familia y tener un sentimiento de pertenencia y autoestima.

¿Por qué las mujeres viven más que los hombres? Un aspecto que influye es el tamaño. De media, las mujeres son un 15% más pequeñas que los hombres, y dentro de la misma especie, los individuos más pequeños tienden a vivir más. Las mujeres tienen el doble cromosoma XX y los hombres XY. El cromosoma X alberga muchos genes importantes, mientras que el cromosoma Y es menos relevante. En resumen, tienes que aprender las claves para morir joven con muchos años. Pensar joven es mentalidad para vivir más. Envejecer es como escalar una montaña: cuesta un poco más respirar, pero la vista es mucho mejor.



El cerebro es la farmacia más sofisticada, y podemos regular los químicos que genera con el pensamiento. Existen estudios que muestran que, al cambiar la etiqueta de un producto indicando que había más componente energético, las personas se sentían con más energía, aunque era lo mismo que los otros. Esto es la prueba de que la mente es el secreto de la vida.

Para vivir más, tienes que querer vivir más; es la voluntad de vivir. Los jóvenes contagian la juventud. Hagamos lo que hagamos, los efectos del envejecimiento se irán notando. Al pasar los 40 años, nuestro cuerpo ha visto mejores tiempos. Hemos acumulado arrepentimientos y los recuerdos van desplazando los sueños. Somos conscientes de que estamos en el ecuador de nuestra vida y de que la muerte se aproxima; es lo que podríamos llamar crisis de la mediana edad. Hay que tener optimismo para vivir más; las personas optimistas viven más. El paso del tiempo no es algo que temer, sino algo que celebrar. Solo te vuelves viejo cuando tienes más recuerdos que sueños. Recuerda que nunca es tarde para empezar a vivir más. Tomar decisiones difíciles hará que tu vida sea más fácil y más larga.

El estrés crónico y la falta de sueño aceleran el envejecimiento. Tu apariencia externa refleja tu salud interna. Tus creencias sobre el envejecimiento influyen en cómo envejeces. El optimismo y la curiosidad son escudos contra el paso del tiempo. No debes tener miedo a la muerte, sino a desaprovechar la vida.

per Víctor S. (MR-1)

Consells per gaudir de les vacances

Consells per als desplaçaments en cotxe:

Si ens desplaçem en cotxe, el primer aspecte que cal tenir en compte són les lesions més habituals que pot causar la conducció, que afecten la regió del tòrax. Per evitar-les hem de fer un ús adequat del cinturó. Les lesions musculars de la part posterior de la cuixa i panxell o les lumbar s'acostumen a produir per una postura inadequada a l'hora d'utilitzar els pedals i per la prolongació del temps d'inactivitat; per aquest motiu, es recomana realitzar canvis posturals al seient i planificar pauses en els trajectes llargs, que et permetran moure't i alleujar les molèsties musculars i articulars i, a més, eviten la pèrdua de concentració al volant. Durant el viatge, els conductors han d'evitar menjar abundants i, per descomptat, begudes alcohòliques i estimulants.

Consells per als desplaçaments en avió

Si ens hem decidit a anar més lluny i agafem l'avió, el principal consell que val la pena recordar és que cal moure's del seient per evitar la síndrome de la classe turista. Si és possible, vestiu-vos amb roba còmoda, aixequen-vos sovint, feu un petit passeig i realitzeu-vos massatges a les cames en direcció ascendent. També són útils els coixins en forma d'U en el cas que hàgim de dormir durant el trajecte.



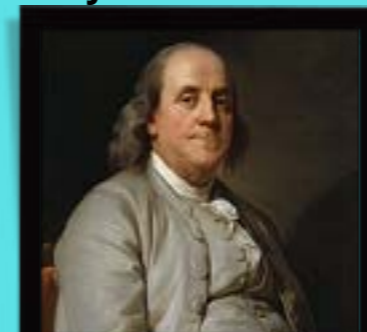
Vacances actives

Com en tots els períodes de vacances, els canvis de rutina poden fer que persones actives optin pel descans total o, al revés, persones habitualment sedentàries decideixen practicar algun esport o activitat a la qual no estan habituats. La recomanació és gaudir d'unes "vacances actives", amb coherència amb el nostre nivell de condició física i considerant l'opinió d'un professional de la salut si tenim alguna patologia. L'exercici físic, del tipus que sigui, és beneficiós per a la nostra salut a qualsevol edat: millora la qualitat de vida i prevé malalties. Cal posar-se, això sí, en mans de professionals, visitar el fisioterapeuta i deixar-se guiar, especialment després d'etapes sense practicar-ne.

per Jose R. (MR-6)

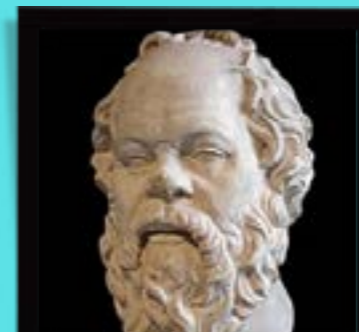


BENJAMIN FRANKLIN



Cuida de los pequeños gastos; un pequeño agujero hunde un barco.

SOCRATES



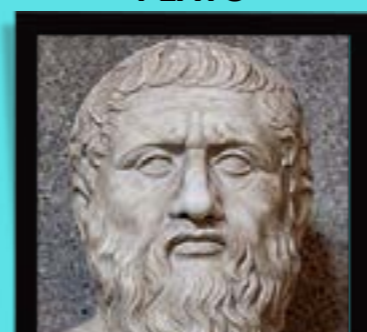
No puedo enseñar nada a nadie. Solo puedo hacerles pensar.

FRANCIS BACON



El conocimiento es poder.

PLATÓ



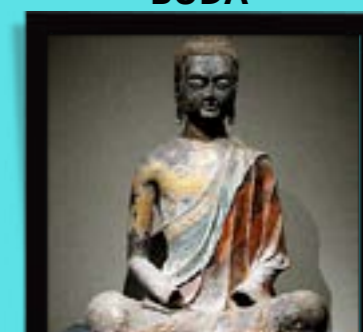
La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino la multiplicación de los deseos.

BLAISE PASCAL



El corazón tiene razones que la razón ignora.

BUDA



No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo.

ALICE WALKER



Las mujeres tienen que llenarse de valentía para alcanzar sus sueños dormidos.

AYN RAM



La pregunta no es quién me lo va a permitir, sino quién va a detenerme.

ESTELLE RAMEY



La igualdad llegará cuando una mujer tonta pueda llegar tan lejos como hoy llega un hombre tonto.

JUDITH BUTCHLER



Los roles masculinos y femeninos no están fijados biológicamente sino que son socialmente construidos.

MARY KAY ASH



Todo logro, grande o pequeño, comienza en tu mente.

DIANE VON FURSTENBERG



No sabía lo que quería hacer, pero sabía la mujer en la que quería convertirme.

per Alex G. (MR-8)



DON WINSLOW, (Nueva York, 31-octubre-1953)

Estudió periodismo e historia africana en la universidad de Nebraska.

En Sudáfrica, trabajó como periodista e investigador en la universidad de Ciudad del Cabo.

En 2011 publicó la novela "Muerte y vida de Bobby Z", la cual fue llevada al cine por el director John Herz-

feld, bajo el título acortado de "Bobby Z", protagonizada por el tristemente fallecido Paul Walker Fast & Furious, Laurence Fishburne y Olivia Wilde.

En 2012, otra novela suya, "Salvajes", fue llevada a la gran pantalla por el director Oliver Stone, siendo protagonizada por Taylor Kitsch, Benicio del Toro y Salma Hayek.

Primo "El poder del perro", seguida de "El cártel" y finalizada con "La frontera", es una trilogía sobre el narcotráfico, centrada entre las fronteras de México y Estados Unidos, de cuya primera parte nos vamos a ocupar a continuación. "El poder del perro", primera novela de la trilogía sobre el narcotráfico fue inmediatamente, a partir de su publicación, aplaudida por el público y por la crítica internacional, convirtiéndose en un fenómeno de superventas, como hasta entonces ninguna otra novela sobre el mismo tema haya jamás alcanzado, comparándola con "El padrino", de Mario Puzo.

Aterradora y triste, magníficamente sostenida su intensidad a lo largo de todas y cada una de sus páginas, dando una versión, puesta al día, del infierno de Dante, aunque centrada en el tema del narcotráfico internacional.

Sigue, a lo largo de casi treinta años, la lucha de un agente americano, contra los barones de la droga mexicanos, responsables de la introducción de cocaína en los Estados Unidos.

Llena de sangre y locura moral, deja al descubierto, con pelos

y señales, la incompetencia, la corrupción y connivencia políticas.

A veces tan cruda y cruel que el lector debe cerrar por un espacio de tiempo, sus páginas, para tomar aliento. Lo maravilloso es que, bajo ese torbellino de drogas, sexo, traición y muerte, Winslow logra cautivarnos, convenciéndonos de que todavía confía en la propia humanidad, de que debajo de todo eso, existe (tan solo) un corazón latiendo, aunque a veces ese corazón se encuentre absorbido por las tinieblas.

Sinopsis:

Década de los setenta: el gobierno de Estados Unidos emprende una lucha sin cuartel contra el narcotráfico en México.

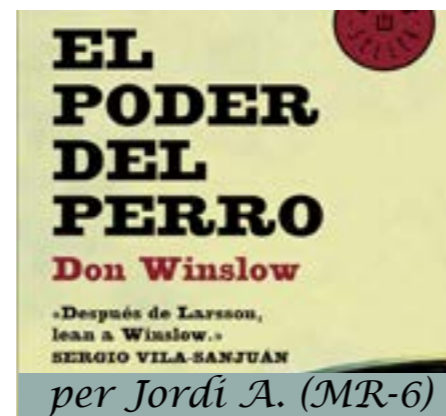
Art Keller, un joven agente de la DEA, de origen hispano, no tarda en obtener resultados y acabar con el patrón local.

Un "error" fatal, pues un nuevo heredero del imperio del narcotráfico, Adán Barrera, más astuto, sanguinario y cruel, recoge el testigo del anterior, para medir sus fuerzas contra el agente que acabara con su predecesor.

Encadenados en la misma guerra, hallamos a Nora Hayden, una hermosa prostituta de alto standing, adiestrada para hacer

enloquecer a cualquier hombre; el padre Parada, un sacerdote católico y confidente de esta y empeñado en ayudar al pueblo, y Billy Boy Callan, un chico taciturno, reconvertido en asesino a sueldo, por azar, son los "actores principales (aunque no únicos) de esta trama insuperable.

Narcovaqueros, simples campesinos, mafia al más puro estilo italoamericano, jaurías de irlandeses armados hasta los dientes y sin escrúpulo alguno, policías corruptos, un soplón con el sugerente sobrenombre de "Mamada", y un santo milagrero, conforman el universo de la primera entrega de este thriller épico, coral y sangriento como pocos, sobre la búsqueda (inútil o no) de la propia redención de cada uno de los personajes, aunque a veces por caminos equivocados.



per Jordi A. (MR-6)

Este agosto de 2024, los astros se preparan para ofrecernos un mes lleno de energía y transformaciones. Con la influencia de Mercurio retrógrado a principios de mes, nos encontraremos reflexionando sobre el pasado y revisando planes. No obstante, la fuerza del Sol en Leo nos proporcionará la determinación y la creatividad necesarias para superar cualquier obstáculo. A medida que avancemos hacia finales de agosto, la entrada de Venus en Libra nos aportará armonía en las relaciones y un deseo renovado de equilibrio y belleza. Este mes, cada signo del zodiaco tendrá la oportunidad de crecer y evolucionar, aprovechando las energías celestiales para alcanzar sus objetivos personales.

Aries

Si dedicas el tiempo a analizar los planetas presentes en tu cielo este mes de agosto, no tendrás que preocuparte por lo que pueda suceder en las próximas semanas. La coyuntura astral de Aries, regida por el Sol, Júpiter y Urano, nos habla de buen humor, entusiasmo y éxitos.

Tauro

En agosto te encontrarás con una coyuntura astral especialmente interesante, la cual te ofrecerá con toda probabilidad oportunidades de avanzar en tu proyecto de vida y de aplicar un cierto número de cambios.

Géminis

En agosto, la coyuntura astral de Géminis presentará un claro equilibrio, que te permitirá disfrutar de unas semanas especialmente gratificantes. Tu cielo, surcado por Mercurio, Saturno y Plutón, pone de manifiesto tu capacidad para planificar tus actos con vistas a largo plazo, sin preocuparte por las pulsiones del momento.

Cáncer

La asociación de planetas que surcará el cielo de Cáncer en agosto se revela especialmente interesante. De hecho, el encuentro de Mercurio, Urano y Neptuno puede infundir en tu vida diaria ese viento fresco que tanto necesitas para recuperar la motivación y las ganas de vivir.

Leo

En vista de los planetas que se encuentran presentes actualmente en el cielo de Leo, es muy probable que durante este mes de agosto hagas gala de una energía y una motivación notables. El encuentro de Marte y Júpiter debería resultar especialmente placentero desde el punto de vista astral. Conseguirás sacar partido sin dificultad de tus cualidades intrínsecas.

Virgo

En vista de los planetas presentes en el cielo de Virgo, ¡parece que suenan las campanas de la revolución! El clima astral, regido por Marte, Urano y Neptuno, señala que ahora te sientes a punto para dar el paso y poner en práctica esos cambios en los que piensas desde hace meses.

Libra

En vista de los planetas presentes en el cielo de Virgo, ¡parece que suenan las campanas de la revolución! El clima astral, regido por Marte, Urano y Neptuno, señala que ahora te sientes a punto para dar el paso y poner en práctica esos cambios en los que piensas desde hace meses.

Escorpio

Sin lugar a dudas, la coyuntura astral de Escorpio es especialmente propicia para la realización personal, el respeto de uno mismo y los avances lentos, pero seguros. Tu cielo, marcado por el Sol, Júpiter y Saturno, señala tu profundo deseo de ser

feliz, pero también innegables recursos emocionales y propios de tu personalidad.

Sagitario

La coyuntura astral de Sagitario, regida por el Sol, Júpiter y Urano, deja presagiar gratas sorpresas para este mes de agosto. ¡Los días soleados te van a encantar! Tanto en la vida profesional como en la esfera privada, pronto soplará el viento de la renovación a tu favor y te guiará a través de regiones que no sabías siquiera que existían.

Capricornio

A la vista de tu coyuntura astral, en las semanas que se avecinan todo girará en torno al cambio, la evolución y la temporalidad. En este mes de agosto, con toda probabilidad surcarán tu mente un cierto número de interrogantes y no siempre conseguirás encontrar de inmediato la respuesta adecuada a estos problemas.

Acuario

El clima astral de agosto despertará tu curiosidad, sobre todo si aspiras a llevar a cabo ciertos cambios. La coyuntura astral de Acuario, regida por la Luna, Plutón y Júpiter, da fe ante todo de tu evidente necesidad de introspección, que te será muy útil para hallar respuesta a esas preguntas que te rondan la mente desde hace algún tiempo ya.

Piscis

¡Los segundos serán suficientes para que te des cuenta de que los astros jugarán a tu favor en agosto! La coyuntura astral de Piscis, regida por Venus, Marte y Júpiter, presenta un claro equilibrio, lo que te permitirá en las próximas semanas implicarte de lleno en proyectos de tu interés y disfrutar de una serie de logros.

per Daniel B. (MR-7)



“El hijo de Jordi Hurtado hace testamento y se lo deja todo a su padre”



Quando el profe está dando la clase // Cuando empieza a contar porque se divorció.



Ahora si a trabajar, es lunes y al único que le regalan las cosas es a Messi.

El 11 de Julio



“Entro a trabajar a las 8” — Yo 7:47



Si me quedo quieto no gasto dinero



LA MUJER CON EL MEJOR FÍSICO DEL MUNDO



Psicólogo: ¿Y qué acostumbra hacer usted con sus problemas?
Yo:



Lamine Yamal a los 17 años // Yo a mis 17



fueron 48 años muy jodidos



ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE A LA DESCUBIERTA



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: EXPLOTANDO DEBILIDADES



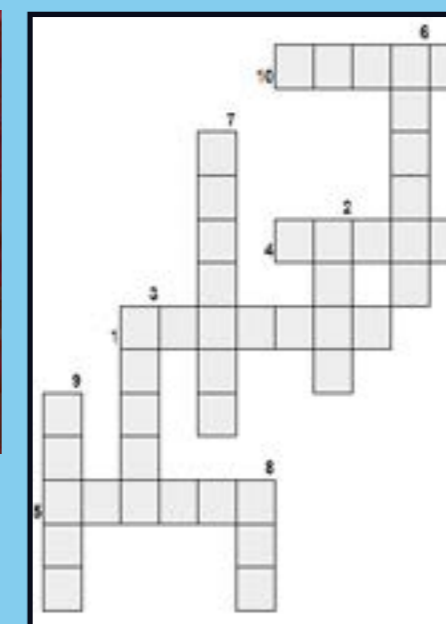
PROBLEMA 3

JUEGAN BLANCAS

TEMA: AT. A LA DESCUBIERTA Y JAQUE DOBLE

MOTS ENCREUATS

- DICCION, ELOCUCION.
- GAS ATMOSFERICO RESPIRABLE. MEZCLA GASEOSA COMPUESTA EN SU MAYOR PARTE POR OXIGENO Y NITROGENO Y, ADEMÁS, PEQUEÑAS CANTIDADES DE ARGÓN, ÁCIDO CARBÓNICO Y VAPOR DE AGUA, QUE FORMA LA ATMÓSFERA TERRESTRE.
- QUE NO TIENE LO NECESARIO PARA VIVIR DESAHOGADAMENTE. SIN RECURSOS.
- VÍA PÚBLICA. VÍA URBANA.
- SUSTANCIA MATERIAL.
- POBLACION PEQUEÑA. POBLACION.
- COMPONENTE DEL HOGAR. GRUPO DE PERSONAS EMPARENTADAS QUE VIVEN EN UNA CASA Y FORMAN UNA UNIDAD.
- METAL VALIOSO DE COLOR DORADO.
- PERIODO DEL DIA SIN LUZ NATURAL.
- AREA, LLANO DESPOBLADO.



SUDOKU

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

ENDEVINALLES

- VAN SIEMPRE EN LA SOPA, PERO NUNCA HAS DE COMERLOS.
- ADIVINA, ESTA DIFÍCIL ADIVINANZA, ¿CUÁL ES EL AVE QUE TIENE LA PANZA LLANA?
- ES BLANCO COMO LA SAL. FÁCIL DE ABRIR, PERO NO LO PUEDES CERRAR.
- SI LO TENGO, NO LO COMPARTO. SI LO COMPARTO, NO LO TENGO. ¿QUÉ ES?
- ESTOY ENTRE CIELO Y TIERRA. ¿QUÉ SOY?

SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU, MOTS ENCREUATS I ENDIVINALLES

ESCACS

Solució Problema 1

TEMA: **ATAQUE A LA DESCUBIERTA**

Las piezas negras están demasiado lejos de su rey...
 1.Cxf6+ sacrificio que permite fabricar un ataque a la descubierta demoledor 1...gxf6 2.Axh7+ Rxh7 3.Txc7 Ac8
 4.Txa7 tras tanta escaramuza las blancas no sólo han recuperado el material entregado, sino que han ganado la calidad y algún peón.

Solució Problema 2

TEMA: **ATAQUE CONTRA EL ENROQUE**

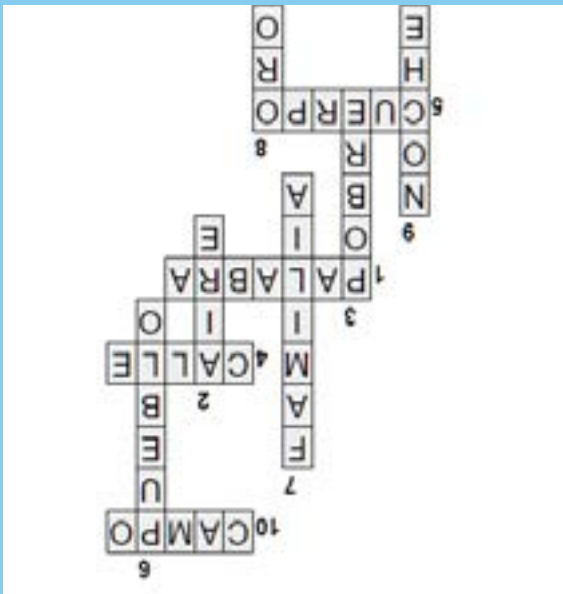
La dama negra está encerrada, eso hay que aprovecharlo
 1.Cxd5 sacrificio en el centro que obliga a abrir la columna c, por lo que la dama está perdida 1...cxd5 (de nada sirve no aceptar el sacrificio, ya que la dama cae igualmente 1...Cdf6 2.Ac7 Dd7 3.Ce5) 2.Ac7 dama cazada, partida ganada.

Solució Problema 3

TEMA: **AT. A LA DESCUBIERTA Y JAQUE DOBLE**

Todo parece igualado, pero las piezas negras se han olvidado de su Rey y le han dejado solo 1.Dg7+ sacrificio de dama brutal que permite mate en 2 1...Rxc7 2.Cf5+ Rg8 3.Ch6++

MOTS ENCREUATS



ENDEVINALLES

1. EL PLATO Y LA CUCHARA
2. LA AVELLANA

SUDOKU

SUDOKU 1 SOLUCIÓN

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

SUDOKU 2 SOLUCIÓN

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

SUDOKU 3 SOLUCIÓN

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

3. EL HUEVO
4. UN SECRETO
5. LA LETRA Y