

# EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

**Nº 70**

*Febrer - Març  
2024*

*La Roca del Vallès  
Barcelona*



**DIA INTERNACIONAL DE LA DONA**

**8 DE MARÇ**

**16**

**ENTREVISTA A YOUSSEF  
EL MAIMOUNI**

**22**

**RAMADÀ AL  
CENTRE**

**14**

**ACTES SOBRE EL DIA  
DE LA DONA**

<https://ja.cat/Scami>



**E**stimats lectors. Amb gran satisfacció, ens complau donar-vos la benvinguda a una nova edició de la nostra estimada revista. Avui celebrem un moment especial, ja que encetem el número 70 d'aquesta publicació que tant ens uneix i ens enorgulleix.

Des de la redacció, volem compartir amb vosaltres la nostra alegria per veure com cada cop som més, sumant forces i idees fresques. És un plaer constatar com la passió per la proposta, la participació activa i la innovació es fan cada cop més presents entre nosaltres.

En aquest número, hem decidit centrar-nos en temes que considerem d'una importància cabdal. Aquesta edició gira al voltant del Dia de la Dona, posant de manifest les reivindicacions que tots i totes juntes exigim per aconseguir una societat més justa i igualitària. A més, no volem passar per alt el Dia Internacional de l'Eliminació de la Discriminació Racial, una jornada que ens convida a reflexionar i a actuar contra tota forma de discriminació.

Els nostres redactors han treballat durant aquests dos mesos per oferir-vos una varietat de continguts. Trobareu reflexions sobre el Carnestoltes, la Quaresma, la Pasqua, la Setmana Santa i el Ramadà, així com altres temàtiques que ens acosten a les tradicions i les vivències de diferents cultures i religions. A més, no podem oblidar les

diverses activitats que es duen a terme al centre, les quals ens enriqueixen i ens permeten créixer com a comunitat.

Confiant que aquesta edició sigui del vostre grat, us encoratgem a continuar compartint les vostres idees, experiències i inquietuds amb nosaltres. La vostra participació és fonamental per continuar enriquint aquest espai de diàleg i creació col·lectiva.

Per tant, us convidem a submergir-vos en les pàgines d'aquest número, esperant que la seva lectura sigui tan enriquidora com ho ha estat per a nosaltres el seu procés de creació.

Redacció de Disseny Gràfic  
Centre Penitenciari Quatre Camins



**EN AQUEST NÚMERO:**

PRESENTACIÓ ..... 2  
 EFEMÈRIDES ..... 3  
 CONCURS LECTURA I PRESÓ I LES CONTELACIONS ..... 4  
 VISITA A CAN CÒNSOL ..... 5  
 LA COP DE MEDIACIÓ I ANTIRACISME PER PROMUORE LA IGUALTAT ..... 6  
 ALCOHÒLICS ANÒNIMS I EDUCACIÓ FINANCERA ..... 7  
 CONCERT DE LA BIG-BAND I EL COMBO CANVI DE PLANS I TORNEIG DE BÀSQUET MR2 ..... 8  
 LA MITJA GRANOLLERS I CONCURS PINTURA RÀPIDA ... 9  
 DIA MUNDIAL DE LA RÀDIO - PARLEM D'ESPORT .... 10  
 DIA MUNDIAL CONTRA LA LGTBIFÒBIA ..... 11  
 ALUMNES D'EDUCACIÓ SOCIAL DE LA UB VISITEN ELS TALLERS ARTÍSTICS ..... 12  
 MATÍ MUSICAL I TORNEIG DE FUTBOL SALA ..... 13  
 ACTES DIA DE LA DONA ..... 14

ENTREVISTA A YOUSSEF EL MAIMOUNI ..... 16  
 LA MUJER SEGÚN BEAUVOIR ..... 18  
 CARNESTOLTES ..... 20  
 TIEMPO DE CUARESMA ..... 21  
 RAMADÁN A QUATRE CAMINS ..... 22  
 ¿QUÉ ES LA SEMANA SANTA? ..... 24  
 ORIGEN DEL HUEVO DE PASQUA ..... 25  
 EL OFICIO - PELUQUERO ..... 26  
 MINUTS POÈTICS - POEMES DE JOAN BROSSA ..... 28  
 LLIGA CATALANA D'ESCACS ARRIBA AL CENTRE ..... 29  
 POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA ..... 30  
 FRASES PER A PENSAR ..... 31  
 HEM LLEGIT ..... 32  
 ANEM A RIURE UNA MICA ..... 34  
 ANEM A PENSAR UNA MICA ..... 35  
 SOLUCIONS ..... 36

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.

**FEBRER** és el segon mes de l'any en el calendari gregorià, el qual s'utilitza des de fa més de quatre-cents anys a Europa i en molts països del món. També és el més curt de l'any: té 28 dies, com en aquest 2023. No obstant això, cada quatre anys, en anys bixestos, la seva durada és de 29 dies per corregir un error que, si no, acumularia el calendari. El nom febrer prové del llatí februaris, derivat de februus que significa "purificar". En l'antic calendari romà, de fet, era el mes destinat a la purificació.

**MARÇ** és el tercer mes de l'any en el calendari gregorià i julià, i té 31 dies. Dels set mesos que tenen 31 dies durant l'any, el mes de març és el segon. El seu nom deriva del llatí 'Martius', que al seu torn prové de Mars, que significa literalment 'relatiu a Mart', el déu romà de la guerra. En l'antic calendari romà, març era el primer mes de l'any, destinat a iniciar les campanyes militars de l'imperi després de l'hivern i a donar inici a les collites de primavera, una activitat a la qual aquest mes estava destinat.

- **4 de febrer, Dia Mundial Contra el Càncer:** Aquesta data promoguda per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el Centre Internacional d'Investigacions sobre el Càncer (CIIC) i la Unió Internacional contra el Càncer (UICC) té com a objectiu avançar en la prevenció i control de la malaltia.

- **6 de febrer, Dia Mundial contra la Mutilació Genital Femenina:** Aquest dia busca enfortir l'empoderament de les dones afectades per aquesta pràctica, principalment present en països d'Àfrica, i promoure esforços per lluitar contra aquesta forma de violència de gènere.

- **9 de febrer, Dia Mundial de la Pizza:** Reconeguda com a patrimoni immaterial de la humanitat per la UNESCO des de 2017, la pizza és celebrada per la seva contribució a la vida social i per la seva tradició culinària transgeneracional.

- **16 de febrer, Dia dels Amors Impossibles:** Aquest dia ens recorda que, malgrat les dificultats, mai hem de deixar de somiar en trobar l'amor veritable, tot i que sigui considerat impossible o plàtonic.

- **18 de febrer, Dia Internacional del Síndrome d'Asperger:** Aquest dia pretén honorar el descobridor de la síndrome, Hans Asperger, i visibilitzar les necessitats de les persones i famílies afectades per aquest trastorn.

- **20 de febrer, Dia Mundial de la Justícia Social:** Des de 2007, aquest dia busca conscienciar la població i impulsar accions per millorar la qualitat de vida i els drets socials a tot el món.

- **24 de febrer, Dia Mundial del Bàrman:** Aquesta jornada rendeix homenatge als professionals que serveixen begudes als bars i pubs arreu del món, reconeixent la seva dedicació i destresa en el seu ofici.

- **29 de febrer, Dia Mundial de les Malalties Rares:** Des de 2008, aquest dia pretén crear consciència sobre les malalties rares i impulsar la investigació i el tractament d'aquestes patologies.

- **Dia 1 de Març, Dia de la Zero Discriminació:** Es celebra aquest dia per a plantar cara a tots els abusadors i discriminadors, per poder lluitar a la vegada per als drets respecte a ser lliure.

- **Dia 3 de Març, Dia de l'Audició:** Des del 2007 l'organització Mundial de la Salut (OMS), vol aconseguir la ràpida detecció dels problemes auditius i que sigui coberta dins de la Salut sanitària bàsica de qualsevol persona del món que hi pateixi.

- **Dia 4 de Març, Dia de l'Obesitat:** Amb aquest dia es vol conscienciar a totes les persones perquè entenguin els problemes que pot ocasionar a la salut estar gras i no tenir bons hàbits alimentaris, i fer possible que tota la gent entengui que ha de tenir una bona dieta i hàbits d'exercici físic.

- **Dia 8 de Març, Dia Internacional de la Dona:** És lluita per una igualtat entre sexes, a la participació i empoderament de la dona i que repercuteixi en tota la societat i món, ja que hi ha molts pensaments antiquats i obtenir també uns drets fonamentals, així es podrà avançar.

- **Dia 10 de Març, Dia Internacional de les Jutgesses:** El 2021 l'Assemblea General de les Nacions Unides, va decidir que aquest dia seria per agrair el càrrec i funció que fan totes les jutgesses en els sistemes judicials d'arreu del món.

- **Dia 14 de Març, Dia Internacional de les Matemàtiques:** Es vol donar a aquesta assignatura o tema, més popularitat i reconeixement per la gran funció i utilitat necessària que des de fa molt de temps hi ha empleat.

- **Dia 15 de Març:** Aquest dia es vol celebrar la llibertat de poder practicar qualsevol religió i creences d'arreu del món.

- **Dia 19 de Març, Dia del Pare:** Amb aquesta data es pretén ressaltar la importància de la figura paterna en la vida de les persones, destacant el seu paper en la integració i el manteniment del nucli familiar.

## CONCURS LECTURA I PRESÓ

**E**l concurs de fotografia, organitzat conjuntament per la Direcció General d'Afers Penitenciaris (Servei de Rehabilitació), el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE) i la Fundació APIPACAM està dedicat al tema "Lectura i presó".

El concurs busca treballar la temàtica de la lectura a les presons a través de la fotografia. Es tracta de donar a conèixer com la pràctica artística amb persones privades de llibertat s'esdevé un itinerari educatiu per afavorir la reinserció i la rehabilitació. A més, aquest mitjà artístic dona l'oportunitat de difondre fora dels murs de la presó part de l'activitat cultural i educativa que s'hi duu a terme.

L'objectiu és, doncs, trencar tòpics sobre el món penitenciari i mostrar a la societat que la cultura arriba a tot arreu.

12è Concurs de fotografia de centres penitenciaris  
"Lectura i Presó"



Primer premi del Concurs Lectura i presó 2023  
DES DE DINIS  
CP LLEDAQUERS

## LES CONSTEL·LACIONS FAMILIARS VISITEN LA RÀDIO QC

**E**n una jornada memorable, Ràdio Quatre Camins va obrir les seves portes a uns convidats molt especials: els responsables de les Constel·lacions Familiars. L'Adro, la Beate i en Víctor van compartir amb els oients la seva tasca abnegada i generosa al nostre centre, especialment al mòdul 2. Va ser una oportunitat única per explorar les intricades de l'ànima humana i la seva connexió profunda amb la història familiar.

Les Constel·lacions Familiars ofereixen un es-

pai segur i acollidor per a un treball personal profund i individualitzat. A través d'aquesta pràctica, cadascú té l'oportunitat de resseguir la seva pròpia constel·lació personal, les experiències viscudes que han configurat l'ésser tal com és avui en dia. Sovint, en aquests processos, es revelen camins personals que sorgeixen de vivències pròpies o fins i tot familiars, deixant una empremta profunda en nosaltres.

És una experiència riquíssima que ens cuida i ens guia cap a la pau interior. Durant la visita, els responsables de les Constel·lacions Familiars van destacar la importància de reconèixer i comprendre les dinàmiques familiars, ja que aquest coneixement pot ser la clau per desfer nusos emocionals i superar bloquejos personals.

Molts dels interns que han participat en sessions de constel·lacions familiars han expressat un gran benefici en el seu procés de recuperació i creixement personal. Entendre les seves pròpies experiències i les dinàmiques familiars els ha permès assumir la responsabilitat de les seves accions i prendre les mesures necessàries per a un futur més positiu.



## VISITA A CAN CÒNSOL

**F**a unes setmanes, un grup de professionals del centre va realitzar una visita a les instal·lacions de la Unitat Dependent Can Cònsol. Durant la visita, els experts del recurs van mostrar les instal·lacions als visitants i van compartir la història del lloc, explicant-ne la seva creació i la situació actual. Després d'un esmorzar, va tenir lloc una sessió de formació sobre drogues i els problemes associats, a càrrec d'Eusebio i Carme, creadors de «Bola de Neu», com a part de l'estratègia de reducció de danys.



### Què és Can Cònsol?

Can Cònsol és una unitat arquitectònica que depèn de la Fundació Apip-Acam, una entitat d'iniciativa social sense ànim de lucre amb una àmplia experiència des de 1982. Col·labora amb el Departament de Justícia per atendre persones sotmeses a mesures d'execució penal i gestionar projectes dins i fora dels Centres Penitenciaris. La directora de la unitat dependent Can Cònsol, Joana, destaca: «Treballem amb interns de tercer grau, fomentant la formació i la inserció laboral.»

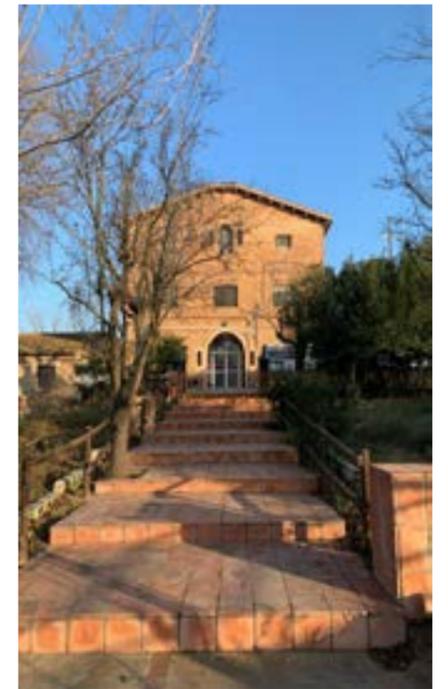
L'objectiu principal d'aquesta unitat dependent és desenvolupar un itinerari integral de reinserció dels residents mitjançant accions de seguiment laboral i, en cas de pèrdua de feina, oferir suport per a la seva reinserció. Amb una capacitat màxima de 35 interns, la masia situada al municipi de Mollet del Vallès compta actualment amb més de la meitat de la plantilla treballant.

**Qui pot ser resident de la Unitat Dependent de formació i inserció sociolaboral Can Cònsol?**

Interns classificats en tercer grau de tractament amb un baix nivell de qualificació professional i sense possibilitats d'accedir a un lloc de treball pel seu propi compte.

Els interns derivats han de mostrar una motivació suficient per seguir un programa formatiu i laboral intensiu. Han de comprometre's per escrit a participar de manera activa en el seu procés d'inserció, mantenir un comportament solidari i complir les normes de convivència de la Unitat, seguint els principis de confiança mútua i auto-responsabilitat que defineixen el règim penitenciari obert.

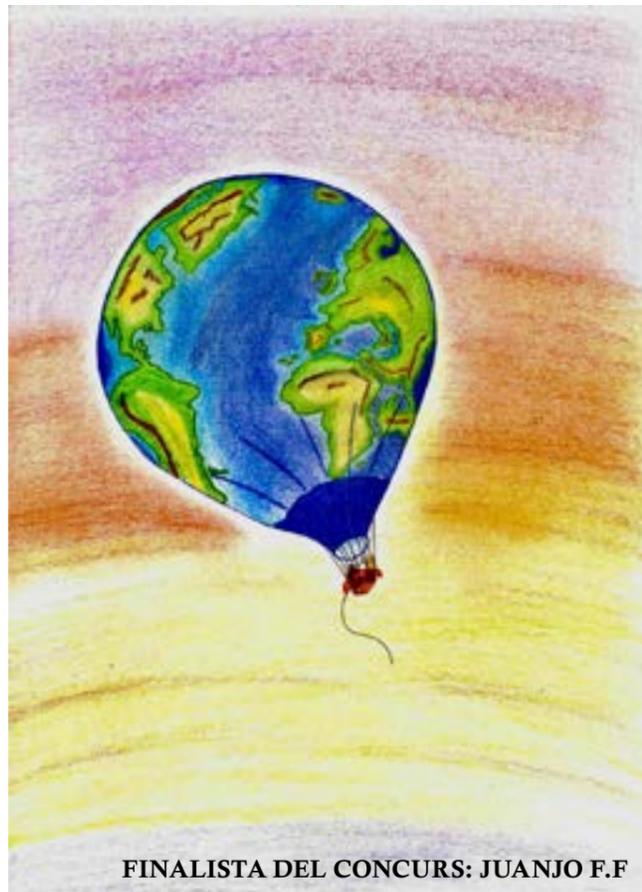
El Servei de Medi Obert, amb la proposta de les Juntes de Tractament dels Centres Penitenciaris de Catalunya, ha de seleccionar els interns destinats a la Unitat Dependent.



## LA COP DE MEDIACIÓ I ANTIRACISME PER PROMOURE LA IGUALTAT

**A**mb l'objectiu de promoure la igualtat i la sensibilització en matèria de racisme entre els professionals i interns, el Centre Penitenciari ha posat en marxa la COP de Mediació i Antiracisme. Aquesta iniciativa té com a finalitat vetllar pel compliment de la llei 19/2020 d'Igualtat de Tracte i No Discriminació i convertir-se en un aliat en la lluita contra el racisme. La COP ha establert diverses accions per al curs 2024, amb un enfocament en el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Discriminació Racial, el 21 de març. En primer lloc, es penjaran cartells amb missatges que sensibilitzin sobre l'antiracisme, des del 15 de gener fins al 21 de març, en zones visibles per a professionals i interns. Aquests cartells seran distribuïts per referents designats per garantir la seva difusió.

Una altra iniciativa és la convocatòria d'un concurs de cartells per al mateix 21 de març, en què els interns podran dissenyar el fons del cartell, mentre que la COP afegirà el contingut. Aquest concurs serà gestionat per professionals del Centre Penitenciari, i el referent vetllarà pel correcte desenvolupament del procés, assegurant que l'espai de creació sigui adequat per a la conscienciació sobre la temàtica.



FINALISTA DEL CONCURS: JUANJO F.F

Cada Centre Penitenciari ha pogut presentar un màxim de 5 cartells fins al 9 de febrer, amb una selecció interna. Els participants seleccionats rebran un premi simbòlic, així com el guanyador final del concurs. Aquestes accions reflecteixen el compromís del Centre Penitenciari amb la promoció de la igualtat i la lluita contra el racisme, creant un entorn més inclusiu i respectuós per a tots.

Per altra banda, s'ha creat un Club de Lectura Antirracista amb l'objectiu de reunir els interns interessats en aquesta temàtica i compartir les seves impressions sobre obres literàries rellevants. El funcionament d'aquest club és senzill i estimulant: durant un any, es seleccionaran tres llibres que abordin qüestions antiracistes, i els participants tindran l'oportunitat de llegir-los i discutir-los en profunditat en grups de debat trimestrals. Per afegir un valor afegit a aquesta experiència, s'ha decidit convidar els autors o autores dels llibres seleccionats per participar en una sessió de cloenda al final de cada trimestre.

Aquesta iniciativa exemplifica el compromís del centre amb l'educació, la cultura i la justícia social, obrint espais d'aprenentatge i reflexió en un entorn propici la transformació personal.



## ALCOHÒLICS ANÒNIMS: UN SUPORT PER ALS INTERNS per Juanjo F. (MR-1)

**F**a unes setmanes, vam tenir el privilegi de rebre la visita de tres voluntaris d'Alcohòlics Anònims a la nostra ràdio del centre penitenciari. Van compartir amb nosaltres la seva dedicació i el seu compromís amb la comunitat, explicant-nos la seva activitat que tenen lloc el segon i quart dissabte de cada mes a les 17:00 hores a la zona del Teatre. El que fan aquests valents voluntaris és proporcionar un espai segur i acollidor per a aquelles persones que puguin necessitar ajuda per abordar el tema de l'alcoholisme. És una oportunitat única per als interns que estan en una etapa de reflexió i lluita per superar aquesta malaltia, trobar suport i comprensió dins del nostre centre. La seva metodologia basada en els "12 passos" ha demostrat ser efectiva per a moltes persones que busquen mantenir-se sobries i reconstruir les seves vides.

És important destacar la importància d'aquesta iniciativa en el context penitenciari. Molts dels interns poden haver caigut en l'alcoholisme com a manera de fer front a les dificultats de la vida o com a mecanisme de fugida de la realitat. Proporcionar-los l'oportunitat d'accedir a aquest recurs és un pas fonamental cap a la seva rehabilitació i reintegració social. La seva presència i suport són una llum d'esperança en el camí cap a la recupe-

ració i el benestar dels qui estan lluitant contra l'alcoholisme.



### ¿TIENES PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

Quizás nosotros te podamos ayudar

**TFO. 93 317 77 77**

LOS 2º y 4º SABADOS DE MES 17:00 horas.

ZONA EXTERIOR DEL TEATRO (CINE) AULA 8

## EDUCACIÓ FINANCERA: CLAU PER A LA REINSERCIÓ per David V.(MR-1)

**R**ecentment, l'equip de Ràdio Quatre Camins va rebre la visita d'en Lorenzo, un expert en educació financera vinculat a CaixaBank, qui dedica el seu temps a realitzar formacions i xerrades periòdiques al nostre centre penitenciari. La seva intervenció va ser tot un èxit, proporcionant als interns una valuosa perspectiva sobre la gestió dels recursos econòmics i les eines necessàries per millorar la seva situació financera.

Durant la seva intervenció, en Lorenzo va compartir amb nosaltres un conjunt de coneixements fonamentals en matèria financera. Des de consells pràctics sobre com estalviar eficientment fins a estratègies per aconseguir una tranquil·litat financera, cada paraula va ser una font d'inspiració per als nostres interns.

Un dels punts destacats de la seva xerrada va ser la importància de la planificació financera en la vida quotidiana. Ensenyar als interns a administrar els seus ingressos mensuals de manera res-

ponsable no només els proporciona una sensació de control sobre la seva economia, sinó que també els ajuda a desenvolupar habilitats essencials per a la seva reinserció a la societat.

Des de Ràdio Quatre Camins, volem expressar el nostre sincer agraïment a en Lorenzo per la seva col·laboració i dedicació en la difusió d'aquest coneixement tan valuós.

A través d'iniciatives com aquesta, estem construint ponts cap a un futur més prometedor per als nostres interns, afavorint la seva integració social i la seva rehabilitació.



## CONCERT DE LA BIG-BAND I EL COMBO CANVI DE PLANS



sics del jazz fins a versions modernes de cançons conegudes, van captivar l'atenció del públic i van crear una atmosfera d'eufòria i alegria.

L'assistència va ser notable, amb aproximadament cinquanta interns interessats a gaudir de la música en viu. Aquesta participació activa reflecteix el valor de les iniciatives culturals dins del nostre centre, proporcionant als interns l'oportunitat d'explorar noves formes d'expressió i entreteniment.

Des del nostre centre penitenciari, volem agrair sincerament a tots els qui van fer possible aquest concert, des dels alumnes músics fins als voluntaris i personal implicat en l'organització. Aquest esdeveniment ens recorda el poder transformador de la música i la importància de fomentar la cultura i l'art dins de les nostres instal·lacions.



**G**ràcies al Taller de Música del centre, l'àrea del teatre va ser testimoni d'un esdeveniment únic: un concert a càrrec de la Big-Band i el combo Canvi de Plans, tots ells alumnes de l'Escola Municipal de Música Torre Balada. Aquesta experiència va ser un exemple perfecte de com la música pot unir i inspirar a les persones, independentment de les seves circumstàncies.

El concert va començar amb una actuació especial dels alumnes de violí del centre, acompanyats per Canòlich, voluntària que lidera el projecte KANON-DESENKADENANT, el qual ofereix classes de violí als interns.

La Big-Band i el combo Canvi de Plans van oferir un repertori variat i vibrant, mostrant el seu talent i dedicació a través de cada nota. Des de clàs-

## TORNEIG DE BÀSQUET MR2

**E**n el marc de les activitats en commemoració del Dia de la Dona, les educadores del Mòdul 2 van organitzar un torneig de bàsquet per promoure els valors de l'esport i la inclusió de la dona. Diverses professionals del centre van participar juntament amb els interns, i la jornada va ser tot un èxit, destacant la importància de la col·laboració i la participació de tots en la construcció d'un entorn més igualitari i respectuós.

Aquest torneig va representar una oportunitat per a la comunitat del centre penitenciari per unir-se en una activitat esportiva que fomenta la cooperació, el respecte i la igualtat de gènere. La iniciativa de les educadores del Mòdul 2 va ser ben rebuda, tant pels interns com pels professionals del centre, reforçant la importància de les activitats

inclusives i el compromís amb la promoció de la igualtat i la diversitat dins del centre.



## LA MITJA GRANOLLERS, ELS 9 INTERNS ACABEN LA CURSA

**E**ls murs del Centre Penitenciari Quatre Camins es van fondre el diumenge 25 de febrer de 2024 amb els passos decidits de nou interns que van abraçar el repte de córrer i van conquerir l'exigent de la Mitja Marató de Granollers. Aquesta gesta, en el marc del Projecte de Running que impulsa els monitors esportius del centre, va representar una jornada històrica marcada per la determinació, l'esforç i la superació.



Després de mesos de preparació, amb sortides programades per entrenar a l'aire lliure sota l'atenta supervisió dels monitors esportius i amb el suport d'un voluntari, els nou interns van posar a prova la seva resistència i determinació en aquesta competició que va reunir a més de 9.000 corredors.

Amb un ambient carregat d'entusiasme i esforç col·lectiu, els nou participants del Centre Penitenciari Quatre Camins van completar la marató amb temps que van oscil·lar entre l'hora i 39 minuts i les 2 hores i 13 minuts, reflectint la diversitat d'habilitats i ritmes dins del grup. No obstant això, més enllà dels números, l'èmfasi es posa en el procés de preparació i en l'impuls de valors com la perseverança i la disciplina.

Amb aquest èxit com a catalitzador, el Centre Penitenciari Quatre Camins reafirma el seu compromís amb la promoció de l'activitat física com a eina de reinserció i desenvolupament personal dels interns. Amb la vista posada en el futur, el projecte de Running continuarà expandint-se, preparant-se per a les pròximes curses que conformen el calendari esportiu, amb l'objectiu de seguir fomentant alternatives d'oci i lleure saludable per a tots els interns.



## CONCURS DE PINTURA RÀPIDA

**E**l Centre Penitenciari Brians 1, el Servei de Rehabilitació i el Centre d'Art Santa Mònica, s'han unit per presentar una nova oportunitat creativa: el concurs de pintura ràpida. Aquest esdeveniment, encapçalat per l'equip artístic del C.P. Brians 1, han ofert una jornada intensa d'expressió artística i imaginació desbordant.

PRIMER PREMI



El concurs s'ha celebrat aquest mes de febrer, oferint als participants un repte apassionant. La temàtica escollida, "Màquines del temps: El desig de viatjar endavant i enrere en el temps a la presó", promet inspirar diverses visions i reflexions creatives. Una característica especial d'aquest concurs és la seva brevetat, ja que els participants han creat les seves obres en el mateix dia de l'esdeveniment. Això no obstant, tots estan convidats a explorar i imaginar les seves pròpies interpretacions de les "Màquines del Temps" abans del concurs.

Cal tenir en compte, que una consigna sorpresa ha estat revelada entre les 8.30 h i les 9.00 h del mateix dia, enguany ha estat que havia d'aparèixer un rellotge. El concurs va culminar amb la deliberació del jurat format per Mery Cuesta, Toni Hervás i Enric Piug. El primer premi el va guanyar una interna de C.P. Dones i un intern del nostre centre va obtenir el tercer premi.



**D**urant el passat mes de març, el Centre Penitenciari Quatre Camins ha vist una millora significativa en les seves capacitats de comunicació i expressió gràcies a la intervenció de l'Àrea Artística del Servei de Rehabilitació. Un tècnic especialitzat ha solucionat els problemes que afectaven el funcionament de la ràdio. A més, ha dut a terme una tasca de cablejat essencial per garantir retransmissions fiables i de qualitat. Aquestes millores no només promouen l'accés a la informació i l'entreteniment per als interns, sinó que també ofereixen una plataforma perquè puguin expressar-se i compartir les seves experiències de manera més efectiva amb la comunitat.



En honor al Dia Mundial de la Ràdio, el passat 13 de febrer, Ràdio Quatre Camins ha organitzat una jornada especial dedicada a destacar l'esperit esportiu i les pròximes activitats del Centre Penitenciari, aprofitant que estem en any olímpic. Entre les diverses entrevistes i segments, destaca l'entrevista a l'Oriol, un dels responsables esportius del centre, qui va compartir detalls sobre les iniciatives esportives d'enguany. El monitor va fer un repàs exhaustiu dels diversos esports que els interns poden gaudir al cen-

tre, amb un èmfasi especial en els preparatius pels imminents Jocs Olímpics Penitenciaris 2024. Aquí estan algunes de les activitats planificades que van ser destacades durant la programació especial:

- Inauguració dels Jocs Olímpics Penitenciaris: El Centre Penitenciari Brians 2 serà l'amfitrió de la cerimònia inaugural, un esdeveniment que promet unir a tota la comunitat en un esperit de competició i camaraderia.

- Dia Mundial de l'Activitat Física i l'Esport: Al mes d'abril, la Marxa Nòrdica unirà a tots els centres penitenciaris en una celebració de la salut i el benestar a través de l'exercici físic.

- Torneig de Bàsquet "BRAFA": El Centre Penitenciari Lledoners acollirà aquest emocionant torneig al mes de maig, oferint als participants l'oportunitat de demostrar les seves habilitats esportives.

- Competició de CrossFit: Al juny, el Centre Penitenciari Mas d'Enric serà l'escenari d'una intensa competició de CrossFit, posant a prova la força i les habilitats dels competidors.

- Cursa de Muntanya: Al mes d'octubre, el Centre Penitenciari Joves organitzarà una emocionant cursa de muntanya, fomentant la participació i la vida saludable entre els joves interns.

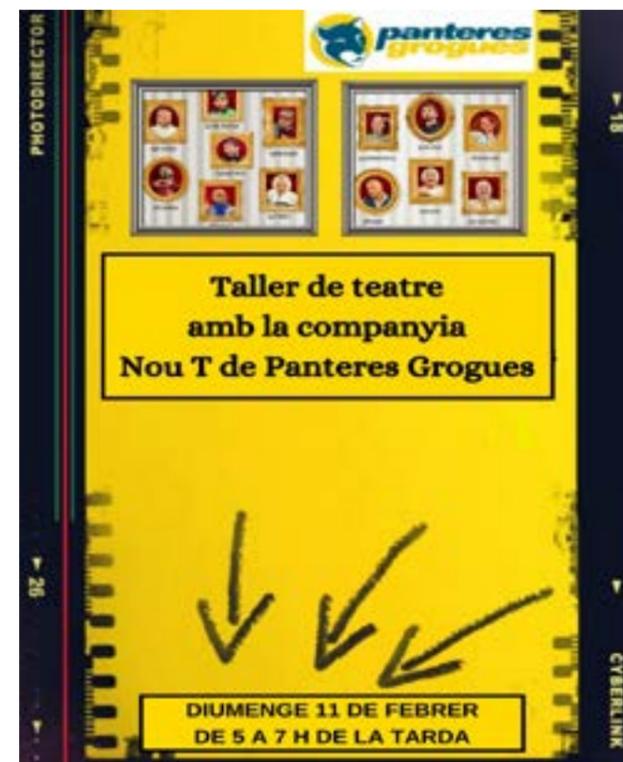
- Torneig d'handbol "Barrufet" i Cerimònia de Clausura dels Jocs Olímpics Penitenciaris: El Centre Penitenciari Quatre Camins tancarà les celebracions amb un vibrant torneig d'handbol i una cerimònia de clausura memorable al novembre. Aquests esdeveniments prometen no només fomentar la competitivitat esportiva sinó també promoure valors com la inclusió, el treball en equip i la superació personal entre la comunitat penitenciària.



**E**l 19 de febrer se celebra el Dia Mundial contra la LGTBI Fòbia a l'Esport, una data que ens recorda la importància de treballar per aconseguir la plena inclusió i respecte dins del món esportiu, sense importar l'orientació sexual, la identitat de gènere o qualsevol altra característica personal. Des del Centre Penitenciari, ens unim a aquesta important commemoració programant diverses activitats destinades a sensibilitzar i conscienciar sobre la LGTBI fòbia a l'esport. Entenem que l'esport ha de ser un espai segur i acollidor per a tothom, on es promogui la diversitat i es rebutgi qualsevol forma de discriminació.

Durant aquesta setmana, els interns i el personal del centre participaran en xerrades informatives, debats oberts i altres activitats educatives que posaran en relleu la importància de la diversitat i la igualtat d'oportunitats en l'àmbit esportiu. Volem crear un espai de diàleg i reflexió on es pugui abordar obertament aquesta qüestió i promoure una cultura de respecte i tolerància.

Creiem fermament que el treball conjunt de la comunitat penitenciària és essencial per a la construcció d'un entorn més igualitari i respectuós amb la diversitat sexual i de gènere. Així doncs, en aquest Dia Mundial contra la LGTBI Fòbia a l'Esport, reafirmem el nostre compromís en la lluita per un món esportiu més inclusiu i respectuós amb tothom.



Seguint aquesta línia, es va celebrar un taller d'improvisació teatral organitzat per la companyia T de Teatre de Panteres Grogues. Durant aquesta jornada, els murs de la presó es van omplir de creativitat, expressió i, sobretot, de llibertat artística.

El taller va ser una oportunitat per a tots els participants, interns i professionals, d'explorar el món de les arts escèniques des d'una perspectiva totalment nova. A través d'exercicis de desinhibició i tècniques d'improvisació. La resposta al taller ha estat extraordinària. Tant els interns com els professionals han destacat la seva importància i els beneficis que ha aportat a tots els nivells. Més enllà de l'aspecte purament artístic, l'experiència ha estat una oportunitat per a la reflexió personal, el creixement emocional i la creació de vincles entre els participants.

En definitiva, el taller d'improvisació teatral ha estat molt més que una simple activitat artística. Ha estat un testimoni de la capacitat humana per transcendir les barreres i trobar la llibertat i la dignitat a través de l'expressió creativa.

## ALUMNES DE LA UB VISITEN ELS TALLERS ARTÍSTICS per Ferran T. (MR-6)

**E**l passat dilluns 4 de març al centre de Quatre Camins es va viure una jornada diferent, on es van obrir les portes als estudiants de la facultat d'Educació Social de la Universitat de Barcelona. Ells ja són al quart any de la carrera i, divisant el final del trajecte com a universitaris, van poder gaudir d'un dia que segurament els servirà com a aprenentatge de cara al futur (sobretot si es volen dedicar a l'àmbit penitenciari).

La jornada va començar a les 9 h del matí, quan els futurs educadors/es van arribar al centre. Només entrar, els dinou membres que formaven la comitiva, varen agafar un paper a l'atzar. Allà, hi sortia escrit un dels cinc tallers artístics que realitzen els interns i als quals els tocava endinsar-se, per veure-hi les entranyes, saber de primera mà com funciona cadascun d'ells, i tenir una primera presa de contacte amb els interns que hi participen. Uns van tenir la gran sort d'anar a parar a Ceràmica (on servidor hi era present). Allà els esperava una petita activitat amb uns tests fets prèviament pels interns. La idea era que, al gust de cadascú, pintessin els esmentats tests per a posteriorment emportar-se'ls com a record. La veritat que van quedar molt bonics! Després, els va tocar arramangar-se i posar les mans a la "massa"... i, tot i que no quedava gaire temps, almenys van poder jugar una mica amb el fang, fer quatre figures i comprovar el gran ventall de coses que es poden fer gràcies a la ceràmica.

D'altres, els va tocar assistir a Enquadernació, on van rebre un petit obsequi fet pels alumnes del taller, i tindre l'ocasió de fer una llibreta amb una tapa personalitzada que després podrien emportar-se.

Al taller de Pintura, els esperava com a activitat la creació d'uns cartells amb proclames orientades a la posterior jornada feminista del 8 de març.

A Música: la percussió, la guitarra i la improvisa-



ció van ser les reines de l'activitat i els interns van poder gaudir de les nocions dels interns.

A Ràdio, interns i estudiants van intercanviar entrevistes, interpretant a la perfecció el paper de locutors/entrevistadors.

Un cop finalitzades les activitats, el teatre va ser l'escenari escollit com a punt de retrobament i final de festa. Allà, esperaven a ritme de percussió, improvisacions i tocs de guitarra els interns que realitzen el taller de música i els estudiants que van tenir la sort d'assistir a l'esmentat taller. I com a traca final, un esmorzar per obrir la gana i un karaoke per als més atrevits... als que donem les gràcies, perquè dies després vam rebre un dels dies més plujosos que s'han vist en molt de temps, així que s'haurà de repetir!



En definitiva, una jornada on els interns vàrem tenir l'oportunitat d'ensenyar els oficis que hem anat aprenent al centre, i on els futurs educadors/es van viure l'experiència i conèixer les entranyes d'una de les presons amb més trajectòria de l'estat.

## MATÍ MUSICAL AL TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS per Juan Carlos B. (MR-7)



**D**urant el mes de març, es va dur a terme una sortida programada amb temàtica musical al Teatre Auditori de Granollers, amb la participació d'altres centres penitenciaris de Catalunya. Durant la jornada, els interns van poder gaudir d'una primera part amb un taller d'improvisació musical, amb instruments de percussió i de corda. En la segona part, van tenir l'oportunitat d'observar in situ un assaig general de l'Orquestra de Cambra de Granollers, on van poder presenciar com l'orquestra es preparava per al seu proper concert, "La flauta màgica". Va ser un matí productiu on els interns van poder deixar volar la seva imaginació gràcies a la música.

La sortida al Teatre Auditori de Granollers va representar una oportunitat única per als interns de connectar amb l'art i la cultura a través de la música. El taller d'improvisació musical els va per-

metre experimentar amb diferents sons i ritmes, fomentant la seva creativitat i expressió personal. A més, poder presenciar un assaig de l'Orquestra de Cambra de Granollers va ser una experiència enriquidora, ja que van poder observar de prop el treball i la dedicació que requereix preparar un concert de música clàssica.

La música, com a forma d'expressió artística, té la capacitat d'arribar a les emocions i generar un impacte profund en les persones. En aquest sentit, la sortida al Teatre Auditori va proporcionar als interns una experiència emocionalment enriquidora, obrint-los noves perspectives i estimulant la seva sensibilitat artística. A més, la música també pot ser una eina terapèutica, ajudant els interns a connectar amb les seves emocions i a trobar un espai de relaxació i benestar dins del context penitenciari.

La participació en aquesta activitat va ser ben rebuda pels interns, que van destacar la importància de les sortides culturals com a via d'escape i d'enriquiment personal.



## TORNEIG INTERMODULAR DE FUTBOL SALA

**E**l nostre centre es prepara per viure un emocionant esdeveniment esportiu el dimecres 27 de març, amb la celebració d'un torneig de futbol sala. Des de principis de mes, els diferents mòduls han estat immersos en tornejos intramodulars per seleccionar els millors equips per a poder participar en el torneig final.

El poliesportiu del centre serà l'epicentre d'aquesta jornada esportiva, on els equips dels mòduls 1, 2, 4, 6, 7 i 8, a més d'un equip integrat per funcionaris i professionals del centre, es disputaran l'honor de proclamar-se campions. És un esdeveniment que va més enllà de la competició pura i dura; és una oportunitat per promoure els valors de l'esport, la integració i la vida en comunitat. Al migdia, es farà un dinar de germanor amb tots els participants i l'equip organitzatiu.

Des de les 10 del matí fins a les 7 de la tarda, els participants podran gaudir d'un espectacle esportiu d'alta intensitat, amb partits emocionants i acció constant. Serà, sense dubte, una jornada inoblidable plena de futbol, companyonia i esperit de superació.



Les persones que formen part de la Comissió de gènere i altres persones voluntàries del centre van participar en la decoració per la sensibilització i visibilització del Dia Internacional de la Dona treballadora. Es va decorar el centre de la presó amb motius referents a la lluita feminista, i l'equiparació de drets i oportunitats per a totes les dones.



**8M DIA DE LA DONA**

"Totes les dones, tots els drets."

Amb motiu del dia internacional de la Dona, es duran a terme les següents activitats:

- Dia 7 de març: 11:00 h al teatre "CANÇONS PER A TOTES". Taller per reflexionar sobre les lletres de les cançons, escrites pels interns, a càrrec de l'Elisabet Pérez.
- Dia 7 de març: 17:00 h al teatre "CURRANTAS". Taula rodona amb dones que treballen en oficis masculinitzats.
- Dia 8 de març: 10:00 h al poliesportiu, lectura del manifest i classe magistral Muai Thai amb Victoria Boyanova.
- Dia 12 de març: A l'àrea educativa sessió de l'activista LGBTI Maria Giralt sobre la història LGBTI i el paper que tenen avui dia les dones lesbianes i les dones trans.
- Dia 13 de març: 09:00 h a la biblioteca "DONES DE LA CASA". Reflexions de les primeres dones que van començar a treballar a presons: Reptes del futur.
- Durant el mes de març: foratada programada juntament amb l'Associació de dones TRAMAR per visitar l'exposició "L'energia femenina" al centre cultural de la Il·lota del Vallès.

Organitzat: Comissió de gènere de Quatre Camins

Amb la col·laboració:

Generalitat de Catalunya Departament de Justícia, Drets i Memòria Centre Penitenciari Quatre Camins

FORNITURA CATALANA DE JUSTICIA

TRAMAR

“CURRANTAS”

Una seixantena d'interns van assistir al teatre del centre a un col·loqui sobre oficis masculinitzats. Per fer-ho, la Comissió de Gènere del centre, va convidar a 4 dones de diferents sectors. Una camionera, una àrbitre i dues bomberes. La jornada va ser molt interessant, elles, van poder repassar com ha sigut la seva trajectòria laboral i van explicar experiències pròpies.



CLASSE D'ESPORTS DE CONTACTE AMB LA VICTORIA BOYANOVA



La campiona d'Europa de K1 i professional de diverses disciplines, Victoria Boyanova, va liderar una jornada d'esports de contacte al poliesportiu, juntament amb els monitors esportius del centre. Durant l'esdeveniment, els interns van tenir l'oportunitat de participar en una classe dinàmica que va incloure un escalfament, jocs d'activació i pràctica de tècniques, demostrant la seva habilitat i passió per aquestes disciplines. Boyanova va destacar la importància de la presència de les dones en el món dels esports de contacte, demostrant que també poden brillar en aquest àmbit tradicionalment masculinitzat.

XERRADA AMB LA MARIA GIRALT



La Maria Giralt ha vingut a la biblioteca Central a parlar-nos del Col·lectiu LGTBIQ+ format en EE. UU en Stonewall l'any 1969, amb l'arribada a Espanya el dia 26 de juny de 1977. Any i mig després de la mort de Franco, en la qual ens remarca la importància que ha tingut el col·lectiu durant aquests anys i com a millorat fins a l'actualitat, tant en el vessant polític com al social, sent aquesta xerrada de gran interès per als assistents. El seu testimoni ens esperona a que torni aviat.



**Y**oussef nace en Marruecos en 1981, pero con un mes de vida ya estaba en España, en Comarruga, Tarragona. Es pues, un autor español de raíces marroquíes. Un escritor que intenta romper estereotipos de su tierra y religión familiar, y que, además, es educador sociocultural que trabaja con jóvenes.

«El funcionario, al que no pregunto el nombre para no incomodar ni romper una norma no escrita, muestra una sonrisa franca. Después de pasar por el arco detector de metales, responde a las pocas preguntas que le hago para romper el hielo y ofrecer un poco de cháchara distendida(...)El recorrido entre las paredes pintadas con colores primarios no es muy largo, pero nos demoramos esperando a que las puertas se cierren y se abran según los avisos que da mi acompañante con el walkie informando de nuestra posición» (-Nadie salva a las rosas», pág. 90)

**Youssef, en tu obra "Nadie salva a las rosas" es posible encontrar trazos autobiográficos o de personajes por ti conocidos?**

Los personajes de mi libro son enteramente ficticios, de mi entera creación, pero no te negaré que muchos de ellos recogen experiencias vitales propias y de personas que he conocido a lo largo de mi vida y de mi trayectoria profesional en el ámbito socio educativo.

**Corrígeme si percibo un cierto estilo ácrata en tu modo de tratar vitalmente a tus personajes y sus situaciones personales a lo largo de este libro...**

Me defino como una persona de izquierdas, que ha evolucionado



en su concepción de la sociedad y de las personas sin por eso renunciar a mis raíces culturales que han sido permeables por mi biografía entre dos sociedades, dos países, dos concepciones de ver la vida, pero que a la vez he procurado incorporar a mi narrativa.

**A eso me refiero. Percibo en tu narrativa y personajes un deseo de evitar estereotipos. Se percibe claramente en este libro... ¿es así?**

Es así. Por ejemplo, el personaje de la transexual de origen marroquí. Tiene un claro concepto transgresor. De forma consciente. Ataco una doble moral todavía muy arraigada en Marruecos, donde no será nada cómodo leer este libro ni precisamente recomendado de forma oficial... pero para mí es mi forma de contribuir a una renovación de las consciencias de las nuevas generaciones de mi país de nacimiento y de este mi país de acogida. Sí... soy radical en eso. Mis personajes en este libro sin pretender molestar si buscan hacer reflexionar al lector y huir de ideas preconcebidas.

**Youssef, el conocimiento adquirido por tu vivencia de ambos mundos socioculturales, ¿consideras que enriquece y condiciona tu manera de escribir?**

Seguro que, de alguna manera, aunque no quiera, el inconsciente te acaba haciendo esa jugada y acabas basando tus obras en cosas que están dentro de ti. Obviamente, mi experiencia personal, mi experiencia literaria van de la mano, son dos mundos que son mis motores, sería complicado que no se mezclaran.

**¿Cómo consideras el marco vital de tus personajes a la luz de tu vivencia personal y laboral en el ámbito social? ¿Te sirven para construir tus historias?**

Por supuesto, trabajar con personas hace que las novelas se nutran de tus propias vivencias, la literatura habla de la vida en general, habla de esa verdad, aunque sea de ficción, es una verdad que trata de hacernos entender el mundo y nos ayuda a tener esas herramientas para imaginar un mundo mejor. Por lo tanto, es normal que esas vivencias a nivel personal y labo-

ral se vean reflejadas en mis libros.

**Me confieso un gran amante de Paolo Sorrentino. El autor y cineasta italiano habla del término "personajes heridos, personajes rotos, al borde de la desesperación". Al leer tu última obra veo que tratas sobre personajes rotos. ¿Qué opinas de las personas y sus rupturas en la vida cotidiana?**

Sorrentino es muy hábil y nos hace empatizar con personas de la clase alta que realmente son muy solitarias, rotas y heridas. Vidas que parecen ser de color de rosa, luego no lo son, asumiendo unos traumas que les hace realmente infelices. Si esto lo trasladamos a otras clases sociales se hace incluso más evidente. Todos deberíamos permitirnos reconocer nuestros puntos débiles o poder crecer como personas con esas herramientas para afrontar todas esas complicaciones que nos encontramos en el día a día.

**¿Crees que hay factores externos de nuestra vida que ayudan a creer en algún estereotipo de los citados?**

Exactamente: las redes sociales, la literatura, incluso muchas películas, nos tratan de vender una imagen del mundo como una



vida sin conflictos, una trama lineal y sin crisis. Cuando en realidad no es así; cualquier proceso de crecimiento conlleva una crisis, y no hay que entenderlo como algo negativo. En la vida uno tiene que vivir unas experiencias determinadas para poder entender después que no se conviertan en actitudes vitales.

**Háblanos de tu experiencia en los conflictos socioculturales de los jóvenes como profesional en el ámbito social.**

Yo estudié mediación de conflictos, pero hoy en día mi labor está más relacionada en fomentar la autonomía de los jóvenes. In-

tento darles esas herramientas para que ellos puedan ser cada vez más autónomos y puedan llegar a cumplir sus metas.

Por otro lado, pienso que, a los jóvenes, por un lado, se les infantiliza y por otro les hacemos asumir una decisión que no van acorde con su edad. Por ejemplo, escoger la carrera universitaria con 16 años. No creo que con esa edad la gente esté preparada para saber cuál es el mundo laboral o académico que debe elegir para su futuro.

«No se oye ruido alguno. La soledad de este módulo es tan miserable (...) Todo son barrotes y hormigón decorado. En el patio, visible desde las pequeñas ventanas, hay un grafiti que habrán realizado los interinos en un taller de arte, una frase en que cada letra es del tamaño de un cubo de basura. Da un toque colorido y eufemístico al ambiente.» (-Nadie salva a las rosas», pág. 90)

Entrevista dedicada a mi compañero de módulo y amigo Omar, a quien después de leerse el libro y preparar conmigo la entrevista no pudo salir por problemas ajenos a él. En esencia entrevistaste conmigo.



O frezco a todas las mujeres que trabajais para, con y entre nosotros, esta reflexión alrededor del mejor feminismo con motivo de este 8 de marzo. Al pedirmelo Nacho pensé...que mejor que «la Beauvoir» y su *El segundo sexo*. En su introducción, Simone de Beauvoir afirma haber dudado mucho, antes de escribir un libro sobre la mujer. «Es un tema irritante, sobre todo para las mujeres y no es ninguna novedad. La polémica del feminismo ha hecho correr tinta suficiente, y ahora está prácticamente cerrada.» Aún hoy, cuando se escribe más que nunca sobre feminismo, tal afirmación resulta chocante. Sin embargo, en realidad también era chocante entonces, y el propio libro de Beauvoir lo demuestra a pesar suyo, pues a esa afirmación le siguen casi mil páginas probatorias de dos cosas: que sobre feminismo estaba casi todo por decir, y que la filósofa escribe desde una vibrante contradicción. La contradicción es casi siempre el lugar más fértil para el pensamiento, pues obliga a revisar las propias resistencias, a poner en tela de juicio el posicionamiento de partida. Y ello implica, a su vez, atreverse a dejarlo atrás cuando se advierte el error. Marguerite Duras decía en *Escribir* que si supiera lo que iba a escribir antes de escribirlo no escribiría nada, pues ya estaría escrito. Y aunque narradora, la sentencia vale igual para el ámbito del pensamiento. ¿De qué sirve recorrer un conflicto si no es para arrojar un poco de luz, y qué luz no lleva a quien la descubre a otro lugar?

En Beauvoir la resistencia era fuerte. No se consideraba feminista tras pergeñar *El segundo sexo*, donde llega a decir: «Mu-

chas mujeres de nuestro tiempo, que han tenido la suerte de recuperar todos los privilegios del ser humano, pueden darse el lujo de ser imparciales. Ya no somos, como nuestras mayores, unas luchadoras, más o menos, hemos ganado la partida.» Se hizo feminista más tarde, tras recibir cartas de lectoras de distintos países que le relataban sus experiencias, y que evidenciaban que la partida estaba todavía por ganar.

La Beauvoir anterior a *El segundo sexo*, era una mujer que gozaba de reconocimiento y de una buena posición social, tras una infancia marcada por la ruina económica y una mala relación entre sus padres, se abrió pronto paso por sí misma gracias a un ambicioso plan de vida concebido en su adolescencia, cuando decidió ser escritora. Estudiante brillante, se licenció express en filosofía y letras, y a los 21 ya era profesora, oficio que ejerció en Marsella, Ruán y París, hasta 1943, tras el escandaloso éxito de su novela de trasunto autobiográfico *La invitada* (argumento: triángulo amoroso entre dos adultos y una jovencita), es suspendida de la Educación Nacional de Vichy a causa de una denuncia puesta por la madre de una de sus alumnas. La escritora mantenía relaciones con sus pupilas, y también con algún alumno de Jean-Paul Sartre, su inseparable partenaire. La pareja abominaba, por ética, de la moral burguesa. Su relación fue abierta, y aunque Sartre le pidió matrimonio, Beauvoir lo rechazó por coherencia: eso destruiría su independencia, basada en la libertad. En la Ocupación trabajó para la Radio libre, y tras la Liberación se le permitió regresar a la docencia. En 1944 publicó *La sangre de los otros* y *Pymbus y Cineas*, y en 1945 cofundó junto

a Sartre, Albert Camus y Maurice Merleau-Ponty una revista referencial, política y culturalmente, del pensamiento francés de mitad del siglo XX, *Les Temps Modernes*, donde publicarían lo mejor de esa época. En los años siguientes publicó la novela *Todos los hombres son mortales* (1946), y los ensayos *Para una moral de la antigüedad* (1947) y *América día a día* (1948).

Al publicar *El segundo sexo* en 1949, se consagra definitivamente. Su escritura responde, según relata ella misma en *La fuerza de las cosas* (3er vol, *Memorias*) a que, tras escuchar a mujeres que habían rebasado los cuarenta años decir que habían vivido como «seres relativos», quiso investigar todos los condicionantes que impedían a las féminas realizarse plenamente. Ella estimaba que no había corrido la misma suerte que esos «seres relativos», y fue Sartre quien le señaló que no había sido educada como un hombre, lo que la hizo reflexionar sobre sus circunstancias. En 1946 comienza el ensayo destinado a convertirse en una obra capital del siglo XX, y que vendría a ser, entre otras muchas cosas, una suerte de plan para el cumplimiento del programa ilustrado a través del feminismo. Son varios los frentes que abordan con una exhaustividad y un rigor que hacen que, a día de hoy, su lectura todavía siga siendo imprescindible para cualquiera que quiera formarse en la materia.

El abordaje es indisciplinar. Dividida en dos partes («*Los hechos y los mitos*» y «*La experiencia vivida*»), que a su vez se subdividen en otras tantas, *El segundo sexo* recorre distintos campos con sus respectivas tesis sobre por qué la mujer ha sido siempre considerada un ser inferior o, al menos, depen-

diente del hombre. La biología, la psicología psicoanalítica, el materialismo histórico, la Historia o los mitos son objeto de análisis y, en su caso, de refutación en «*Los hechos y los mitos*», mientras que «*La experiencia vivida*» relata las distintas etapas de la vida de la mujer (la infancia, la juventud, la madurez y la vejez), dedicándole un capítulo al lesbianismo y deteniéndose en varias figuras recurrentes: la narcisista, la enamorada y la mística. El punto de partida es la consideración de la mujer como Otro absoluto, y lo que se rebate es el existencialismo presu-

puesto en esta división de contrarios (hombre y mujer) que jamás se reconocen el uno en el otro, que nunca mudan sus papeles: el hombre es el eterno sujeto y la mujer el eterno objeto, sometido y cautivo, condenado a la inmanencia de su condición. A la mujer la determina, en primer lugar, la biología. Según el existencialismo, donde se sitúa Beauvoir, las personas somos seres arrojados a la existencia que solo conquistamos nuestra entidad, esto es, que solo nos trascendemos, si somos capaces de ir más allá de nuestros condicionamientos biológicos y sociales afirmando nuestra libertad a través de los proyectos que decidimos acometer, en un flujo continuo donde superamos lo que somos. Trascendencia se opone a inmanencia, y la trascendencia es donde el ser humano justifica su existencia, la dota de sentido, la honra, a diferencia de la degradación que tiene lugar cuando no trasciende, cuando se queda en lo que simplemente le es dado, ya sea por voluntad propia o porque las circunstancias lo imposibilitan. Esto último da lugar a la frustración y a la opresión.

A la mujer se le ha impedido trascender interesadamente, ya que gracias a su permanencia en la casilla de *la Otra*, el varón siempre conserva algún privi-



legio, aunque sea irrisorio: si el mismo no trasciende, si es el último mono de su comunidad, siempre habrá, no obstante, alguien más insignificante que él, la hembra, ante la que se sentirá superior. En ese sentido, *El segundo sexo* puede leerse también como una teoría del ego en la medida en que este se afirma negando al otro. Por otra parte, de esta premisa, demostrada con solvencia en los diferentes campos que se abordan, se deriva la célebre sentencia de que «*la mujer no nace, se hace*», idea popularizada y aceptada hoy con amplio acuerdo, sea por la vía positiva o la negativa, esta última especialmente en el ámbito de la biología, pues la ciencia, como bien muestra Angela Saini en su libro *Inferior*, apoyando con datos la tesis de Beauvoir de que es la cultura la que interpreta la naturaleza, está determinada por la ideología, de tal manera que no hay modo de concluir que el varón sea superior a la hembra y sí, en cambio, que la ciencia no es un lugar neutro, independizado de la ideología (uso el término «*ideología*» en un sentido amplio, refiriéndolo al conjunto de ideas fundamentales de una persona, de una colectividad, de un tiempo

y de una cultura), lo que explica que los resultados que arrojan no pocos estudios científicos se acaben pareciendo sospechosamente a los prejuicios de la época y de quienes los llevan a cabo. La Beauvoir, como luego le criticaría el feminismo de la diferencia, tampoco está a salvo de los prejuicios de su época y de su cultura. Postula que la mujer está más condicionada que el hombre en el ámbito biológico debido al mandato de la reproducción de la especie, y que, por lo tanto, para ella es más difícil esa trascendencia que en los hombres parece casi «*natural*». El modelo por el que se trasciende es, pues, masculino. La maternidad es vista como sumisión a los ciclos de la vida, como inmanencia, la tarea del hombre se asimila a la del guerrero dispuesto a poner en riesgo su vida para aumentar el prestigio de la horda. La filosofía obvia que ahí el hombre está igualmente al servicio de la supervivencia biológica. La especie no solo se perpetúa pariendo, sino también cazando, protegiendo y creando inventos nuevos con los que dominar la naturaleza. «*Prefiere a la vida razones para vivir, el hombre se ha impuesto como amo frente a la mujer, el proyecto del hombre no es repetirse en el tiempo, es reinar sobre el instante y forjar el futuro*», sentencia. Y este es otro de los puntos más endebles del libro: su idea de «*trascendencia*» no trasciende, sin embargo, el paradigma judeocristiano de desprecio hacia la vida y obediencia a una salvación que tendrá lugar en el futuro.

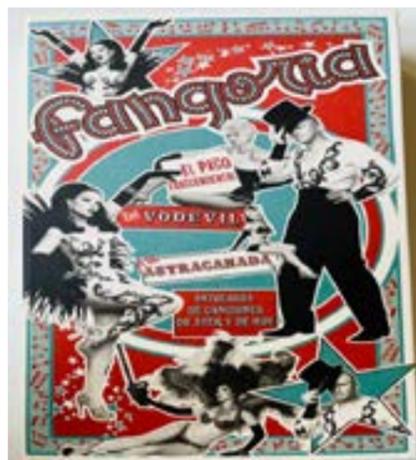
Pero estas críticas no resta valor a esta obra capital y hercúlea que, amén de apuntalar con toda rigurosidad cómo no hay una esencia «*mujer*», lanza un mensaje que todavía no hemos aprendido, a saber: que la igualdad, no beneficia solo a las mujeres, sino también a los hombres. ¡Libertad, igualdad, fraternidad!



**H**ola a tots i totes. Avui us parlaré del Carnestoltes. En primer lloc, gràcies a l'equip de la revista, als qui treballen darrere l'escenari perquè els projectes funcionin i sigui possible la revista. Bé, en primer lloc, anem a les arrels històriques del tema. Aquí trobem diversitat d'opinions i versions, però la més acceptada sembla ser la d'una festa pagana derivada de les saturnàlies (o a la inversa) que té les seves arrels en l'antiguitat precristiana. També els grecs, romans i totes les cultures tenen les seves festivitats per aquestes dates (febrer). Aquí trobem de tot, des de rituals de fertilitat fins a sacrificis als déus romans com el mateix déu Saturn o el déu del vi, molt estimat pels romans i totes les cultures mediterrànies. No obstant això, m'interessa més el vessant contemporani del tema i la psicològica amb el tema de les màscares que tots portem per fer front a la societat dita civilitzada, o dins de grups concrets (cultures, subcultures). Totes estan influïdes pel Rei Carnestoltes, Mardi Gras, màscares a Venècia, vaixells de torxes, i altres que he llegit a la Viquipèdia

i ara no recordo, i l'òrbita arriba fins a la Patum. Arribant al renaixement i l'anterior conquesta del «nou món» l'església (com va fer amb les festes paganes) hi va col·locar un sant o una festivitat concreta per significar el/les dates i de pas substituir el poder anterior, fins aquí res de nou tota cultura que n'absorbeix una altra i vol perdurar s'ha d'adequar a allò que vol el poble vol dominar! A la llum, o a la foscor, al yin o al yang, però tornem al que ens ocupa primer Halloween va matar la Castanyada, sembla que el carnestoltes té bona salut, però hem d'estar atents o MediaMarkt o Amazon ens endinyaran una altra setmana de compres descontrolades a preus mòdics i a pagar amb còmodes quotes, fora bromes, o no, però a títol personal el carnestoltes em sembla una celebració molt sana perquè dona a tothom un motiu per posar-se en la pell d'un altre personatge o rol, i això està molt bé, ja que a més sol ser una festa molt animada on tot està permès mana el Rei Carnestoltes, la rauxa i la disbauxa campen arreu i l'alegria o la il·lusió també, i això és quelcom que ens cal molt en aquests moments convulsos

amb guerres, desigualtats, abusos de tota mena i molta crispació que a la fi i, per postres no passa de ser un foc d'encenalls. És una quimera ben vàlida per donar sortida a les ganes de gaudir de la vida i de les collites o d'allò que cadascú vulgui celebrar i això em sembla el més important del carnestoltes la seva transversalitat i la desinhibició que comporta tothom pot ser el que vulgui aquell/s dia/s i no passa res, ni es trenca l'estat la unitat de ves a saber que, ni ningú s'ofèn per com vagi vestit qui sia. També guardaré un racó pels més o menys proclius a celebrar aquesta festivitat entre els arguments més suats hi tenim el



clàssic «ja vaig disfressat» (veritat en molts dels casos) o el «no tinc ganes de tal...» O el «jo no celebres», però en fi no podem obligar a ningú a passar-ho bé; hi ha d'haver lloc per a tothom a aquest món o a la villa del senyor com dirien altres (haig de reconèixer que gent del meu entorn han utilitzat algun cop l'excusa que ja anaven disfressats, però és que era veritat). Que més es pot afeigir a LA FESTIVITAT.

De les màscares que porta la gent cada dia, trobem de tot: falses identitats, el maleït què diran, paranyes de tota mena, camaleons de tota mena i pèl des dels puritans que van de progressistes fins als carques que van de progressistes, dels socialistes als de Vox (extraïble), individus amb més delictes que l'abat, perdoneu l'expressió. Però és ben parit; així funciona la societat, amb uns canons marcats, i està bé que sigui així. Rectificar és de savis; llavors, canviar ja deu ser l'apoteosi dels

sentits! Podria estendre'm fins a l'infinit, però no us imagineu el cost que seria. Bé, imagineu molt durant el Carnaval, que fora-d'hores bufa molt de vent!

Espero que aquesta petita contribució a aquesta festassa, amb la picaresca justa per a l'ocasió i que no falti el sentit de l'humor. Això, crec, és o ha de ser la columna vertebral de qualsevol celebració: humor, sentit crític i positivitat. Com a mínim, el Rei Carnestoltes fa segles que no falla, no com d'altres. A gaudir de les festes en la mesura del possible i recordeu, en la mesura està el bon gust! Salut i força, amics!

A títol informatiu, la paraula deriva de carnem-levare, que significa abandonar la carn, quelcom obligat els diumenges de Quaresma.

També tenim festes com les nostres Falles. Quins records, com la senyora Rita Barberà amb allò del "caloret faller" i moments estel·lars semblants!

## TIEMPO DE CUARESMA per Isabel V. (SEPA)

**L**a Iglesia Católica vive los eventos salvíficos más importantes de la vida de Jesucristo, proponiendo tiempos de penitencia y conversión. Estos tiempos son el Adviento, para preparar el nacimiento de Jesús, y la Cuaresma, tiempo de preparación de la Pasión, Muerte y Resurrección. Son momentos fuertes en la historia salvífica de la Iglesia, pero son tiempos de alegría en los que contemplamos el amor de Dios por los hombres y por cada uno de nosotros. El pasado 14 de febrero, Miércoles de Ceniza, se inició el periodo de los cuarenta días cuaresmales, imagen de los cuarenta días y cuarenta noches que Jesucristo estuvo en el desierto de Judea orando y practicando el ayuno en preparación de su vida pública y la culminación de su entrega en su Pasión y Muerte. Los cuarenta días finalizarán el próximo 28 de marzo, Jueves Santo, al atardecer, iniciándose la celebración de los tres momentos centrales de la semana santa y del año litúrgico: la Última cena, la Pasión y la Resurrección de Jesús de Nazaret. La Escritura y los Padres insisten en tres formas de preparación: el ayuno, la oración y la limosna. El ayuno como la mortificación del cuerpo, la oración como conversión hacia Dios y la limosna como entrega amorosa de nosotros a los demás. El ayuno obliga de los 18 a los 59 años y consiste en una comida, más dos comidas pequeñas, que sumadas no sobrepasen la comida principal en cantidad. Este ayuno es obligatorio el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Estos dos días, más todos los viernes de cuaresma, son días de abs-



tinencia, de comer carne que obliga desde los 14 años hasta la muerte. No es la renuncia por la renuncia, sino para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo y la unión con Dios. Esta unión con Dios se realiza a través de la oración, ya sea vocal o de meditación. Para santa Teresa del Niño Jesús, la oración es "un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor, tanto en medio de la prueba como en la alegría". Y por último, la limosna que más que en "dar" consiste en "darse". El Papa Francisco hablando de la limosna en tiempo de cuaresma nos indica que la limosna "consiste en ofrecer nuestro tiempo, nuestras capacidades y cualidades, nuestra persona entera". La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. Cada uno debe reflexionar sobre las formas de penitencia que quiere poner en práctica esta Cuaresma. Nadie, como nosotros mismos sabe, si nos examinamos con sinceridad, en qué debemos insistir para seguir este camino ascendente hacia la Pascua y poderla celebrarla con corazón alegre, nosotros y con todos. ¡Felices Pascuas!

## RAMADÁN A QUATRE CAMINS per Omar E. M. (MR-1)

El Ramadán es algo sagrado para los musulmanes en el que observan el ayuno desde el amanecer hasta el atardecer como un acto de devoción religiosa. Durante este tiempo, se abstienen de comer, beber, fumar y mantener relaciones sexuales, además de centrarse en la oración, la reflexión y la caridad. Es un período de autocontrol, purificación espiritual y solidaridad comunitaria, donde las familias se reúnen para romper el ayuno al atardecer en lo que se conoce como iftar.

En España, el Ramadán que comenzó el 11 de marzo, se vive también en las prisiones españolas, donde los reclusos musulmanes continúan observando las prácticas religiosas a pesar de las limitaciones del entorno penitenciario. Durante este mes, las autoridades penitenciarias suelen adaptar los horarios de las comidas para permitir que los presos musulmanes puedan realizar el iftar al atardecer. Además, se les brinda apoyo para facilitar la práctica religiosa, como espacios adecuados para la oración y la celebración de actividades relacionadas con el Ramadán. Aunque el entorno carcelario presenta desafíos adicionales, muchos reclusos encuentran en la observancia del Ramadán una fuente de fortaleza espiritual y comunitaria, contribuyendo así a su proceso de rehabilitación y reintegración social.



En nuestro centro penitenciario, este año 231 internos están observando el Ramadán. Cada noche, durante el iftar, cenarán harira, una sopa típica árabe, que les proporcionará un vínculo con su cultura y tradiciones religiosas. Además, se les proporciona una bolsa de picnic que contiene alimentos nutritivos y adecuados para romper el ayuno, incluyendo leche, pan, pastas de fleca, dátiles, frutas, queso, yogur y azúcar. Estos elementos les brindan la energía y los nutrientes necesarios para recuperarse del ayuno diario y mantenerse saludables durante este período sagrado, fortaleciendo así su sentido de comunidad y devoción religiosa dentro del entorno penitenciario.



En los primeros días del ayuno, del día 1 al 3, suelen ser los más desafiantes. Técnicamente, el cuerpo no entra en ayuno hasta aproximadamente ocho horas después de la última comida, cuando el sistema digestivo finaliza la absorción de nutrientes de los alimentos. Posteriormente, el cuerpo comienza a utilizar la glucosa almacenada en el hígado y los músculos como fuente de energía.

Entre el día 8 y el 15, el cuerpo se adapta al ayuno, y la ciencia ha identificado varios beneficios significativos, como la desintoxicación, la reducción del colesterol y la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares. El Ramadán no solo es uno de los pilares del Islam y una forma de adoración, sino que también, según la ciencia, conlleva beneficios notables para la salud. Durante el ayuno, el cuerpo se desintoxica al quemar las reservas de grasa, eliminando así las toxinas acumuladas en el sistema digestivo. Además de la abstención de comer, beber, mantener relaciones sexuales y fumar, durante el Ramadán se intenta no hablar mal de los demás desde el amanecer hasta el atardecer, momento tradicional en que las familias se reúnen para romper el ayuno. La desintoxicación y reparación del cuerpo se intensifican entre el día 16 y el 30 del Ramadán, involucrando órganos como el colon, el hígado, los riñones, el ano y la piel.

El ayuno, cuando se realiza correctamente, debería permitir reponer los suministros de energía diariamente, lo que significa que se puede perder peso sin que el cuerpo quemar tejido muscular. Uno de los primeros efectos positivos del ayuno en el cuerpo es la desintoxicación, ya que durante este proceso, el cuerpo utiliza las reservas de grasa donde se almacenan químicos dañinos, como el DDT. Estudios experimentales han demostrado que durante el ayuno, se eliminan toxinas como el DDT del cuerpo a través de la orina y el sudor.

El ayuno también acelera los procesos de curación al liberar energía que normalmente se destinaría a la digestión para fortalecer el metabolismo y el sistema inmunológico. Estudios científicos han revelado que el ayuno puede regenerar completamente el sistema inmunológico en solo tres días y puede tener efectos positivos en el tratamiento del cáncer, aumentando la eficacia de la quimioterapia y la radioterapia, así como mejorando la salud del corazón.

Durante el Ramadán, se ha observado un aumento del HDL (colesterol bueno) y una reducción de la resistencia a la insulina, lo que puede ser beneficioso para prevenir enfermedades cardiovasculares y otras afecciones relacionadas con la resistencia a la insulina, como la diabetes y el síndrome de ovario poliquístico.

Además, el ayuno durante el Ramadán también puede aumentar los niveles de hormona de crecimiento en el cuerpo, lo cual es importante, ya que esta hormona disminuye con la edad y desempeña un papel crucial en la reparación celular y el mantenimiento de la salud.

Dentro del marco de las actividades dedicadas al Ramadán en nuestro centro penitenciario, el servicio de Mediación Intercultural ofreció una enriquecedora conversación con todos aquellos internos interesados en explorar y compartir sus experiencias durante este sagrado mes. Esta iniciativa brindó un espacio de diálogo y reflexión donde los reclusos pudieron expresar sus vivencias, tradiciones y desafíos al observar el Ramadán dentro del entorno carcelario. Además, Ràdio Quatre Camins llevó a cabo entrevistas con algunos internos junto con Icham, uno de los responsables del servicio de mediación para ofrecer información sobre cómo es vivir el Ramadán dentro de un centro penitenciario. Estas entrevistas permitieron dar voz a los internos y ofrecer una visión más amplia y comprensiva sobre este importante aspecto de su vida en la prisión, promoviendo así la comprensión intercultural y el respeto por la diversidad religiosa en nuestro entorno penitenciario.



## ¿QUÉ ES LA SEMANA SANTA? per Cristian A. (MR-1)



La Semana Santa es el momento litúrgico más intenso de todo el año. Sin embargo, para muchos católicos se ha convertido solo en una ocasión de descanso y diversión. Se olvidan de lo esencial: esta semana la debemos dedicar a la oración y la reflexión en los misterios de la Pasión y Muerte de Jesús para aprovechar todas las gracias que esto nos trae.

Para vivir la Semana Santa, debemos darle a Dios el primer lugar y participar en toda la riqueza de las celebraciones propias de este tiempo litúrgico. A la Semana Santa se le llamaba en un principio "La Gran Semana". Ahora se le llama Semana Santa o Semana Mayor y a sus días se les dice días santos. Esta semana comienza con el Domingo de Ramos y termina con el Domingo de Pascua.

Vivir la Semana Santa es acompañar a Jesús con nuestra oración, sacrificios y el arrepentimiento de nuestros pecados. Asistir al Sacramento de la Penitencia en estos días para morir al pecado y resucitar con Cristo el día de Pascua.

Lo importante de este tiempo no es el recordar con tristeza lo que Cristo padeció, sino entender por qué murió y resucitó. Es celebrar y revivir su entrega a la muerte por amor a nosotros y el poder de su Resurrección, que es primicia de la nuestra. La Semana Santa fue la última semana de Cristo en la tierra. Su Resurrección nos recuerda que los

hombres fuimos creados para vivir eternamente junto a Dios.

### Domingo de Ramos

Celebramos la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén, en la que todo el pueblo lo alaba como rey con cantos y palmas. Por esto, nosotros llevamos nuestras palmas a la Iglesia para que las bendigan ese día y participamos en la misa.

### Jueves Santo

Este día recordamos la Última Cena de Jesús con sus apóstoles en la que les lavó los pies, dándonos un ejemplo de servicialidad. En la Última Cena, Jesús se quedó con nosotros en el pan y en el vino, nos dejó su cuerpo y su sangre. Es el Jueves Santo cuando instituyó la Eucaristía y el Sacerdocio. Al terminar la Última Cena, Jesús se fue a orar

al Huerto de los Olivos. Ahí pasó toda la noche y después de mucho tiempo de oración, llegaron a aprehenderlo.

### Viernes Santo

Ese día recordamos la Pasión de Nuestro Señor: Su prisión, los interrogatorios de Herodes y Pilato; la flagelación, la coronación de espinas y la crucifixión. Lo conmemoramos con un Vía Crucis solemne y con la ceremonia de la Adoración de la Cruz.

### Sábado Santo o Sábado de Gloria

Se recuerda el día que pasó entre la muerte y la Resurrección de Jesús. Es un día de luto y tristeza, pues no tenemos a Jesús entre nosotros. Las imágenes se cubren y los sagrarios están abiertos. Por la noche se lleva a cabo una Vigilia Pascual para celebrar la Resurrección de Jesús. Vigilia quiere decir "la tarde y noche anteriores a una fiesta.". En esta celebración se acostumbra bendecir el agua y encender las velas en señal de la Resurrección de Cristo, la gran fiesta de los católicos.

### Domingo de Resurrección o Domingo de Pascua

Es el día más importante y más alegre para todos nosotros, los católicos, ya que Jesús venció a la muerte y nos dio la vida. Esto quiere decir que Cristo nos da la oportunidad de salvarnos, de en-

trar al Cielo y vivir siempre felices en compañía de Dios. Pascua es el paso de la muerte a la vida.

### ¿Por qué la Semana Santa cambia de fecha cada año?

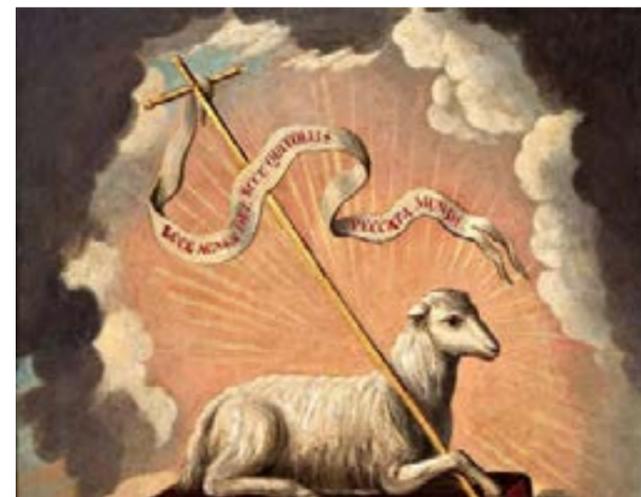
El pueblo judío celebraba la fiesta de Pascua en recuerdo de la liberación de la esclavitud de Egipto, el día de la primera luna llena de primavera. Esta fecha la fijaban basándose en el año lunar y no al año solar de nuestro calendario moderno. Es por esta razón que cada año la Semana Santa cambia de día, pues se le hace coincidir con la luna llena.

En la fiesta de la Pascua, los judíos se reunían a comer cordero asado y ensaladas de hierbas amargas, recitar bendiciones y cantar salmos. Brindaban por la liberación de la esclavitud.

Jesús es el nuevo cordero pascual que nos trae la

nueva liberación, del pecado y de la muerte.

Feliz Pascua de Resurrección, Cristo te invita a cambiar de nuevo tu vida.



## ORIGEN DEL HUEVO DE PASCUA per Alex S. (MR-1)

El origen remoto del huevo de Pascua viene de la Diosa de la fertilidad mesopotámica, (Astarté, Asera, Astaroth, Inanna), adorada por los babilonios, asirios, fenicios, cananeos.

Una explicación es que, entre los siglos IX y XVIII, la Iglesia prohibió el consumo de huevos durante la Cuaresma por considerarlo equivalente a la carne, por lo que no se podían comer durante la Cuaresma, aunque las gallinas, como es natural, seguían poniendo. Los huevos se conservaban cocidos y se consumían al terminar la cuaresma, en la Pascua. El hecho de asociar el huevo con la fertilidad y por coincidir la Pascua con la estación primaveral, estación fértil por excelencia, hace que haya quedado establecido en toda Europa como símbolo de la Pascua. De modo que muy pronto los pasteleros de época comenzaron a elaborarlos utilizando distintos ingredientes. Primero fue el azúcar, luego el chocolate.

En la Edad Media, el intercambio de huevos se hacía con huevos de tortuga, a los que se trataba la cáscara mediante diferentes procesos para decorarla. Muchas veces eran verdaderas obras de arte.

La elaboración y decoración de un huevo de chocolate como tradición pascuense se remonta al siglo XIX.

Por estas fechas las pastelerías comienzan a decorar sus escaparates con coloridos huevos de chocolate.

En la actualidad, la tradición continúa con algunas variaciones. En Europa se mantiene la costumbre que data desde la Edad Media de adornar



huevos con teñidos y pintados, y por ello la gente los cocía y los pintaba para diferenciarlos de los frescos y poder consumirlos el día de Pascua de Resurrección.

Con el tiempo, estas tradiciones se incorporaron a la festividad de Pascua de Resurrección y hoy en día el huevo de Pascua es un símbolo universal. Para muchos, el huevo se asemeja a la resurrección como un símbolo de vida nueva. Aunque parece que la práctica de huevos ornamentales era principalmente elaborada por clases altas o de recursos, se difundió a decoraciones más sencillas, como con el empleo de hojas de árbol para crear patrones sobre el cascarón.

El intercambio de huevos de Pascua de chocolate está muy extendido en diversos países de Europa y América, como Polonia, Alemania, República Checa, Eslovaquia, Italia, Francia, Estados Unidos, México, Argentina, Brasil, Uruguay, Chile, Perú y Paraguay.

El comercio y la modernidad, por su parte, se han encargado de incorporar los huevos de chocolate, y los huevos de plástico para ser llenos de dulces, y que según la leyenda son escondidos por el conejo de Pascua para que los niños los busquen, y por consiguiente, los encuentren y se los coman.

**P**rovengo de una familia con una larga tradición en el arte de la barbería. Soy la cuarta generación de mi familia en este oficio. Todo comenzó en 1979, cuando apenas tenía 4 años. Tras años de arduo esfuerzo y aprendizaje, en 1984 finalicé mi formación impartida por mi abuelo, quien me cedió un sillón y las herramientas necesarias para ejercer como su ayudante. En 1993, me gradué como oficial después de pasar las pruebas teórico-prácticas de Formación Profesional de Grado Medio. Dos años más tarde, luego del Servicio Militar, me inscribí en el Instituto de Formación Profesional del CAUDAL para obtener el grado de Maestría en Grado Superior. Tras cinco años de carrera, me gradué con Matrícula de Honor. He ejercido como maestro en academias, salones de belleza, conferencias, etc., acumulando más de 30 años de experiencia al servicio de la Imagen. He sido galardonado en dos ocasiones con premios nacionales e internacionales entre los periodos 1998 y 2022: “Tijera y peine de oro” (Nacional) y “Sillón laureado de Oro” (Internacional). En la actualidad, estoy escribiendo un libro sobre mis memorias en este amado oficio, que muy pronto espero que esté en las librerías.

### Historia de la Peluquería

Desde el inicio de los tiempos, las personas hemos tenido pelo, pero no siempre hemos dedicado los mismos cuidados. La peluquería, al igual que la barbería, es un ámbito del día a día que ha ido evolucionando y adaptándose a diferentes estilos, formas y tendencias. Hoy profundizamos en la historia de esta apasionante profesión.

Los cortes, tratamientos, tintes y peinados han cambiado a lo largo del tiempo, pero siempre hemos cuidado nuestro cabello. La peluquería es un arte en constante evolución e innovación, incluso más que la medicina. ¿Cómo surgió? Como maestro barbero, te lo contaré. La historia de la peluquería se remonta a la prehistoria, hace unos 30,000 años a.C., hasta llegar a nuestros días. Gracias a la innovación en el sector, esta técnica ha sabido desarrollarse y ha pasado a ser fundamental en nuestra vida diaria. ¿Quién no se levanta por las mañanas y se peina o cepilla el pelo? Aunque la peluquería como la conocemos hoy en día no existía hasta hace unos años. ¿Cómo comenzó todo? En la prehistoria, las personas ya se cortaban el pelo, aunque no como ahora con peine y tijera. Los prehistóricos realizaban el corte con elementos rudimentarios como piedras de sílex, lascas de piedras e, incluso en algunos casos, con fuego para evitar que les molestara y les dificultara caminar. Cortarse el pelo en esa época no tenía una finalidad estética, sino más bien higiénica.

### Edad del Bronce y Egipto

En esta etapa surgió un gran cambio en el ámbito de la peluquería con la llegada de la época del bronce, comprendida dentro



de la Edad de los Metales, con materiales principales como el cobre y el hierro. Esto ocurrió aproximadamente entre el 3000 y el 800 a.C. Se fabricaron las primeras herramientas de peluquería como tijeras, tenacillas, navajas, etc. Además, hubo una aparición de las primeras organizaciones estatales con poblaciones más numerosas y un sistema social más complejo y jerarquizado, dando paso a posteriores generaciones como Egipto, una de las más sofisticadas por aquel entonces.

La peluquería en el antiguo Egipto era un elemento diferenciador entre clases. Así, el pelo servía para diferenciar a esclavos, sacerdotes y élite. Los esclavos se rapaban la cabeza, mientras que los miembros de las altas esferas de la sociedad se esmeraban por lucir un cabello visiblemente sano y cuidado. Además, la figura de la peluquera/o entró en escena en esta época al peinar a las altas clases. Eran los encargados de peinar y arreglar pelucas y extensiones a los miembros más importantes de la sociedad egipcia, como faraones, diosas, etc., con el objetivo de señalar riqueza y poder. La historia de la peluquería dio un giro en la época gloriosa de Egipto con la introducción de los primeros tintes naturales, como la henna, obtenida fácilmente en las proximidades del río Nilo.

Con la llegada de Alejandro Magno, la vida en Oriente experimentó un gran cambio debido a sus conquistas y viajes. Una de las áreas que más notó esta evolución fue la peluquería, donde los ejércitos de Alejandro trajeron una gran variedad de productos y materiales para el cuidado del cabello y la piel, como tintes, cremas y ungüentos, así como herramientas. Gracias a

estos productos y herramientas, la peluquería pudo ofrecer mejores servicios a sus clientes.

### Grecia y Roma

La antigua Grecia es un período de tiempo que debe ser mencionado en la historia de la peluquería. Al igual que en Egipto, el cabello era un símbolo de distinción de poder entre clases.

Los griegos solían llevar el pelo largo y rizado, tal y como se observa en las esculturas de la época. El ideal de belleza se orientaba a tener el cabello lleno de rizos. Los peinados eran elaborados y laboriosos, reflejo de una calidad en técnicas de peluquería realmente superiores para la época. Además, una curiosidad de la peluquería griega es que ya se utilizaba perfume para aromatizar los peinados y recogidos. El uso de tintes evolucionó, empleando lejías y jabones para aclarar el pelo y obtener melenas rubias y doradas. ¿Sabías que usaban para dar volumen al cabello o fijarlo? Usaban polvos de almidón o harina y, para fijar el cabello, se valían de cera de abeja o aceites naturales. Estos últimos también se utilizan en peluquerías y barberías ecológicas que promueven y apuestan por el Medio Ambiente.

Durante el periodo del Imperio Romano, la historia de la peluquería pasó a conocerse como la conocemos hoy en día, siendo los pioneros y los primeros en formar el Gremio de Artesanos de Peluquería y Barbería, presentes en todas las comunidades de la geografía española. Fue la primera vez que se profesionalizaba el sector de la Peluquería y la Belleza, así como el de la Barbería, al servicio de todos los públicos y también de las altas esferas. Así se dio forma al concepto que conocemos hoy en día. Los romanos, al contrario que sus vecinos los griegos, llevaban el pelo oscuro, por lo que hacían uso de varios tintes para

oscurecerlo. La alopecia también estaba presente, pero el injerto capilar no llegó por aquel entonces, recurriendo para disimularla a pelucas y coronas de laurel, como hacía el emperador Julio César.

### Revolución Francesa:

Durante esta época, la moda en cuanto a cortes y peinados experimentó un cambio drástico. Se popularizó el peinado “Brutus”, siendo este demasiado corto, sin estilo y volumen. A principios de 1830, volvió el llamado “Espartano”, siendo este un corte medio y con algo más de volumen y estilo, dando paso más tarde al famoso y más conocido “Pompadour”, cortes medios largos y con un volumen extremadamente marcado. Por su parte, las mujeres, viendo el canon de belleza de por aquel entonces, optaron por un look mucho más rural con el pelo largo y recogido. Por otra parte, la Barbería también sufrió cambios por este año citado con anterioridad, poniendo como moda diferenciadora las barbas cortas con patillas voluminosas en los lados. ¿Sabías que el poste o “POLE” fue también modificado por los franceses? Así es, en la historia de la barbería anteriormente por la Edad Media, su logotipo era una sábana blanca con una mano roja, símbolo de que los barberos también poseían conocimientos de Medicina, realizando transfusiones de sangre, extracción de muelas e incluso de balas o flechas, así como cosían también las heridas. Los trapos blancos con los que limpiaban las heridas se colgaban en la puerta y por ello el símbolo mencionado antes. Pocos años después, como estas telas puestas en las fachadas se rasgaban por el viento, pasó a ser de madera redonda con los dos colores blanco y rojo, hasta la Revolución Francesa que entonces los franceses le incluyeron el color azul de su bandera, dando



a conocer el “POLE” tal y como lo conocemos hoy en día en todas las Barberías del mundo. Estos son, en un principio, los orígenes que han marcado la Historia de la Peluquería así como de la Barbería, este arte, técnica y profesión que no para de desarrollarse, evolucionar e innovar. Las tecnologías en pleno siglo XX también cobran un paso importante para el desarrollo de la Peluquería, pues mayormente estas apuestan por ofrecer un servicio de aplicaciones móviles para reservar cita o bien ver diferentes estilos de cortes y peinados, así como también promueven el uso de productos naturales respetando el medio ambiente, volviéndose más prácticas y sostenibles.



**E**n el marc del projecte de foment de la lectura que estem duent a terme amb els alumnes de GES 1 de llengua catalana, "Minuts poètics", a hem estat treballant l'obra poètica avantguardista de Joan Brossa. A partir del treball d'elements propis de la seva obra com la ironia, l'associació, la descontextualització o el refús de la diferenciació entre paraula i objecte, hem explorat el món de la poesia visual, en honor a l'autor com a un dels primers defensors d'aquesta expressió artística a la literatura catalana.

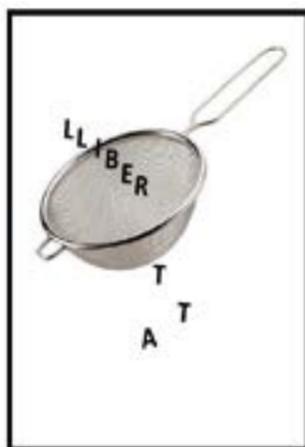
Aquestes són algunes de les poesies visuals que hem elaborat els alumnes de manera individual o col·lectiva i que ens han permès abraçar la idea de Brossa que "els gèneres artístics són mitjans diferents per expressar una realitat idèntica. Són els costats d'una mateixa piràmide que conflueixen en el punt més alt."



ORIGEN  
Joan Brossa



ALS DOS COSTATS DEL MUR  
Joan Brossa

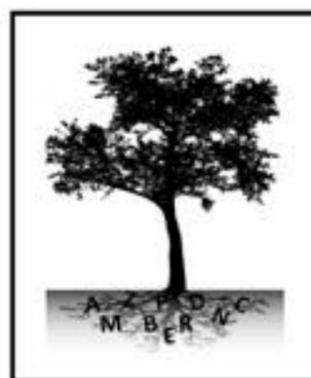


LLIBERTAT  
Joan Brossa

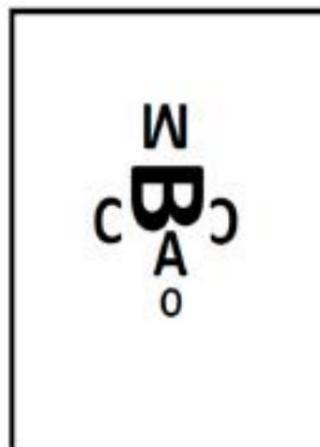


PICADORA

Autors: col·lectiu (tribunal competitiu d'aula)



ABONAMENT  
Joan Brossa



ROSTRE  
Joan Brossa

**E**l domingo 21 de enero comenzó la 80.ª edición de la Lliga Catalana d'Escacs per Equips, en la cual el equipo de la prisión de Quatre Camins está participando, gracias al trabajo hecho por Jose Antonio Mirones. El club se denomina Mabepa, en honor a un preso amigo de Jose Antonio, el cual falleció. Estamos encuadrados en la última categoría, ya que es la toca a un club que se inscribe en la federación por primera vez. Concretamente, estamos disputando la Liga en la Tercera Provincial del grupo de Barcelona en el grupo segundo.

Os comento como buenamente puedo en que consiste esto. Disputamos la Lliga Catalana per Equips. En esta categoría los encuentros se disputan a cuatro mesas, cuatro tableros. Es decir, cuatro jugadores nuestros contra cuatro jugadores del equipo rival. Se suman los resultados y de ahí sale el resultado final. Hace unos años la Federación cambió una norma y se suman los resultados individuales, pero para posibles empates en la clasificación final, se tiene en cuenta el encuentro que ha habido entre los posibles equipos empatados. Os resumo una somerísima crónica de como están los resultados:

- En la primera ronda jugamos contra el Sta. María de Palautordera «B», y perdimos el encuentro por 1 a 3, ganando la única partida por nuestra parte el aquí que suscribe, Chinaski. Más abajo os explicaré esto de 1 a 3 y como funciona esto.

-En la segunda ronda nos deparó el encuentro contra el Palau de Plegamans «B» y ahí si conseguimos nuestra primera victoria por...0 a 4. Os preguntareis, ¿Que es esto de 0 a 4? Como en cualquier competición por equipos una ronda se juega en «casa» y otra fuera de «casa». Ya que no

podemos salir de la prisión, todos los encuentros los jugamos aquí, concretamente en la biblioteca del centro, y una vez actuamos como locales y otra como visitantes.

-En la tercera ronda nos tocó en suerte el Llinars «E» y vencimos por 3 a 1. Me encontré con gente con la que había coincidido en torneos, ya que antes de ingresar en prisión yo estaba federado en la Federación y jugaba torneos y campeonatos. Eso sí, a un nivel bajo, no soy ninguna fiera.

-En la cuarta ronda nos enfrentamos al Tona «C» y vencimos por 4 a 0. Hay que puntualizar que ganamos por incomparecencia del rival, ya que este no logró reunir a un equipo para venir. Os explico: el Tona «C» se compone de niños y aquí no se permite la entrada a menores de edad, y tampoco el club tenía jugadores para cubrir las vacantes. Así que sin jugar, nos llevamos 4 puntitos al zurrón.

-En la quinta ronda nos enfrentamos al Mollet «D» y ahí caímos por 2 y medio a 1 y medio. Es decir, perdimos dos partidas, ganamos una y la otra acabó en tablas. Hay que decir que la dirección del Mollet tuvo un gesto que les honra, nos regaló al club dos libros de ajedrez del gran José Raúl Capablanca y Graupera, el gran ajedrecista y campeón del Mundo hace un siglo. Son unos pequeños tratados de como hay que jugar al ajedrez. Los libros están a disposición de cualquiera que los quiera consultar, eso sí, están excluidos de préstamo-

-En la sexta ronda nos enfrentamos al Vall del Tennes «C» y empatamos a 2. Se pudo vencer, pero aquí Chinaski tuvo un mal día, y de tener una partida de cara se encabezó en una idea que no llevaba a ningún sitio y acabó perdiendo pieza y rindiendo a las pocas jugadas.

-En la séptima ronda jugamos contra el Granollers-Canovelles «E» y volvimos a empatar a dos. Hubo un pequeño altercado en unas de las mesas, ya que un compañero hizo una jugada que podría considerarse ilegal y se hubo de llamar al árbitro de guardia. Esa partida cayó de nuestro lado.

Finalmente, a falta de una jornada para finalizar la liga, por motivos externos al club, Mabepa no pudo celebrar la última jornada. A día de hoy, esperando el resultado de esta última jornada, el club que juega en Quatre Camins, puede quedar entre segundo y quinto clasificado, dependiendo de los resultados de la última jornada.



**ESGUINCE**

**U**n esguince o torcedura es una lesión de los ligamentos que unen dos huesos que forman una articulación. Estos ligamentos están formados por fibras muy resistentes, pero cuando se fuerzan hasta el límite o realizan un movimiento muy brusco y excesivo, se rompen o se estiran en exceso, la articulación duele y se inflama. Si la lesión es tan importante que el ligamento ya no puede estabilizar la articulación en su posición y los huesos se desarticulan, se trata de una luxación.

**Causas**

Generalmente, los esguinces se producen cuando una articulación se mueve a una posición antinatural ya sea por una caída, torcedura o golpe. El ligamento que recubre los huesos que une se estira por encima de sus posibilidades hasta la distensión, desgarro o rotura. Se producen generalmente en los tobillos, muñecas, vértebras cervicales y dedos de las manos

**Síntomas**

Los principales síntomas de los esguinces son:

- Dolor articular o muscular: la completa o no funcionalidad de la articulación depende directamente del nivel de dolor de la misma.
- Inflamación: aunque la zona dañada sufra una hinchazón, esta no afecta a la articulación, al contrario que las luxaciones y fracturas, que deforman y desplazan la articulación de los huesos.
- Rigidez articular: es común tener dificultad para mover la articulación dado que puede sentir dolor.

- Hematomas: tienen lugar en la zona inflada, y se produce al romperse algún vaso sanguíneo. Los hematomas pueden desplazarse y extenderse por la zona afectada, además de ir cambiando de color conforme va desapareciendo.

- Calor en la zona lesionada: la temperatura aumenta en la zona de la articulación, ya que al acumularse sangre, acumula calor.

**Clasificación**

Según la gravedad de la lesión, pueden existir tres tipos de grados:

- Grado 1: consiste en la distensión de parte del ligamento, sin incluir ni rotura ni arranque, por parte del ligamento con respecto al hueso. La zona aparece hinchada y con un dolor de intensidad variable, pero la articulación permite realizar movimientos normales.

- Grado 2: consiste en la rotura parcial o total de los ligamentos. La articulación no permite realizar movimientos normales y presenta un dolor intenso.

- Grado 3: consiste en la rotura total del ligamento con arranque con respecto al hueso. Puede causar una luxación si provoca la pérdida de la congruencia articular.

**Tratamiento**

- Tras la lesión es importante aplicar hielo inmediatamente para así reducir la inflama-

ción producida por la lesión. Es aconsejable envolver el hielo en un trozo de tela y no aplicarlo directamente sobre la piel.

- Vendar la zona afectada firmemente, pero no apretado, para limitar el movimiento. Si fuera necesario, habría que utilizar una férula.

- Mantener elevada la extremidad afectada por encima del nivel del corazón.

- Mantener el área lesionada en reposo durante varios días y, a la hora de caminar, es aconsejable el uso de muletas; minimiza la hinchazón y disminuye los hematomas.

- Para el dolor, medicamentos antiinflamatorios como el ácido acetilsalicílico o el ibuprofeno pueden ayudar a aliviarlo.

- Tras tratar la articulación, es recomendable ejercitarla y así evitar la rigidez y aumenta la fuerza, evitando ejercicios que puedan provocar dolor.

**Prevención**

- Utilizar un calzado protector para tobillos y otras articulaciones cuando se realicen actividades donde se ejerza presión en esas zonas.

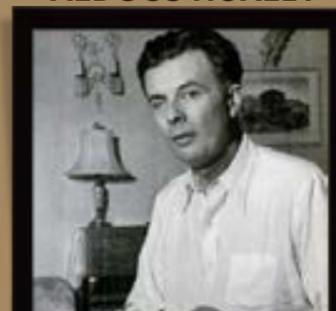
- Evitar zapatos que no se adapten de manera apropiada al pie.

- Realizar estiramientos antes de realizar ejercicio.

- Evitar tacones demasiado altos y que estén gastados solo por un lado.



**ALDOUS HUXLEY**



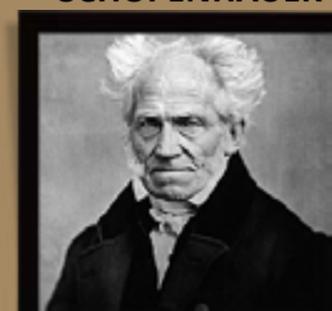
La experiencia no es lo que te ocurre, es lo que haces con lo que te ocurre

**ARISTÒTIL**



El sabio no dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice

**SCHOPENHAUER**



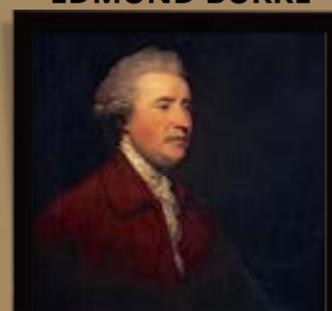
Pocas veces pensamos en lo que tenemos; pero siempre en lo que nos falta

**CONFUCIO**



La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada

**EDMUND BURKE**



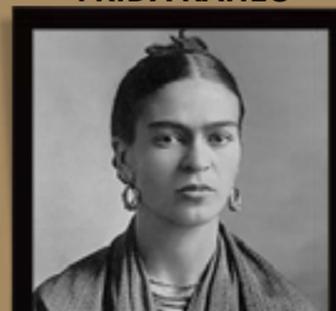
Para que triunfe el mal, sólo es necesario que los buenos no hagan nada

**ROCHEFOUCAULD**



Si quieres tener enemigos, supera a tus amigos; si quieres tener amigos, deja que tus amigos te superen

**FRIDA KAHLO**



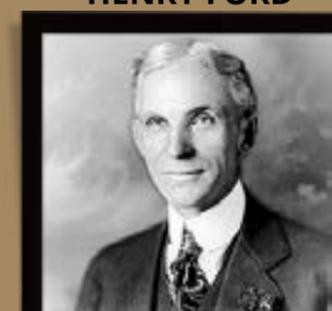
El hombre es dueño de su destino, y su destino es la tierra, y él mismo la está destruyendo hasta quedarse sin destino

**GROUCHO MARX**



La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, realizar un diagnóstico falso y aplicar después remedios equivocados

**HENRY FORD**



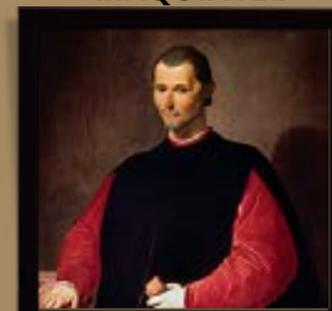
El único error real es aquel del que no aprendemos nada

**LAO TSÉ**



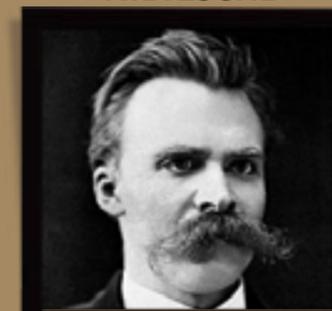
Las palabras elegantes no son sinceras; las palabras sinceras no son elegantes

**MAQUIAVEL**

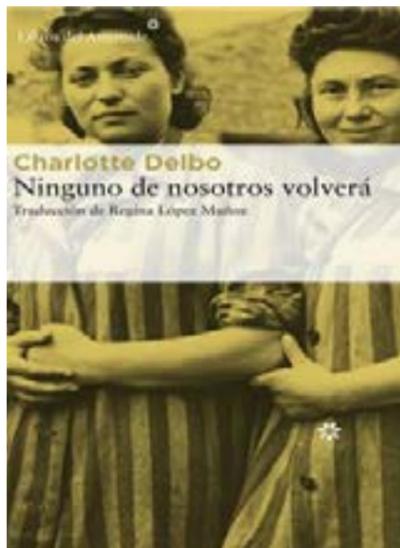


Todo el mundo ve lo que aparentas ser, pocos experimentan lo que realmente eres

**NIETZSCHE**



La mentira más común es aquella con la que las personas se engañan a sí mismas



Charlotte Delbo fue una destacada escritora y activista francesa nacida en Vigneux-sur-Seine en 1913. Su vida estuvo marcada por su experiencia como deportada política durante la Segunda Guerra Mundial. Miembro de la Resistencia Francesa, fue arrestada por la Gestapo en 1942 y deportada al campo de concentración de Auschwitz-Birkenau. Sobrevivió a la atrocidad del Holocausto, pero perdió a su esposo, Georges Dudach, en manos de los nazis. Este periodo oscuro inspiró gran parte de su obra literaria y su compromiso incansable con la memoria histórica

y la lucha contra la injusticia. Después de la guerra, Delbo regresó a Francia y se dedicó a escribir sobre su experiencia en los campos de concentración. Su trilogía autobiográfica, compuesta por "Auschwitz y después", "Ninguno de nosotros volverá" y "Los convoyes de la mañana", se convirtió en una de las obras más conmovedoras y vívidas sobre el Holocausto. En estas obras, Delbo no solo relata su propio sufrimiento, sino que también da voz a aquellos que fueron víctimas del horror nazi, buscando preservar su memoria y testimonio para las generaciones futuras.

Primo Levi decía que de no haber pasado por la experiencia de Auschwitz su carrera de hombre de ciencias no se hubiera visto interrumpida por la necesidad de contar lo vivido en el Lager. Levi fue un «escritor obligado». Y consideraba que dar testimonio de lo que vieron y sufrieron era una obligación para los supervivientes de la Shoah. «No es lícito olvidar, no es lícito callar.» Pronto se cumplirán 80 años de la liberación de los prisioneros de ese campo de concentración -en realidad era una suma de campos-, y la industria editorial está publicando diversas obras relacionadas con el tema, y nuevos testimonios de primera mano.

Uno es el de Charlotte Delbo (Vignoux-sur-Seine, 1913-París, 1985): *Ninguno de nosotros volverá*, compuesto por dos partes de una trilogía. Delbo pertenecía a las Juventudes comunistas y en 1942 fue detenida por la gendarmería colaboracionista francesa y llevada a la prisión de La Santé (París), en enero del año siguiente, junto con otras 230 mujeres, la mayoría pertenecientes también a la Resistencia, fue

trasladada a Auschwitz-Birkenau («un lugar previo a la geografía», lo describe ella). En 1944 ante el avance soviético le hicieron moverse de territorio polaco ocupado a suelo alemán y llegó a Ravensbruck. De allí fue liberada el 23 de abril de 1945 después de 27 meses de cautiverio.

En el libro dice que sabía que sería ese día, porque fue un 23 de abril cuando conoció a su marido, Georges Dudach, de quien pudo despedirse en La San-

té también un día 23, pero de mayo, antes de que lo fusilaran. *Ninguno de nosotros volverá* es el testimonio de la experiencia de la autora en los dos campos de concentración. Charlotte Delbo habla de los mismos horrores que otros supervivientes y libros, documentales o películas han contado: las inspecciones de los cuerpos demarcados; las esterilizaciones; que «todos los días y todas las noches las chimeneas humeaban con el «combustible humano» de los



países de Europa»; los recuentos interminables; las jornadas de trabajo inhumanas, que no todos llevaban el uniforme a rayas, dependía de si eras judío o no; que durante el «recreo» las presas aprovechaban para matar los piojos que ya estaban en la ropa que les daban; los muertos que parecían maniqués; el hambre y la sed que hacían enloquecer y abalanzarse sobre los charcos; cómo a un balazo inesperado le seguía una carcajada... Sin embargo, hay algo en este libro que lo hace diferente: el estilo de Delbo, que combina sencillez y delicadeza, y roza a veces lo poético. Las dos partes del libro son una sucesión de estampas, unas más breves que otras, como destellos, todas desgarradoras, salpicadas por poemas. Algunos capítulos podrían leerse aislados, a modo de relatos. Por ejemplo el que se titula «El oso de peluche», donde se cuenta la preparación de la cena de navidad. Delbo y otras prisioneras fueron trasladadas de Birkenau a otro campo del complejo de Auschwitz, para que estudiaran como cultivar kok-saghyz, un diente de león cuya raíz contiene látex. Esas mujeres -agrónomas, biólogas, botanistas, químicas, etc. - durante un tiempo vivieron un paréntesis, pues gozaban de unas libertades (por decirlo de algún modo) impensables para los demás presos y presas. Podían hacer cosas que a priori parecían inimaginables, como eso, tener una cena de navidad con cerveza, e incluso regalos. O preparar una obra de teatro, con vestuario y maquillaje. La publicación de *Ninguno de nosotros volverá*, junto a otros títulos como *Retorno a Birkenau*, de Ginette Kolinka (Seix Barral), ha invitado a hablar de la escasez de testimonios femeninos

en la literatura concentracionaria. Pero las atrocidades que se cometían en esos lugares no conocían las diferencias de género.

Y resulta llamativa la mirada especial que Delbo reserva a los presos masculinos, una mirada de ternura y compasión. Las mujeres intentan comunicarse con ellos y les dan pan a escondidas. Ellos rehúyen sus ojos, como si se avergonzaran. Ellos tienen ese caminar pro-

la supervivencia. De «que fácil es morir aquí. Apenas dejar ir el corazón». Planear el regreso era el asidero: «perseverar en la locura de esperar fue lo que salvó a algunos». Pero imaginar era imposible, porque «lo imaginario es el primer lujo del cuerpo que recibe suficiente alimento», y «en Auschwitz no se soñaba, se deliraba». Delbo tenía miedo de perder la memoria, y por eso hacía ejercicios para ejercitarla: recordar números de teléfono,



pio de allí, «la cabeza y el cuello arrastraban el resto del cuerpo», los pies sobresaliendo de los zuecos de madera y lona. Sin embargo, ellas no recibían un trato mejor. También a una mujer moribunda la remata un perro a mordiscos. Delbo, después de 67 días sin lavarse, en un río descubre que casi todas las uñas de los pies se les han caído y se han quedado pegadas a las medias. A lo largo de todo el libro planea cierto sentimiento de culpa. «Y ahora yo estoy en un café escribiendo esto», dice Delbo. La última página de la primera parte se compone de una sola frase. «Ninguno de nosotros debería haber vuelto». Se había de guardar rencor a los vivos, de la delgada línea que separaba la rendición total de la lucha por

o las estaciones de metro, o 57 poemas. Se aprendió de memoria *El misántropo*, del que consiguió una copia a cambio de un trozo de pan. «Perder la memoria es perderse una misma», de ahí el terror que producían esos ojos hundidos, vacíos; esos cuerpos autómatas, despojados de todo.

Primo Levi dijo que no es lícito olvidar. Delbo dedica una última «Plegaria a los vivos para perdonarles que están vivos», y les pide que hagan algo con sus existencias, «algo que os justifique/ que os dé derecho / a ir vestidos con vuestra piel y vuestro vello». Aunque ella necesite (necesitara) desaprender para poder seguir viviendo, es necesario seguir recordando. Tomemos nota.

—¿Cómo está tu corazón?

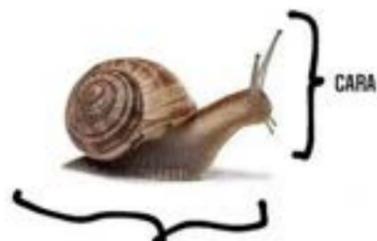


No sé si lavarlo o preguntarle qué le pasa 😬

Cuando estoy comiendo y se me acerca mi hermano:



ANATOMÍA DE UN CARACOL



COL

11. No plancharás



—¿Qué tatuaje quiere?  
—No se.  
—Tiene que ser algo que le vaya a gustar durante toda la vida.  
—Tatúeme unas empanadas

Yo viendo los resultados de mi humilde opinión.



yo a las 1 am

yo a las 3 am



yo a las 5 am

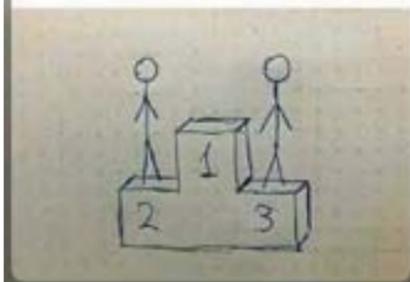
yo 8 minutos antes de que suene la alarma



No sé si cocinarlo o preguntarle qué le pasa... 😬



Entrega de trofeos del campeonato mundial de escondite



-En una escala del 1 al 10. ¿Cuánto le gusta discutir?  
-¿Puede ser del 1 al 15?  
-No.  
-¿Por qué no?

### Tipos de dolores de cabeza

MIGRAÑA



HIPERTENSIÓN



ESTRÉS



TU HIJO CON LA FLAUTA



El tóxico de tu trabajo viendo todo lo que haces para contárselo al jefe.



Mi taza de café recordándome por qué no debo comer pan



## ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: EXPLORANDO DEBILIDADES



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: AT. A LA DESCUBIERTA Y JAQUE DOBLE



PROBLEMA 3

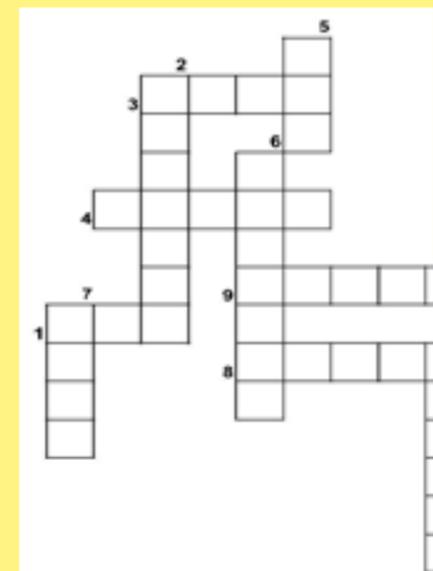
JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE DOBLE

## MOTS

### ENCREUATS

- DOCE MESES.
- CUADRÚPEDO SOLÍPEDO. NOMBRE COMÚN DE UN MAMÍFERO UNGULADO GRANDE, FUERTE, CON AMPLIAS CRINES Y LARGA COLA, CUYAS PATAS PRESENTAN UN ÚNICO DEDO, CON UNA ANCHA PEZUÑA; ES DOMESTICABLE Y ÚTIL AL HOMBRE (EQUUS CABALLUS).
- OBJETO INANIMADO, POR OPOSICIÓN A SER VIVIENTE. TODO LO QUE TIENE ENTIDAD, YA SEA CORPORAL O ESPIRITUAL, NATURAL O ARTIFICIAL, REAL O ABSTRACTA.
- PROGENITOR, CREADOR, CURA.
- MASA DE AGUA SALADA QUE CUBRE LA MAYOR PARTE DE LA SUPERFICIE TERRESTRE. PORCIÓN EXTENSA DE AGUA, SIN FÍN.
- TAREA.
- LÍQUIDO (H<sub>2</sub>O).
- DE CORTA EDAD.
- EXTREMIDAD, DE LA MANO AL HOMBRO. MIEMBRO DEL CUERPO QUE VA DEL HOMBRO A LA MANO.
- GUARISMO DE UNA O MÁS CIFRAS.



## 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			8		1		7 4	
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

- ¿QUÉ COSA ES QUE CUANTO MÁS LE QUITAS MÁS GRANDE ES?
- NO MUERDE NI LADRA, PERO TIENE DIENTES Y LA CASA GUARDA. ¿QUÉ ES?
- UNO LARGUITO, DOS MÁS BAJITOS, OTRO CHICO Y FLACO, Y OTRO GORDONAZO.
- ES TUYO, PERO TODOS LO USAN MÁS.
- ES MÁS GRANDE QUE EL ELEFANTE Y PESA NADA.

# SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU I MOTS ENCREUATS

## ESCACS

### Solució Problema 1

TEMA: TEMA: EXPLORANDO DEBILIDADES

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 2

TEMA: AT. A LA DESCUBIERTA Y JAQUE DOBLE

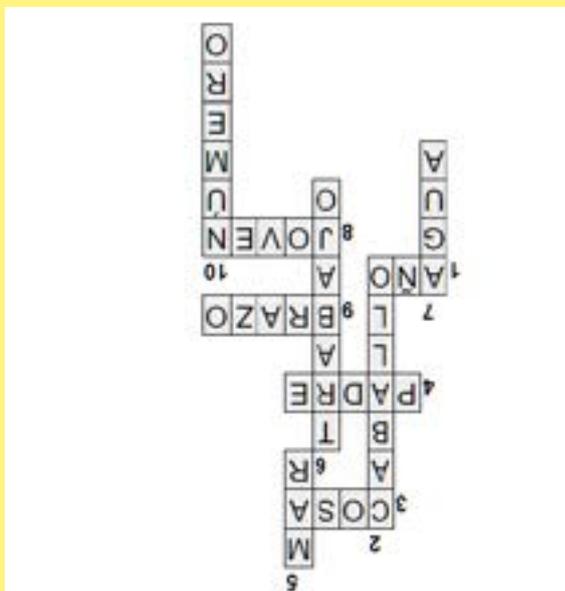
Todo parece igualado, pero las piezas negras se han olvidado de su Rey y le han dejado solo 1.Dg7+ sacrificio de dama brutal que permite mate en 2 1...Rxxg7 2.Cf5+ Rg8 3.Ch6++

### Solució Problema 3

TEMA: Ataque doble

1.Dxe7+ Sacrificio de dama que busca un recurso escondido 1...Rxe7 2.c8=C+ mucho mejor que coronar dama, ya que de este modo se tiene pieza de ventaja 2...Rd8 3.Cxb6 y se gana de forma sencilla

## MOTS ENCREUATS



## ENDEVINALLES

1. UN AGUJERO
2. LA LLAVE

## SUDOKU

### SUDOKU 1 SOLUCIÓ

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

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 SOLUCIÓ

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. LOS DEDOS
4. TU NOMBRE
5. LA SOMBRA DEL ELEFANTE