

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 73

Agost
Setembre
Octubre **2024**

La Roca del Vallès
Barcelona

5

**PROGRAMACIÓ
DE LA MERCÈ**

12

**EXPOSICIÓ
FOTOGRAFICA: EL
CAMINO DE SANTIAGO**

14

**DIA MUNDIAL DE
L'HEPATITIS**

24

**RESETEANDO NUESTRA
MASCULINIDAD**

**FOTOGRAFIA FETA AL CENTRE
PRESENTADA AL 4T CONCURS DE
FOTOGRAFIA DE CENTRES PENITENCIARIS
MAS D'ENRIC 2024**



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

En la revista penitenciària que elaborem al taller de Disseny Gràfic, hem volgut fer un repàs dels darrers tres mesos, coincidint amb l'arribada de la tardor, una època de renovació i canvi. Durant aquest període, el centre ha estat testimoni d'un seguit d'activitats que han contribuït a fomentar la convivència i l'entesa entre els interns. Especialment, volem destacar la celebració del Dia de la Mercè, patrona dels privats de llibertat, una jornada marcada per actes de reflexió, solidaritat i esperança, en què tothom ha pogut participar en tallers, activitats culturals i moments de trobada. Esperem que gaudiu llegint aquesta edició de la revista tant com nosaltres hem gaudit confeccionant-la.

AGOST

Día Internacional de la Cerveza (2 de agosto): La cerveza es una de las bebidas fermentadas más antiguas de la humanidad y una de las más valoradas. Y desde el año 2007 se celebra una tradición que tiene como origen un pequeño bar de Santa Cruz, California.

Día Internacional del Orgasmo Femenino (8 de agosto): En realidad todo se debe a quién entonces era el concejal de ese poblado José Arimateia Dantas Lacerda, quién descubrió que el 28% de las mujeres de esa región eran incapaces de llegar al orgasmo, y el concejal concluyó que estos resultados demostraban una problemática grave de salud pública.

Día Mundial del León (10 de agosto): El Rey de la Selva, con la finalidad de generar conciencia de conservación y alertar a la humanidad sobre su inminente peligro de extinción como especie.

Día Internacional de la Juventud (12 de agosto): Una fecha promovida por la ONU que busca conseguir la participación de los jóvenes en todos los ámbitos de la sociedad, para solucionar los desafíos a los que la juventud se enfrenta cada día.

Día Mundial de la Relaxación (15 de agosto): Aunque nadie sabe a ciencia cierta desde cuándo y cómo surgió el Día Mundial de la Relaxación, lo cierto es que desde hace algunos años se ha popularizado esta celebración y el hecho de que caiga en las vacaciones de verano de muchas personas, lo convierte en el momento ideal del año.

Día Internacional de los Desaparecidos (30 de agosto): Cuyo propósito es permitirle a la Comisión de los Derechos Humanos de la ONU hacer una observación general del número de desapariciones forzadas que se han producido en el mundo durante ese año y compararlas con los datos de años anteriores.

Día Internacional de Conciencia acerca de la Sobredosis (31 de agosto): Uno de los flagelos que azota a la población mundial es el consumo de drogas y muerte por sobredosis. Es por ello que el 31 de agosto ha sido proclamado como Día Internacional de la Conciencia acerca de la Sobredosis.

SETEMBRE

Día Mundial de la Salud Sexual (4 de septiembre): El 4 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Salud Sexual, una iniciativa promovida por la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS) desde el año 2010.

Día Mundial del Hermano (5 de septiembre): En muchos países del mundo se celebra el Día Mundial del Hermano para rendir homenaje a uno de nuestros familiares más cercanos, con los que crecemos, compartimos techo e incluso, en algunos casos habitación, ropa, y confidencias.

Día Internacional de la Alfabetización (8 de septiembre): Fecha que ha venido ganando importancia desde que la ONU aprobara su conmemoración en el año 1965. El objetivo de este día, es evaluar cómo ha mejorado la tasa de alfabetización de los países miembros.

Día Internacional para la prevención del suicidio (10 de septiembre): Desde el año 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, ha promovido cada 10 de septiembre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse.

Día Internacional del Chocolate (13 de septiembre): Este día se rinde homenaje a uno de los manjares más sabrosos, por supuesto que hablamos del Día Internacional del Chocolate. Una festividad que surgió en Francia en el año 1995, como homenaje al escritor británico Roald Dahl, autor de la historia "Charlie y la Fábrica de Chocolate".

Día Internacional de la Bisexualidad (23 de septiembre): Desde el año 1999 se conmemora el Día Internacional de la Bisexualidad, o también conocido como Día de la Visibilidad Bisexual, una fecha que no solo busca la aceptación, inclusión y tolerancia hacia las personas que gustan de ambos sexos, sino que es un grito a la admisión de que en cierta medida todos somos diferentes y tenemos la libertad y el derecho de disfrutarlo, siempre que no le hagamos daño a nadie.

Día Internacional de Investigación contra el Cáncer (24 de septiembre): Cada 24 de septiembre se conmemora el Día Mundial de Investigación contra el Cáncer, fecha que tiene por objetivo seguir impulsando los proyectos e investigaciones que buscan ayudar en la lucha contra el cáncer.

OCTUBRE

Día Internacional del Café (1 de octubre): Este día se celebra con el objetivo de rendir homenaje al café, una de las bebidas más consumidas y populares del mundo. También es una oportunidad para promover prácticas cafeteras más sostenibles y para visibilizar la difícil situación de los productores de café en el mundo.

Día Internacional de la Educación Vial (5 de octubre): El Día Internacional de la Educación Vial busca concienciar a la población mundial acerca del aprendizaje de las normas básicas viales para prevenir accidentes de tráfico.

Día Mundial de la Parálisis Cerebral (6 de octubre): Una fecha dedicada a los pacientes con esta condición y a sus familias con el objetivo de visibilizar y reivindicar sus necesidades y darles el apoyo que necesitan.

Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre): El propósito de esta fecha es visibilizar el trastorno mental más grave que están padeciendo los miembros de la sociedad global, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad o curarse definitivamente.

Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre): Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero.

Día Internacional del Cáncer de Mama (19 de octubre): El 19 de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, para sensibilizar y concienciar a las mujeres de todo el mundo, sobre la importancia de realizarse un examen de mamas regularmente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía.

Día Europeo de la Justicia (25 de octubre): La intención de esta celebración es que los ciudadanos europeos se mantengan informados sobre sus derechos y tengan acceso a las herramientas que se encuentran disponibles en cuanto a justicia transfronteriza se refiere. Este día busca que la justicia sea accesible a todos los ciudadanos.

EN AQUEST NÚMERO:

EDITORIAL 2
 EFEMÈRIDES 3
 FIRA DE LA MERCÈ 4
 PROGRAMA DE LA MERCÈ..... 5
 SERIGRAFIA I FOTOCERÀMICA 6
 CURTMETRATGES I CLASSES DE VIOLÍ..... 7
 MÀGIA, MÚSICA I CONCURS DE PREGUNTES 8
 CONCERT AL TEATRE I TALLER DE PERCUSSIÓ .. 10
 ACTIVITAT DE TENNIS I CONCURS DE PUZLES... 11
 EXPOSICIÓ: EL CAMINO DE SANTIAGO 12
 EL TIEMPO..... 13
 DIA MUNDIAL DE L'HEPATITIS 14
 DIA INTERNACIONAL DE LA CONCIÈNCIA DE LA SOBREDOSI 15
 L'ESCOLA SALVADOR DALÍ DE QUATRE CAMINS16
 DERECHOS REPRODUCTIVOS 17
 ENTREVISTA A JORDI AULADELL 18
 VIRGEN DE LA MERCED 20
 LA VIDA 22
 EL BARÇA DE FLICK 23
 RESETEANDO NUESTRA MASCULINIDAD..... 24
 ORIGEN 26
 EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO 27
 LA VELOCIDAD 28
 POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA..... 30
 FRASES PER A PENSAR 31
 DES DE LA BIBLIOTECA, HEM LLEGIT..... 32
 HORÒSCOP..... 33
 MEMES..... 34
 JOCS 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-Non Comercial-Sense Obra Derivada (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.

per Alex G. (MR-4)

La fira de la Mercè arriba al centre

Els mòduls surten per torns per poder gaudir de la jornada

El passat 24 de setembre, coincidint amb el dia de La Mercè, patrona de les persones internes, el Centre Penitenciari de Quatre Camins va acollir una fira artesanal organitzada per l'equip educatiu del centre. La celebració va tenir lloc al poliesportiu, on es van instal·lar diverses paradetes que oferien productes realitzats pels mateixos interns. La jornada, a més de commemorar la festivitat, va servir com a espai de trobada entre interns i altres participants del centre.

La fira comptava amb un total de nou paradetes, cadascuna d'elles amb temàtiques diferents. Una d'elles estava dedicada als esports, on es venien suplementes esportius, mentre que una altra oferia articles de cristalleria fets de vímet. També hi havia una parada de figures de cartró pedra, així com una de quaderns, dibuixos i caixes fetes pels interns. Destacava també un estand de programació informàtica que oferia productes creats amb ordinador i una altra de material escolar i productes picants, que van ser dels més visitats. La participació va ser positiva i els assistents es van mostrar interessats a adquirir els articles exposats, la majoria dels quals eren únics i fets a mà pels mateixos interns.

La fira va començar a primera hora del matí i va



durar gran part del dia, permetent als interns sentir-se participants d'una celebració important dins del centre. Aquesta activitat va ser un èxit no només pel nombre de vendes i participació, sinó també pel foment de la creativitat i la cooperació entre els interns, que van treballar per preparar els productes exposats. La jornada va concloure amb una sensació d'unitat i col·laboració, fent d'aquesta fira una experiència significativa per a tots els participants.

per Israel O. (MR-3)

LA MERCÈ OLÍMPICA

PROGRAMA CPQC:

12 de setembre, dijous

- Visita associació ActivaMent per fer espai de conversa amb testimoni a les 10:30 h.

13 de setembre, divendres

- Activitat "Música i emocions" sobre la prevenció del suïcidi, a les 10 h a la ràdio.

16 de setembre, dilluns

- Master Class de boxa al poliesportiu a les 4 de la tarda.

18 de setembre, dimecres

- MR4 Skate per a tothom.
- MR7 Matí: Jocs d'aigua.
- MR7 Tarda: Festa de la fruita.
- Master Class de boxa al poliesportiu.
- Curtmetratges de Vent del Nord a les 11 h al teatre.

23 de setembre, dilluns

- Actuació del Mag Txema, concert de violí i concurs de la ràdio.
- DAE Gimcana esportiva durant el matí.
- Macro de Course Navette al poliesportiu al matí.

24 de setembre, dimarts

- Fira de la Mercè al poliesportiu durant el matí.
- Inauguració exposició "Camino de Santiago 2023" al pirulí a les 12 h.

25 de setembre, dimecres

- Concurs de puzles (MR2 + MR4 + MR1) a les 11 h al teatre.
- Master Class de tenis a càrrec del RCTBarcelona al matí.
- DAE Concurs de tapes.

26 de setembre, dijous

- Taller de percussió (MR1 + MR2) a les 11 h al teatre.
- Torneig intramodular de futbol sala al poliesportiu al matí.

27 de setembre, divendres

- Concert dels grups de música del centre a les 11 al teatre.
- Torneig intermodular de frontenis al poliesportiu al matí.

29 de setembre, diumenge

- Missa de la Mare de Déu de la Mercè a les 5h de la tarda.

2 d'octubre, dimecres

- MR2 Gimcana de jocs tradicional de la Barcelona antiga a les 11 h.
- Concert Coral Briançó al teatre i actuació del violí i Coral 4 veus, a les 5 de la tarda.

13 de novembre, dimecres

- Torneig intercentres d'handbol David Barrufet i cloenda de l'any olímpic.

Sortides Programades d'entrenaments atletisme divendres pel Tast de la Mitja.

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
i Qualitat Democràtica
Centre Penitenciari Quatre Camins

2024

Serigrafia i Fotoceràmica, els tallers especials per l'estiu

Activitats inèdites amb tècniques artesanals

Aquest estiu, els tallers d'enquadernació i ceràmica del nostre centre han ampliat les seves propostes amb dues activitats especials que han despertat l'interès i la creativitat dels interns. El primer esdeveniment va ser un taller de serigrafia, organitzat al teatre del centre. Els participants van poder dur samarretes o altres objectes personals per estampar-hi el logo recentment dissenyat per la coral, com l'estoig de violí del Cristian, un exemple d'aquesta original iniciativa. Sònia, monitora del taller d'enquadernació, va ser l'encarregada d'explicar detalladament com funciona el procés de serigrafia, des de la preparació de la plantilla fins a l'estampació del disseny. Després de la introducció teòrica, els interns van posar mans a l'obra i van estampar els seus objectes amb gran entusiasme, convertint la jornada en un èxit rotund. D'altra banda, els mateixos tallers van organitzar una altra activitat especial: un taller monogràfic de fotoceràmica. Aquesta tècnica artística consisteix en el revelat analògic de fotografies sobre



un suport ceràmic. Durant el taller, les peces de ceràmica van ser emulsionades, i les imatges es van projectar mitjançant llum directa, creant composicions úniques i personals. Aquesta activitat es va dur a terme a l'hort del DAE, un espai verd que es presta perfectament per a aquest tipus d'activitats artístiques i ofereix un entorn tranquil i agradable.

Amb aquestes activitats, els tallers d'enquadernació i ceràmica no només continuen fomentant l'expressió creativa, sinó que també ofereixen oportunitats per aprendre noves tècniques artístiques i compartir moments enriquidors entre els interns. Aquestes experiències demostren com l'art pot ser una poderosa eina d'inclusió i desenvolupament personal dins del centre.

per Redacció D.G.



Visionat de curtsmetratges al teatre

La peça més esperada va ser "Rutina", feta al CP Quatre Camins

Dimecres, 18 de setembre, es va dur a terme un esdeveniment molt especial al teatre del nostre centre. En aquesta ocasió, els interns van tenir l'oportunitat de gaudir de la projecció dels curtsmetratges participants en el concurs "Vent del Nord", un projecte organitzat pel centre penitenciari Puig de les Basses amb l'objectiu de promoure la creativitat i l'expressió artística dins l'àmbit penitenciari català.

Els curtsmetratges projectats van ser realitzats per interns de diversos centres penitenciaris de Catalunya, mostrant una àmplia varietat de temàtiques i estils. La projecció va culminar amb el visionament de la peça guanyadora, "Rutina", creada per un grup d'interns del nostre centre. Aquest treball, que va rebre el reconeixement del jurat, va destacar per la seva originalitat i capacitat de transmetre les emocions a través d'un videoclip. L'acte va ser un èxit i va permetre als participants visionar les diferents històries creatives amb la resta de la comunitat penitenciària, fomentant la cohesió i la reflexió a través del llenguatge audiovisual.



Classes de violí a l'estiu

Els interns han pogut gaudir d'aquesta activitat cada setmana



terns han tingut l'oportunitat d'endinsar-se en el món d'aquest instrument, conegut per la seva bellesa i complexitat, i gaudir d'una experiència que ha aportat un gran valor a la seva formació i benestar emocional.

A més de les seves lliçons, la Núria ha aconseguit ampliar l'accés al violí dins del centre, incorporant dos violins més cedits per l'Associació Riborquestra, amb la qual ella mateixa col·labora al Casc Antic de Barcelona.

Els interns han aprofitat al màxim aquesta oportunitat única, mostrant un gran interès i dedicació a l'aprenentatge del violí. Per a molts, ha estat la primera vegada que es troben amb aquest instrument, però gràcies a l'acompanyament proper i pacient de la Núria, han pogut descobrir les seves capacitats i avançar en aquest apassionant camí musical.

per Daniel B. (MR-7)

Durant els mesos d'estiu, el centre penitenciari ha comptat amb una nova melodia gràcies a les classes de violí impartides per l'educadora Núria. Dues vegades per setmana, els in-

Màgia, música i concursos de preguntes per celebrar la Mercè

Jornada especial per encetar la setmana de la patrona



En el marc de les activitats organitzades per celebrar el Dia de la Mercè, patrona dels presos, el nostre taller de ràdio va organitzar una jornada molt especial. Amb un programa carregat d'art i entreteniment, l'activitat va tenir tres fases que van captar l'atenció i la participació activa dels assistents.

En primer lloc, vam poder gaudir d'una delicada mostra musical protagonitzada pels alumnes de les classes de violí, que s'imparteixen dues vegades per setmana al centre. La nostra estimada Canòlich, membre de l'Orquestra Simfònica del Vallès, va liderar la interpretació amb gran mestria, acompanyada per la Núria, educadora del centre que ha estat donant suport als interns durant tot l'estiu. Junts, van crear una atmosfera captivadora, plena d'harmonia i emoció.

Tot seguit, vam tenir l'honor de comptar amb el Mag Txema, que amb la seva màgia va aconseguir fascinar el públic. Els seus números van deixar molts sense paraules, i alguns assistents fins i tot van tenir l'oportunitat de pujar a l'escenari i formar part dels seus espectaculars trucs. Va ser un veritable luxe tenir-lo entre nosaltres, aportant un toc de màgia que va captivar tothom.



Finalment, els alumnes del taller de ràdio van organitzar un concurs de preguntes d'actualitat i cultura general, presentat pel nostre locutor Luis. L'activitat va despertar l'interès i la competició sana entre els participants, posant a prova els seus coneixements en un ambient distès i divertit.

A més, cal destacar la implicació de tot l'equip de voluntaris, que van treballar amb dedicació per assegurar que cada detall estigués a punt



i que l'esdeveniment fos un èxit rotund. Sense la seva col·laboració, no hauria estat possible oferir una experiència tan enriquidora i plena d'emocions. Tant els participants com el públic van poder sentir l'esperit de solidaritat i comunitat que defineix les activitats del nostre centre. En conjunt, va ser una jornada molt especial, en què tots els assistents van poder gaudir de diferents espectacles que combinaven art, màgia i coneixement.



per Fernando P. (MR-1)

Concert al teatre del centre

La Coral Quatre Veus canta amb la Coral Briançó

La coral del nostre centre va protagonitzar un concert conjunt amb la Coral Briançó, en un espectacle que va unir la música amb un entorn tan singular com l'entorn penitenciari. La fusió de veus va ressonar entre els murs de Quatre Camins, oferint als interns i funcionaris una vetllada plena d'emoció i sensibilitat. L'actuació va ser un exemple de com la música pot trencar barreres i apropar realitats diverses, creant moments de complicitat i connexió entre tots els presents.

La Coral Briançó vol expressar un sincer agraïment a la Sara, educadora social, a l'Oriol, monitor de música, i al Lluís, director de la Coral Quatre Veus, així com als seus cantaires, per oferir-nos aquesta oportunitat de compartir la nostra passió per la música. Va ser una experiència única que ens va tocar profundament, despertant emocions que guardarem per sempre en el nostre record.



per Juan Carlos B. (MR-7)

Taller de percussió

L'equip del mòdul 2 organitza l'activitat amb un voluntari

Aquest estiu, el mòdul 2 ha estat protagonista d'una activitat molt especial: un taller de percussió de dues sessions, dinamitzat per un voluntari que ha sabut treure el millor dels participants. La primera sessió es va realitzar el passat mes d'agost, mentre que la segona es va emmarcar dins del programa de la Mercè, incloent-hi també la participació del mòdul 1, fet que va enriquir encara més l'experiència.

Aquestes sessions de percussió no només han estat una activitat artística, sinó una veritable eina per ajudar els interns a improvisar, crear i, sobretot, alliberar tensions. Gràcies als tambors i altres materials habilitats per a l'activitat, els participants han pogut expressar-se lliurement, connectant amb les seves emocions i amb els seus companys a través del ritme.

El taller ha posat un èmfasi especial en la improvisació, permetent que cadascú aportés el seu estil personal. Això ha generat un espai de llibertat creativa que ha estat molt ben rebut per tots els assistents. Les dinàmiques col·lectives, basades en la percussió, han ajudat també a fomentar

la cooperació i la cohesió entre els participants, creant una atmosfera de complicitat i respecte mutu.

Tant la primera sessió com la segona van resultar molt positives, deixant clar que la música, i especialment la percussió, pot ser un mitjà poderós per canalitzar les emocions i treballar aspectes tan importants com la concentració, la paciència i la capacitat de treballar en equip.

Sens dubte, aquest taller ha estat un èxit, i esperem que iniciatives com aquesta es repeteixin en el futur per continuar oferint espais de creativitat i expressió personal als interns.



per Israel O. (MR-3)

El Tennis com a protagonista

El Real Club de Tennis Barcelona visita el Centre

El passat divendres, una delegació de professors del Real Club de Tennis Barcelona va visitar el Centre Penitenciari de Quatre Camins per oferir una classe especial de tennis a una vintena d'interns. Aquesta iniciativa forma part del programa esportiu de l'any olímpic penitenciari, que busca fomentar l'activitat física com a eina de creixement personal i social.

Durant la sessió, els interns van tenir l'oportunitat d'aprendre diferents gestos tècnics del tennis, a més de participar en diverses dinàmiques que van permetre treballar en equip i desenvolupar habilitats de coordinació i concentració. Els professors del Real Club de Tennis Barcelona van destacar l'entusiasme i la motivació dels participants al llarg de tota l'activitat.

Aquesta jornada va ser molt ben valorada tant pels interns com pels responsables del centre, que van remarcar la importància d'aquestes iniciatives per promoure valors com l'esforç, la disciplina i la companyonia dins l'entorn penitenciari. Aquest tipus d'activitats són un gran estímulo per als interns i contribueixen a la seva reintegració a través de l'esport.

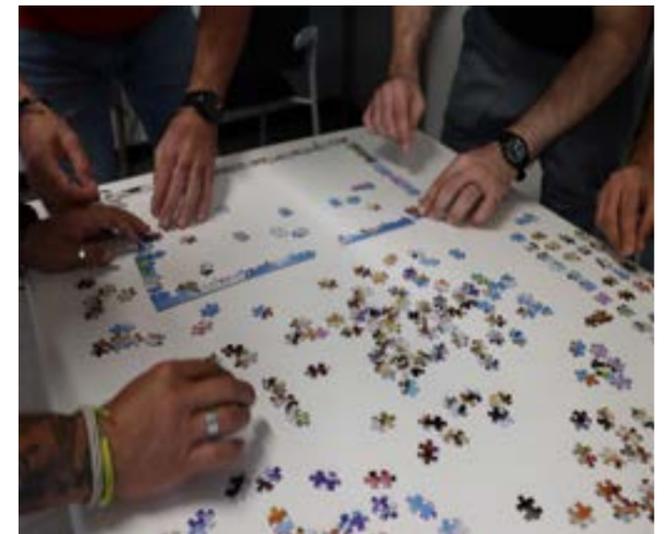


per Edgar M. (MR-1)

Concurs de puzles al teatre

Una iniciativa que agrada als interns

Dins del marc d'activitats programades per la festivitat de la Mercè, el Mòdul 2 ha organitzat un emocionant torneig de puzles al teatre, on també han participat els mòduls 1 i 4. Cada mòdul ha estat representat per quatre interns, que han competit per completar un puzle de 500 peces en el menor temps possible. El guanyador del torneig ha estat l'equip del Mòdul 2, que ha aconseguit acabar el seu puzle, en primer lloc, demostrant gran habilitat i concentració. Aquesta proposta va sorgir arran de l'èxit de l'activitat autogestionada pels interns del Mòdul 2, que havien iniciat el muntatge de puzles a la sala de dia com una manera de mantenir-se entretinguts i concentrats. Aquesta activitat fomenta la concentració i ofereix un espai de distracció saludable, proporcionant als interns un objectiu final i un sentiment de satisfacció en assolir-lo. El torneig ha estat molt ben



valorat per tots els participants, i es preveu organitzar-ne més edicions en el futur, donada la bona acollida.

per Iban C. (MR-7)

Exposición fotográfica: El Camino de Santiago

Más de 1.000 kilómetros en 7 días



El pasado mes de septiembre de 2023, un grupo de internos y profesionales del centro emprendieron una emocionante aventura: recorrer parte del Camino de Santiago. Ahora, esa experiencia queda inmortalizada en una exposición fotográfica que se acaba de inaugurar, mostrando las imágenes más significativas de este viaje que, para muchos, supuso un antes y un después en su manera de ver la vida.

Los excursionistas partieron en varias furgonetas, desde el centro, hasta llegar a la localidad de Sarria, en Lugo, punto de inicio de su caminata. Durante una semana, recorrieron a pie los últimos 100 kilómetros del famoso Camino Francés, atravesando parajes naturales y pequeños pueblos llenos de historia y tradición, con la meta final de llegar a la majestuosa Catedral de Santiago de Compostela.

La exposición refleja cada etapa de esta travesía: los momentos de esfuerzo, compañerismo y superación personal que acompañaron a los caminantes en todo momento. Las imágenes capturadas no solo muestran los impresionantes paisajes de Galicia, sino también las emociones de los participantes, que día a día se enfrentaban al reto físico y emocional que supone este recorrido.

Para muchos de ellos, esta experiencia no solo fue un desafío físico, sino una oportunidad para reflexionar, para desconectar de sus rutinas habituales y conectar consigo mismos y con sus compañeros de viaje. En la exposición, se puede ver cómo el Camino les ofreció una nueva perspectiva sobre sus propias vidas, aportando claridad, serenidad y, en algunos casos, incluso un cambio en la manera de afrontar los desafíos diarios.

La exposición está abierta al público en el centro y es una oportunidad única para acercarse a lo que ha sido, para muchos de los participantes, una experiencia transformadora.



per Daniel B. (MR-7)

EL TIEMPO



Cada mañana abona en tu cuenta personal 86400 segundos, pero cada noche borra de tu cuenta y da como usada cualquier cantidad que no hayas aprovechado. Si no usas tu saldo durante el día, tú eres el que pierdes. No puedes dar marcha atrás y no se pueden hacer cargos a cuenta del ingreso de mañana. Debes vivir hoy con el saldo de hoy. Para entender el valor de un año pregúntale a un chaval que repitió curso. Para entender el valor de un mes pregúntale a una madre que dio a luz a un bebé prematuro. Para entender el valor de un semana pregúntale a un preso que espera su permiso de fin de semana.

Para entender el valor de una hora pregúntale a una pareja que espera encontrarse.

Para encontrarse el valor de un minuto pregúntale al viajero que acaba de perder un tren.

Para entender el valor de un segundo pregúntale a la deportista que ganó la medalla de plata en unas olimpiadas.

Disfruta cada momento que vivas. Aprovechalo, ese tesoro te sabrá mucho mejor si lo compartes con alguien especial para tí.

Lo suficientemente especial como para dedicarle tu tiempo. Y recuerda que el tiempo no espera a nadie.

per Jacint G. (MR-4)

Dia Mundial de l'Hepatitis

La infecció pel VHC entre els presos és d'1,4 casos per cada 100 persones recluses

El Dia Mundial de l'Hepatitis, coordinat per la World Hepatitis Alliance en col·laboració amb l'OMS, pretén enfortir les mesures de prevenció, detecció i control d'aquesta malaltia i millorar l'accés al tractament.

La data de la commemoració coincideix amb el naixement del descobridor del virus de l'hepatitis B, el professor Baruch Samuel Blumberg, guardonat amb el premi Nobel.

L'hepatitis és una malaltia infecciosa caracteritzada per la inflamació del fetge. En molts casos, no presenta símptomes i això fa que passi inadvertida. Quan produeix símptomes, els més comuns són cansament, nàusees i vòmits, orina fosca i icterícia (coloració groguenca de la pell i de la part blanca dels ulls).

Hi ha diversos tipus d'hepatitis, però els principals són:

Hepatitis A. Acostuma a ser lleu i a resoldre's sense necessitat de tractament i sense complicacions. És una malaltia de transmissió alimentària, però també es pot contraure per contacte físic proper amb les persones afectades. La millor estratègia de prevenció és la vacunació i una bona higiene de les mans.

Hepatitis B. En la majoria dels casos, igual que l'hepatitis A, el cos pot eliminar-la per si mateixa sense conseqüències, però en d'altres pot esdevenir crònica i produir lesions greus al fetge. Es contrau a través de la sang i les dones embarassades poden transmetre-la als nounats en el moment del part. La vacunació és clau per evitar-la.

Hepatitis C. En més de la meitat dels casos esdevé crònica i pot derivar en cirrosi o càncer de fetge. De fet, és una de les principals causes de trasplantament de fetge a Catalunya. S'associa a l'ús compartit de material contaminat, com les xeringues o els instruments per realitzar pírcings i tatuatges.

A diferència dels altres dos tipus d'hepatitis, no hi ha cap vacuna disponible, però sí un tractament amb pastilles, de curta durada i sense efectes secundaris, molt eficaç per eliminar la malaltia en gairebé el 100% dels casos.

VHC en les presons

En una metanàlisi, es va estimar que la incidència mundial d'infecció pel VHC en els presos és d'1,4 casos per cada 100 persones recluses. Més concretament, en el grup de persones que s'injecten drogues, s'arriba als 16,4 casos per cada 100 interns.

A Catalunya, la prevalença d'infecció pel VHC en les persones internades en institucions penitenciàries és superior a la de la població general; en 2017 va a ser del 10,3%¹¹. En les presons catalanes, el nombre de persones que s'injecten drogues s'ha reduït considerablement en els últims vint anys. No obstant això, en les persones que s'injecten drogues acabades d'ingressar en la presó, la prevalença d'infecció pel VHC continua sent elevada, d'entre el 18% i el 19% aproximadament.

Actualment, la situació davant les Hepatitis C dins de presó a millora considerablement i la xifres actuals són molt bones i es pot parlar de prevalença molt baixa o gairebé nul·la.

Però podem baixar la guàrdia, perquè també es poden donar reinfeccions per això és important l'educació sanitària i entendre que el tractament (AAD) mai funciona com una vacuna i que cal continuar protegint-se perquè no existeixin reinfeccions futures.

Tractament antiviral d'acció directa (AAD)

Existeix una oportunitat per millorar les taxes de tractament del VHC mitjançant la integració de la teràpia antiviral d'acció directa (AAD) en els models actuals d'addicció a la comunitat. En un estudi en un centre d'Anglaterra que integrava l'atenció del VHC en un entorn de tractament d'abús de substàncies, el 69% dels participants eren usuaris de drogues i el 47% tenien malaltia mental. Dels 87 pacients que van iniciar el tractament, el 98% van complir amb el tractament i el 87% van aconseguir una resposta virològica sostinguda.

El nostre programa de Bola de Neu de la Fundació Àmbit Prevenció realitzem l'educació sanitària per a la prevenció, detecció i promoció dels tractaments. L'educació sanitària dins dels centres penitenciaris són de summa importància per a la comunitat.

per Àmbit i Prevenció

Dia Internacional de Consciència de la Sobredosi

Una jornada especial per conscienciar i prevenir

Se celebra cada any el 31 d'agost per crear més consciència sobre la sobredosi, reduir l'estigma de les morts relacionades amb les drogues i reconèixer el dolor que senten les famílies i els amics.

Una sobredosi mai no és innocent. No és un fet aïllat i gratuït que depèn de l'atzar i del qual responsabilitzem la seva víctima i les decisions que ha pres, com si fóssim lliures. No ho som. En un sistema social com el nostre, milions de persones es veuen empeses cada dia a fer un ús de les drogues desinformat, temerari, perseguit... un mal ús amb uns efectes que, molt sovint, contradueixen l'expectativa. La sobredosi només és un d'ells, un de tants despropòsits induïts pel prohibicionisme. Però, si bé és cert que les polítiques prohibicionistes han escrit la història oficial, també ho és que les persones que usem drogues hem estat presents a cadascun dels seus capítols. A les notes a peu de pàgina, a les citacions, amagats dins un parèntesi... Sempre als marges, però sempre presents. Tant és així que, d'ençà que tenim proves de la nostra existència, tenim proves del nostre ús de drogues. Sempre ho hem fet i, mentre coexisteixen la humanitat i les drogues, sempre ho farem.

Pot perfectament ser un tema de debat i se'n pot parlar llargament des de qualsevol punt de vista, però no és una teoria: és un fet. Si tenim en compte aquesta premissa tan senzilla: que la diversitat humana, entre moltíssimes altres coses, també fuma, beu, esnifa o es xuta, no ens serà difícil entendre que cada sobredosi és

una representació absoluta de la hipocresia sistèmica. Una mort o una situació desagradable que serien evitables si no fos pels tabús creats pel poder i les normatives que tots hem de pactar, però que serveixen només a qui les dicta. A qui ens les dicta. Totes les condicions que possibiliten una sobredosi són causes directes de la clandestinitat: deliberades i premeditadament imposades a la gent per castigar-nos... per castigar el nostre ús de drogues. Per a la nostra gent més vulnerable i pels nostres moments més vulnerables, la sobredosi representa la pena de mort d'un sistema irracional i mesquí. Una pena de mort extrajudicial, amagada, criminalitzada, i fins i tot alguns creuran que merescuda, però una pena de mort al capdavant. Un acte de sadisme entre humans.

Per a nosaltres, les treballadores i els treballadors del CAS, de les Sales de Consum Assistit, dels Centres de Reducció de Danys... confrontar aquest sadisme és una qüestió de principis. Ho fem com a classe treballadora lluitant pels nostres drets i ho fem, de manera especial, assumint el relleu.

D'una lluita que ens precedeix i de la qual som fervents militants: la lluita contra les sobredosis. Combatent la sobredosi sense treva, estem combatent el prohibicionisme d'aquest món i la seva pena de mort vetllada. Mentre existim, serem aquí plantant-li cara perquè, entre la nostra gent i el mercantilisme lucratiu, nosaltres tenim molt clar a qui triem. Mentre el prohibicionisme encara vulnera drets, nosaltres serem els sentinelles d'aquests drets. En guàrdia i amatents. Per amor a la nostra gent. Per amor a la gent.



per Àmbit i Prevenció



L'escola Salvador Dalí de Quatre Camins

A l'escola es realitzen molts estudis i formacions:

Formació instrumental

És l'ensenyament destinat a persones que no han pogut adquirir les competències bàsiques durant la seva formació escolar. Es treballa la lectura, l'escriptura, el càlcul i altres competències bàsiques com l'ús de tecnologies digitals per fomentar l'autonomia personal en la vida quotidiana.

GESO (Graduat en Educació Secundària Obligatòria)

El GESO permet a les persones adultes obtenir el títol de l'ESO. Es treballen les matèries comunes de secundària com la llengua, les matemàtiques, les ciències socials, l'anglès i la tecnologia orientades a la vida quotidiana en l'àmbit laboral. Té un enfocament flexible i adaptat a les necessitats dels adults.

COMPETIC (Competències Digitals)

És l'ensenyament de competències digitals per a adults. Està estructurat en diferents nivells (COMPETIC Inicial, 1, 2 i 3) i permet l'adquisició d'hàbits digitals bàsics i avançats com l'ús d'eines informàtiques, la navegació per internet, l'edició de documents i l'aprenentatge d'eines de col·laboració en línia. És equivalent a l'ACTIC, una certificació oficial de competències digitals.

Anglès

S'imparteixen diferents nivells d'anglès des del nivell bàsic fins al més avançat. Es treballa la comprensió i expressió oral i escrita, així com el vocabulari i la gramàtica. L'objectiu és que els alumnes adquireixin la capacitat de comunicar-se en anglès en situacions quotidianes i professionals.

Francès

Similar a l'anglès però centrat en el francès com a llengua estrangera. Els cursos s'ofereixen en diferents nivells i es treballen els hàbits lingüístics per facilitar la comunicació en contextos socials, culturals o laborals on es requereixi el francès.

Català i projectes als mòduls residencials

Es treballa la llengua catalana en diferents nivells, des dels nivells inicials als més avançats. L'objectiu és millorar la comprensió i expressió oral i escrita així com el coneixement de la gramàtica i el vocabulari. Aquesta formació permet obtenir el certificat de 40 hores de català per l'ATP.

Castellà

Es treballa la llengua castellana per a persones que vulguin millorar el domini o per a persones que necessiten aprendre-la. Igual que en català, els cursos poden anar des de els nivells bàsics als més avançats.

Estudis a distància

Aquest tipus d'estudis permet cursar diferents nivells educatius. Es fan a distància per facilitar la compatibilitat amb la vida al centre. Es fan a través de L'IOC i la UNED o l'UOC. Aquests inclouen:

- **Batxillerat:** Preparació per a l'accés a la universitat o per millorar perspectives laborals.
- **CFGM i CFGS (Cicles Formatius de Grau Mitjà i Superior):** formació professional per a diferents sectors laborals. Aquests estudis se centren en professions tècniques i especialitzades.
- **Graus universitaris, màsters i postgraus:** estudis universitaris per a adults que volen obtenir titulació superior
- **Proves d'accés:** preparació per a les proves d'accés a la universitat per a majors de 25 o 45 anys, així com les proves per accedir a cicles formatius.
- **EOI:** Estudis d'Anglès (nivell B1- B2) i Alemany (A1 fins B2)

Aquestes formacions s'adapten a la diversitat de necessitats dels alumnes.

**Centre de formació de Persones Adultes
Curs 2023-24**

Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
i Formació Professional



per J.B.

Derecho reproductivos y anticoncepción

El pasado día 05/06/24 acudimos desde la escuela Salvador Dalí de Cuatro Caminos a una charla impartida por Cristina Puig, sobre derechos reproductivos y anticoncepción. Tina nos explicó que había trabajado para Naciones Unidas (ONU) y en proyectos para avanzar en derechos reproductivos a nivel internacional y ahora, en el impulso de las políticas de acceso a la anticoncepción de urgencia.

Una de las cosas que nos explicó y más me sorprendió fue que en África, aún con las carencias que tiene a pesar de ser un continente rico en materias primas, era que en 2035 pueden llegar a ser 2.000 millones personas al tener 9 hijos por familia de media.

El país carece de políticas efectivas de control de natalidad y de educación sobre sexualidad y anticoncepción. A pesar de la alta tasa de fecundidad, la tasa de mortalidad infantil es muy alta.

Tina nos explicó también, que uno de los propósitos de la ONU, es que toda la tierra viva en paz (acuerdo de 1994) donde la gran mayoría de países del mundo llegaron a un acuerdo de sostenibilidad de derechos humanos. Situación que no se respeta por los diferentes conflictos que se están dando como Gaza y Ucrania, por ejemplo, donde no se respetan los derechos humanos y mueren niños/as pequeños/as y que son ajenos al conflicto.

Volviendo a lo anterior, la ONU, considera que 1/3 de la población de la tierra está mal nutrida habiendo 2 millones de la población actual que se alimentan de insectos ante un crecimiento exponencial de la población lo que podrá implicar más carencias y hambruna, dada la sequía y el cambio climático.

China, que hasta hace bien poco era el país más poblado de la tierra, se ha visto superada por la India en parte por la política del hijo único dándose la circunstancia que, al ser posibles hijas, suelen abortar para que el patrimonio quede en la familia y, aunque en la India pasa algo similar, es ahora el país con mayor índice de natalidad.

Lo que me pareció una aberración es que en Perú se realizarán esterilizaciones forzadas a las mujeres indígenas y de clase baja o pobres ya que se consideraba el problema y la solución menoscabar la reproducción libre de las mujeres. Actualmente el apoderamiento de las personas a decidir sobre sus vidas reproductivas ha dado un giro a los acontecimientos no siendo menoscabados los derechos reproductivos de ellas mismas.



Finalmente, una cosa que me llamó mucho la atención y, nunca lo habría dicho, fue que un país como Estonia fuese el más avanzado en educación sexual y, como curiosidad sin quitarle importancia, que en Cataluña es gratuito el poder abortar desde 2009-2010.

Pero la cultura en España, de fuerte tradición católica, impide que en las escuelas se hable de sexualidad abiertamente por lo que los menores recurren a videos pornográficos y eso les hace tener una percepción muy errónea de lo que es una sexualidad sana lo cual nos conduce a pensar que aún sigue siendo muy necesario seguir trabajando en derechos reproductivos y anticoncepción.

per Pere J. (MR6)

Entrevista a l'autor del llibre “El Inca Altivo” Jordi Auladell

El català ens explica com és fer un llibre des de la presó



En Jordi Auladell ha publicat recentment el seu llibre “El inca altivo” i ha vingut a Ràdio Quatre Camins per parlar amb en David C. sobre la seva obra. Acompanyat per en Lluís, el bibliotecari de la Biblioteca Central de Quatre Camins, comparteixen detalls interessants sobre el procés creatiu i els desafiaments que han afrontat.

- Primer de tot, qui és en Jordi Auladell?

Bé, he nascut a Calella. A la contraportada del llibre teniu un petit resum de la meua vida. Les meves inquietuds m'han portat a viatjar per quasi tot el planeta. Parlo diversos idiomes, inclús m'atreveixo amb el quítxua, que és la llengua principal de Bolívia. A part d'escriure, també pinto, dibuixo, faig escultures i algunes coses més.

- I la teua vida com a escriptor, com va començar?

Doncs, la veritat és que mai he tingut la intenció de dedicar-me a la literatura. Des de petit, he escrit narracions molt curtes, de 2, 4 o 6 pàgines. A l'escola m'hi presentava a concursos i, per sort, els guanyava tots. Això em va animar a seguir. Al llarg del temps, he anat recopilant aquests escrits. Tinc una caixa plena d'històries curtes, anècdotes que quasi no ocupen espai als diaris, i a partir d'aquí, desenvolupo històries.

- Llavors, aquesta és la teua primera obra publicada des de dins?

No, aquest és el segon llibre que publico aquí a Quatre Camins. Un recopilatori amb altres autors i aquest, que és exclusivament meu. Aquest té 606 pàgines, gairebé sense espai. Només hi ha una pàgina en blanc al mig, perquè la història es divideix en dos punts de vista: el de l'imperi inca abans i després de l'arribada dels espanyols, i el de Francisco Pizarro.

- I ara que aprofundim una mica més en el contingut del llibre, de què tracta exactament?

Bé, com he dit, és la història de l'imperi inca abans, durant i després de l'arribada de Pizarro, fins a la seva mort. Ens situem l'any 1531, quan encara no existia Carlos V. Tot es governava des d'Espanya, però cap de la noblesa va trepitjar les Índies. Tot arribava en forma d'or, plata, pedres precioses, i tardaven tres mesos a transportar-ho. A partir d'aquí, la novel·la es redueix perquè no podem detallar tots els viatges.

- Llavors, la primera part del llibre tracta de l'imperi inca, les seves lleis, els seus déus...

Exactament. I després l'arribada de Pizarro, l'arribada de l'exèrcit espanyol i la introducció de la religió catòlica. Això és el que realment ho canvia tot.

- A través del teu llibre, sembla que fas una guia de viatges.

- Sí, sí, és una mena de guia de viatges.

- Has visitat tots aquests llocs, com Cajamarca?

- Sí, tots. Primer vaig anar a Trujillo, on comença la història, i també a Extremadura. Vaig visitar el lloc on va néixer Pizarro, encara que ja no existeix. La seva mare el va abandonar en una església quan va néixer. Com no sabia exactament en quina església va ser, vaig fer fotos de totes i les vaig enviar a una parenta dient: “En una d'aquestes el van deixar.”

- Pizarro va ser abandonat a una església de Trujillo quan

va néixer?

- Sí, eren diversos germans, tots fills del capità Gonzalo Pizarro, que va tenir molts fills a diferents llocs. Quan Gonzalo Pizarro va saber que tenia una malaltia, va fer una crida perquè tots els seus fills es presentessin, i els va reconèixer a tots, cosa molt poc comuna. Era un capità al servei del rei, i és el pare de Francisco Pizarro.

- El va reconèixer l'Església?

- No, el van portar a casa amb la seva mare, i l'arquebisbat la va protegir fins que el pare, Gonzalo Pizarro, va començar a enviar diners per mantenir-los.

- No sabia això de Pizarro, pensava en els germans Pinzones.

- No, aquests també eren Pizarro, i Gonzalo va tenir molts més fills.

- D'acord. I quan parles de l'inca, et refereixes a algun en concret?

- No, és perquè he viscut a Bolívia de tant en tant. Un dia, en un restaurant, vaig veure un home sol a una taula gran i vaig preguntar al cambrer què passava.

- Què va dir el cambrer?

- Va dir que era un indi de llinatge quítxua, un home sagrat, i ningú podia seure amb ell. Em vaig quedar sorprès i vaig decidir que ell seria el protagonista de la meua història.

- Has tingut algun problema per escriure'l des d'aquí?

Bé, no vaig tenir problemes per escriure'l, però sí per distribuir-lo. Inicialment, se m'havia autoritzat verbalment, però després es va revocar. Ara estic buscant altres maneres de publicar-lo i que es pugui vendre des de fora. Però estem treballant per fer una presentació a la biblioteca.

- Quins altres entrebancs t'has trobat?

El contacte directe amb l'edi-

torial i el distribuïdor ha estat complicat perquè ho he hagut de fer tot a través de la biblioteca. Però l'editorial amb la qual he treballat, Círculo Rojo, és molt bona. Vaig quedar molt satisfet amb el resultat final.

- Molt bé! Un procés llarg, però que ha valgut la pena.

Sí, estic molt orgullós. Tot i les dificultats, al final va sortir tot bé.

- La portada també és teua, oi?

Sí, la portada l'he dissenyada jo. Porta la wiphala, que és la primera bandera que hi ha hagut al món amb tots els colors, representant la diversitat de l'imperi inca.

- Quin detall més interessant!

Sí, està corroborat per National Geographic, així que és un detall històric molt important.

- Quina història més fascinant. És cert que no se sap gaire sobre les civilitzacions precolombines.

Exacte, per això vaig voler escriure aquest llibre. Quan vaig visitar Sud-amèrica, em vaig adonar que els seus llibres d'història estaven escrits a Espanya. Això em va motivar a començar la investigació.

- Així doncs, el teu llibre es pot trobar a qualsevol llibreria o a Círculo Rojo?

Exacte, es pot demanar directament a qualsevol llibreria o a través de l'editorial Círculo Rojo.

- Una última pregunta: estàs treballant en algun altre llibre?

Sí, acabo de finalitzar el cinquè llibre aquí dins. També he escrit una guia per a persones que volen començar a escriure, però no saben per on començar. Espero que serveixi per a moltes persones d'aquí i d'altres centres.

- Molt bé, doncs estarem atents a la presentació i, com sempre, gràcies per venir.

Gràcies a vosaltres.



per Alex G. (MR-4)

Nuestra Patrona, Nuestra Reina, Nuestra Madre: Virgen de la Merced

Me dispongo a escribir este artículo después de la indignación sufrida tras tantos años viendo cómo nuestras fiestas y nuestro calendario se deforman. Napoleón Bonaparte ya lo dijo: si quieres destruir un pueblo, tienes que destruir su calendario.

Hemos estado expuestos, en la fiesta de Nuestra Señora de la Merced, que es la patrona de todos los presos, a un despliegue de actividades feministas sin precedente alguno. Un feminismo como eje transversal que se debe aceptar y que todo lo contamina (nada que ver con la defensa de las mujeres, sino con un programa político; las noticias hablan por sí solas para quien todavía tenga materia gris para ejercitar). Y, para cerrar la feria que celebrábamos cada año, estuvimos expuestos ese día mencionado a una exposición de unos puestos donde se vendían artículos varios con música de fondo de carácter iberoamericano y comida árabe. Realmente, nada que ver con nuestras fiestas ni con lo que se celebra ese día. Tienen decenas de días para hacer ese tipo de fiestas. Pero mi indignación no nació ese día, sino que en San Jorge se repitió la misma barbarie. Otra vez, música promiscua y degenerada que promociona el sistema, comida árabe y dildos imitando penes con banderas LGTBI para enseñarnos a poner preservativos. Sí, señor, despierte: esto está sucediendo ahora mismo. La deconstrucción del hombre está en su auge más violento y lo peor es que lo llaman progresismo.

Ahora, con toda la dignidad posible y respeto por mi cultura y tradición, voy a intentar narrar la historia de Nuestra Señora de la Merced, tan bella y bonita como ella misma. Honor.

En el siglo XIII, en pleno desarrollo de las rutas marítimas de comercio, estaban en auge numerosos grupos de piratas musulmanes que asaltaban las naves para obtener valiosos botines y secuestrar a la tripulación y la nave para pedir rescate por ellos, ya que era la manera de sacar más rendimiento lucrativo a la acción del abordaje. Estos rehenes, que esperaban el rescate, en muchas ocasiones morían de hambre o de las heridas del combate. Otro destino era la venta como esclavos en África.

El 1 de agosto de 1218, la Virgen se le apareció a Pedro Nolasco, un mercader de telas de Barcelo-



na, al cual la Virgen le pidió que formara una orden destinada a rescatar a los cristianos cautivos. La Virgen le anunció que también había comunicado este mensaje a San Raimundo de Peñafort, teólogo dominico y predicador español, y también a Jaime I el Conquistador, Rey de Aragón. El escudo de la orden debería ser el del mismo monarca. En los días posteriores, los tres nombrados se reunieron en la catedral de Barcelona para formar la Orden Real y Militar de Nuestra Señora de la Merced y la Redención de Cautivos. La orden fue aprobada por el papa Clemente IV en 1265.

La orden dio sus primeros pasos como laica, recogiendo a indigentes y cautivos que regresaban de tierra de musulmanes y no tenían adónde ir. Ellos mismos hacían la colecta del dinero para pagar los rescates.

Pedro Nolasco, el fundador, hizo varios viajes en busca de prisioneros cristianos, en uno de ellos quedó cautivo por su labor. Sus capacidades de comerciante le sirvieron para poder negociar un rescate. Cuando llegó el rescate, fue liberado, y sus captores lo abandonaron a la deriva en una barca pequeña y frágil. Las telas de su hábito le sirvieron como vela para conducir la pequeña barca a tierra firme. El deseo de Pedro era ir a Roma a visitar la tumba del apóstol Pedro, pero este se le apareció crucificado y martirizado para consolarlo y decirle que era mejor que permaneciera allí, donde estaba haciendo tanto bien. Pedro Nolasco falleció a los setenta y siete años, fue canonizado en 1628. Antes de fallecer, pronunció el Salmo 76: "Tú, oh Dios, haciendo maravillas, mostraste tu poder a los pueblos, y con tu brazo has rescatado a los que estaban cautivos y esclavizados".

Cuando los religiosos no tenían dinero para pagar algún rescate, se quedaban ellos cautivos como garantía mientras se conseguía el rescate con donativos. El ejemplo de dicha gesta es el de San Ramón Nonato, quien ocupó el lugar de un preso cristiano y, a su vez, predicaba la palabra. El líder musulmán de la embarcación le ordenó que le pusieran un candado en la boca, el cual solo se lo quitaban cuando le daban de comer, porque estaba convirtiendo al cristianismo a los musulmanes.

Los mercedarios deseaban llevar a uno de ellos en caso de ser abordados por sarracenos, para que se llevaran al mercedario y se pagara el rescate por todos. Esta es la causa de que el primer sacerdote que pisó México fuera mercedario y celebrara las primeras eucaristías. El primero, para ser exactos, fue fray Bartolomé de Olmedo, quien iba en la nave junto con Hernán Cortés, y fue el primer evangelizador de la Nueva España.

En 1696, el papa Inocencio XII extendió la fiesta de la Virgen de la Merced por toda la Iglesia, fijando su fecha el 24 de septiembre. Los fieles religiosos de la orden debían acatar los tres votos comunes de pobreza, castidad y obediencia, más un cuarto voto propio de la orden mercedaria: la redención de los cautivos, liberar a los más débiles en la fe, aunque su vida peligrara por ello. Expondré una poesía que le escribí a la madre de la Merced:



Virgen de la Merced

Madre santísima de la Merced,
reina de las cadenas serradas.
Puerta del cielo, manantial de la fe;
llena de gozo nuestras almas.

Poderosa, clemente y fiel;
intercede por los que te aman.
Muéstranos el verdadero querer;
casa de oro, arca de la nueva alianza.

Elevada por mil ángeles a tus pies,
gloria al cielo purísima inmaculada.
Tú, que nos diste lo más grande en Belén,
te entregamos nuestra condena pesada.

Madre, eres espejo de justicia,
morada aquí en la oscuridad.
Dulces besos en las heridas,
el calor del añorado hogar.

Bríndanos el sol de tu sonrisa,
la cruz presente en el altar.
Eterna morada de la sabiduría,
cógenos de la mano al caminar.

Madre del preso desolado
y del pobre huérfano de amor.
Tú que abrazas al marginado,
en este mundo alejado del Señor.

Danos cobijo en tu manto,
déjanos entregarte esta canción.
Se esconde como un cobarde el diablo,
porque contigo, solo va Dios.

En el manojito de rosas del rosario,
junto al evangelio de la salvación,
en las lágrimas puras del calvario,
en el deleite de tu belleza en la creación.

Nosotros, desde aquí, con la iniciativa del Padre Rubén, hemos consolidado la hermandad de Nuestra Señora de la Merced. Para poder vivir la fe en comunidad y poder seguir el camino del evangelio dentro de los muros, con fortaleza, dignidad y fe. Gracias a los Voluntarios del Sepap, a la orden Mercedaria, al padre Rubén y Arturo y a todos mis compañeros de la hermandad. Virgen de la Merced, ruega por nosotros, especialmente por los prisioneros, los secuestrados y por todos aquellos que son esclavos de las adicciones o de cualquier dependencia. Amén.

per Cristian A. (MR-1)

La vida

La vida: Existencia de los seres que tienen esa propiedad, estado de un órgano o ser orgánico, periodo de tiempo que va desde el nacimiento hasta la muerte de un ser vivo. La vida comienza desde la primera célula que se forma en el cuerpo, y a partir de ahí empieza a tomar forma la transformación hacia el camino del ser humano, multiplicando las células hasta nacer. Posteriormente, estas células continúan multiplicándose hasta formar el cuerpo adulto. Sin embargo, las células comienzan a morir a partir del octavo mes de vida. La vida nos espera desarrollando el crecimiento de nuestros conocimientos a lo largo de nuestros estudios, el entorno y nuestros objetivos. Las distintas etapas de nuestra vida nos darán la forma y el conocimiento de nuestro futuro en este mundo, el cual es tan competitivo en el día a día. La infancia es la etapa en la que nos alimentan con el objetivo de crecer sanos y fuertes. La adolescencia es la etapa de cambios y transformación de todo el organismo físico, mental y sexual. La siguiente etapa es la adulta, en la cual asumimos la gran responsabilidad de nuestra vida, formando familia, teniendo hijos y fijando los objetivos de nuestro futuro. En el final de nuestras vidas, cuando llega la vejez y se reflejan todas nuestras experiencias a lo largo de los años, es cuando repasamos lo ocurrido con nuestras decisiones en la vida. Es el tiempo en el que nos damos cuenta del deterioro de nuestras células y órganos. Empezamos a perder visión, nuestra audición se reduce, la movilidad es

menor, la piel envejece con las células que van muriendo, el cabello se debilita, y en general, se aproxima el final de la vida. Los años no perdonan, y con el paso del tiempo, a todos nos llega la hora de dejar este mundo.

La vida es algo que tenemos que aprovechar al máximo porque el reloj no se detiene. Todas las personas a lo largo de sus vidas nacen, viven y mueren, al igual que todos los animales y seres vivos. El ser humano no es una excepción; lo que nos diferencia es nuestra capacidad de pensar en nuestras decisiones y las posibles consecuencias que estas conllevan. La vida es, en realidad, corta, porque está compuesta de etapas que avanzan día tras día en este mundo de horarios y prisas, sin tiempo para descansar ni recuperar la

calidad de vida que necesitamos para mantener nuestros órganos sanos, ya que estos se deterioran con los años. La vida es lo que no podemos comprar, pero sí podemos mejorar nuestra salud y calidad de vida.

En este mundo, solo nos llevaremos lo que hayamos disfrutado, ya que todo lo material lo disfrutarán quienes queden. Es la ley de la vida, a la que todos llegaremos, y ojalá sea lo más tarde posible. Todos los compromisos que adquirimos en esta vida se borran con nuestro fin. Solo quedará lo que hemos logrado con nuestros esfuerzos, lo que hayamos construido, y lo que dejemos hecho: conocimientos, innovación, progreso, todo para el bien de las generaciones que están por llegar. Disfrutemos de la vida.



per Víctor S. (MR-1)

El Barça de Flick



Una manera distinta de vivir, eso es lo que el nuevo entrenador del equipo azulgrana ha inculcado a la plantilla. El alemán, consciente de las limitaciones que sufre el club (problemas económicos, lesiones, exilio en Montjuic...), ha aceptado tomar las riendas del equipo sin traumas y sin poner excusas en su discurso. Con ello, dentro del terreno de juego, decidió avanzar la línea del equipo para hacer bien la presión, asumiendo los riesgos que eso conlleva para la espalda de la defensa. También quedó demostrado que la plantilla ha adquirido una intensidad y una ambición que Hansi los adopta como valores innegociables.

Lewandowski, el finalizador perfecto

A todo eso, hay que sumarle la gran coralidad ofensiva del equipo. Raphinha está en plan estelar (apareciendo por todas partes), Lamine va haciendo de las suyas, añadiendo su toque de magia y participando en casi todos los goles y, Lewandowski, es el gran finalizador, el que pone el pun-



to y final a las jugadas.

El polaco se ha situado con 10 dianas como pichichi de la Liga y, juntamente con Haaland, que lleva los mismos goles, son los máximos goleadores de las grandes ligas europeas. Además, ha hecho dos asistencias de gol y queda demostrado que el entrenador está sacando el mejor rendimiento del delantero.

Casadó, el actor secundario ideal

Cuando los chavales de la Masia sueñan con jugar en el primer equipo, Marc es un buen espejo en el que verse reflejado, aunque no llame mucho la atención. Ha cumplido todas fases de formación, subiendo paso a paso y, siendo capitán del juvenil y del filial, se ve en él un don para el liderazgo que no puede ocultar ni en sus inicios en el primer equipo.

En el terreno de juego es un jugador responsable, inteligente y sacrificado y muy consciente de sus limitaciones. Se ofrece para dar líneas de pase donde toca y siempre hace las coberturas necesarias. Ha llegado en el momento justo. El Barcelona lo agradecerá en la plantilla muchos años.

¿Qué depara el futuro?

No sé si al Barcelona le llegará para ganar algún título (de hecho todavía falta que lleguen los partidos grandes) pero, viniendo del complicado curso anterior y de un verano que en materia de fichajes no dibujaba un futuro muy ilusionante, al menos ahora, los culés tienen ganas de ponerse delante del televisor a ver un partido de su equipo. Y es que eso, ahora mismo, es garantía de ver goles (no se ha quedado aún nunca a cero en ningún encuentro).

Lo que si ilusiona es volver a jugar en el Spotify Camp Nou en breve, ya que se prevé volver a jugar allí antes de que termine el año 2024.



per Ferran T. (MR-6)

Reseteando nuestra masculinidad

“Persevera en el bien con y para aquellos que a tu lado sufren, aunque pagues por ello el precio del ataque de seres malvados, resentidos, envidiosos, que procurarán dañarte desde su ineptitud y esterilidad vital. Que no te perturben en tu buen hacer, pues en nada podrán dañar tu libertad, y, impotentes, te reconocerán como líder de luz frente a su oscuridad”. Lao Tse

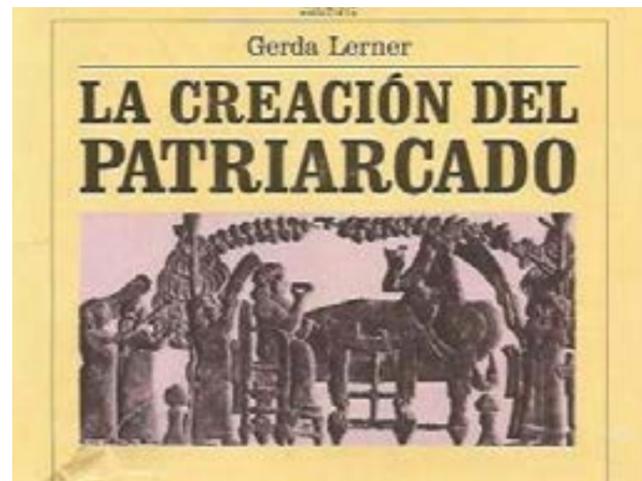
Gerda Lerner, famosa feminista, afirma que el «Patriarcado» es una creación histórica elaborada por hombres y mujeres en un proceso que tardó 2500 años en completarse. Desde la antropología, la arqueología o la historia, encontramos que la génesis del patriarcado se sitúa entre finales del Paleolítico e inicios del Neolítico.

Sería razonable considerar que la corresponsabilidad era una característica de la organización social en el Paleolítico, ya que la autosuficiencia era igual entre hombres y mujeres, con una distribución de tareas similar entre todos los miembros del grupo. La subsistencia dependía del apoyo mutuo y la cooperación. La educación de los niños y niñas era asumida por el grupo, y es muy probable que la aparición del protolenguaje se deba a las mujeres. No se conocía el papel de los hombres en la reproducción, no existía la paternidad; el único parentesco conocido era la maternidad. Las mujeres copulaban con varios hombres, y no se relacionaba el coito con el embarazo.

Se tiene constancia de que la recolección fue vital para el grupo, y que la caza, en muchas ocasiones, solo complementaba la ingesta de vegetales. La caza no era la actividad principal ni estaba asumida exclusivamente por hombres. Tanto mujeres como hombres carroñeaban, ya que inicialmente no se contaba con un metabolismo adaptado para cazar. A medida que el cuerpo humano se fue adaptando, ambos sexos compartían la tarea de conseguir alimento.

Diferentes factores, como que los animales podían oler la menstruación de las mujeres y huir o atacar, así como el hecho de que las mujeres criaban a sus hijos, hicieron que, por su importancia para el grupo, y por el peligro que la caza representaba para el embarazo, ciertas actividades como cazar, explorar, luchar y exponerse a las inclemencias del tiempo fueran asumidas por los hombres. Mientras, las mujeres se centraron más en la recolección.

Hasta entonces, la estructura social era matrili-



neal, lo que facilitaba la autoridad práctica de las mujeres. Como señaló L. Henry Morgan, en el desarrollo social y cultural, por razones no suficientemente aclaradas, pero relacionadas con teorías como la conciencia de la paternidad en el Neolítico, surgió la sociedad patriarcal. La observación de la cría de animales permitió a los humanos comprender que las hembras no quedaban embarazadas si se separaban de los machos. Según Jacques Dugnis, este conocimiento, junto con la necesidad de proteger a las mujeres para garantizar el cuidado de los hijos, llevó a la aparición de la unión monógama patriarcal.

En esta nueva forma de organización social, el hombre asumió el papel de proveedor y protector, mientras que las mujeres se encargaron del cuidado de los hijos. Este cambio facilitó una expansión demográfica considerable. Con el asentamiento de la agricultura y el conocimiento de la paternidad, la propiedad privada cobró mayor relevancia, ya que se buscaba aprovechar el trabajo de los hijos para cultivar la tierra. Así, la familia, entendida como el conjunto de bienes del patriarca, se impuso sobre las sociedades cooperativas. La relación establecida entre hombres y mujeres, así como las funciones asumidas en esta estructura, transformaron la autoridad única de la madre sobre sus hijos. La pérdida de la autoridad matri-



lineal y el aislamiento progresivo de las mujeres, como señala Martín-Cano, generó una dependencia de las mujeres hacia los hombres, dificultando su autosuficiencia y autonomía.

La consolidación de la cultura patriarcal y la reducción de las funciones económicas de las mujeres al ámbito doméstico y al cuidado de los hijos hizo que la herencia se convirtiera en patrilineal y que la propiedad pasara a manos de los hombres, generando una dependencia estructural de las mujeres hacia los hombres. El control de la descendencia, crucial para preservar la propiedad y garantizar la riqueza, hizo que las mujeres se vieran subordinadas y limitadas a la reproducción. En muchos conflictos, las mujeres fueron consideradas botín de guerra, como demuestra un estudio de la revista “Antiquity Journal” (2008), que describe un yacimiento neolítico de 6900 años en el que los restos pertenecen solo a hombres y niños cruelmente asesinados, mientras que no se encontraron esqueletos femeninos. Esto confirma que las mujeres fueron capturadas y utilizadas como esclavas reproductoras en otras comunidades.

Todo este proceso, que Françoise Héritier denomina la «valencia diferencial de los sexos», es lo que convirtió a las mujeres en eternas menores. Héritier sostiene que este sistema de pensamiento es la base de la desigualdad jerárquica que aún vivimos hoy entre hombres y mujeres. El origen de la dominación masculina se encuen-

tra en la voluntad de control de los hombres sobre el poder de fecundidad de las mujeres. A partir de ahí se derivan todos los estereotipos de género: la mujer-objeto, la mujer abnegada, la maternidad como destino obligatorio, la mujer fiel que necesita un protector frente al hombre que siembra su semen de flor en flor, y también la figura de la mujer “demonio” o la “loca” a la que hay que controlar.

Sobre esta creencia se construyeron todas las sociedades. El patriarcado no es una mera división del trabajo; es un sistema de dominación, del cual se deriva una división del trabajo que varía según la época y las necesidades. En tiempos de guerra, cuando se necesita mano de obra, las mujeres son bienvenidas en el campo laboral; cuando hay excedente de mano de obra, se les pide que vuelvan a casa. El patriarcado se mantiene y consolida gracias a la normalización del machismo como su principal herramienta.



per David V. (Inf)

Origen



Una de las preguntas más importantes de la historia es **¿Cómo se originó la vida en la Tierra?** La vida tiene una composición química diferente a la de los objetos no biológicos. Los seres vivos están compuestos principalmente por 6 elementos (CHONPS):

C = Carbono
H = Hidrógeno
O = Oxígeno
N = Nitrógeno
P = Fósforo
S = Azufre

El origen físico del hombre en el planeta Tierra es un fenómeno biológico, y está datado con una aproximación fiable. Sabemos, asimismo, que algún día desaparecerá cuando nuestro sistema solar se altere y ello haga imposible la vida. Por lo pronto, aquí estamos, en un pequeño rincón de una de las innumerables galaxias que pueblan el universo.

¿De dónde venimos? Esta es y ha sido una de las preguntas filosóficas más trascendentales de la humanidad. Darwin nos dio la primera expli-

cación de cómo el ser humano surgió a partir de una rama de los simios. Sin embargo, la pregunta queda sin ser contestada en cierto modo, pues, **¿de dónde viene esa rama de simios que a su vez dio lugar al humano?**

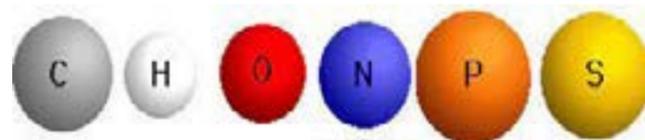
Probablemente, vino de otro primate, pero ¿de dónde vienen los primates? ¿De dónde viene la vida? Todavía estamos muy lejos de poder contestar estas preguntas.

El universo tuvo un principio hace unos 13.700 millones de años con el Big Bang. Otra gran pregunta es si el origen de la vida empezó en la Tierra o en el espacio. El hombre es una especie biológica en la que se fraguan y reestructuran los distintos órdenes que le han precedido en el proceso evolutivo, desde los infusorios hasta los mamíferos superiores y homínidos pre-sapiens. Así, la vida corporal del hombre es una biosíntesis a base de física, química y biología, que lleva a cabo una estructura anatómica y fisiológica que da origen a un cuerpo singular en el que se encierra el fenómeno específico llamado hombre.

La inteligencia artificial, la robotización y la tecnología biónica serían un extraordinario mejoramiento del hombre de hoy, un perfeccionamiento de la especie humana, presente o no en la Tierra desde hace unos 150.000 o 200.000 años. Que esta especie sea o no la última de la escala evolutiva es algo aún por determinar.

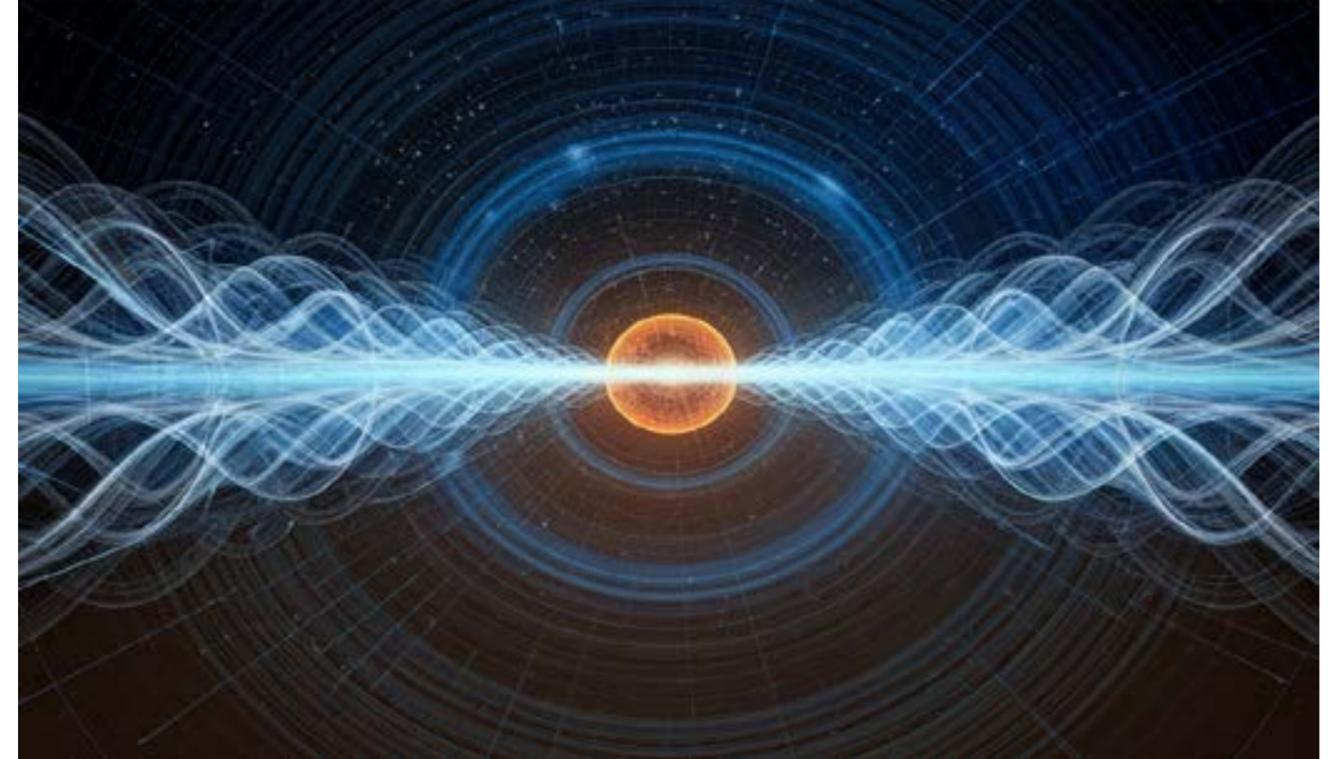
A lo largo del último siglo, la humanidad ha logrado lo imposible: frenando la hambruna, la peste y la guerra. Por primera vez en la historia, más personas mueren por obesidad que por pasar hambre, y hay más probabilidades de quitarse la vida que de morir en un conflicto bélico o un atentado terrorista.

¿Qué pasará con la democracia? Google y Facebook desentrañan nuestras preferencias políticas. **¿Qué pasará con el estado de bienestar cuando la inteligencia artificial expulse a los individuos del mercado laboral? ¿Cómo podemos lidiar con los avances en ingeniería genética? ¿Terminará Silicon Valley por establecer nuevas religiones en lugar de enfocarse únicamente en producir dispositivos inteligentes?**



per Jacint G. (MR-4)

El campo electromagnético



El Sol es el origen de las ondas electromagnéticas, en un resumen explicativo de lo más frecuente, ya que es un tema muy extenso. Vivimos rodeados de campos magnéticos producidos por el progreso energético a través de la electricidad y todo lo que esta mueve y genera: los electrodomésticos, ordenadores, móviles, televisores, e incluso los vehículos, especialmente los eléctricos. Los campos magnéticos son perjudiciales para la salud, ya que en exceso pueden causar infertilidad y originar cáncer al penetrar a través de nuestras células, aunque no los podemos ver. Nuestro cuerpo va recibiendo todas estas radiaciones, que se acumulan sin que seamos conscientes de lo expuestos que estamos. El progreso nos trae avances en todos los aspectos, pero también genera consecuencias negativas que en el pasado no existían. Este es el precio que todos debemos pagar. ¿Cómo podemos protegernos de ello? Pues procurando exponernos el menor tiempo posible a estas radiaciones, evitando horarios excesivos de exposición y cuidando más nuestra alimentación para ser más inmunes a todas estas influencias. No podemos renunciar al progreso, y este implica la presencia de campos magnéticos, radiaciones y los peligros que suponen para la salud, algo que

no se puede comprar. Por ello, debemos tomar decisiones bien pensadas respecto a nuestra vida y bienestar.

¿Dónde se generan más radiaciones? En casa, en el trabajo, en la calle... ahora lo detallaremos. En casa, los electrodomésticos más comunes, como la nevera, el microondas, el horno, la placa de la encimera eléctrica, la plancha, el secador, la máquina de afeitar eléctrica, el televisor, los radiadores eléctricos, los ventiladores, y todos los aparatos que funcionan con electricidad, son fuentes de radiación. En el trabajo, los más comunes son los ordenadores, las bombillas halógenas, las cafeteras eléctricas y los ascensores. También, los móviles.

En la calle, los semáforos, el cableado eléctrico y de telefonía, las torres de conexión y las gasolineras emiten fuertes radiaciones, creando de esta forma ondas magnéticas y radiación que se emiten constantemente sin que seamos conscientes de ello. Aunque no las vemos, están envolviendo nuestro cuerpo día tras día. No podremos luchar contra esto, pues el progreso lo genera y seguirá haciéndolo. Para salir de este círculo magnético, solo existiría la posibilidad de vivir en el campo, sin electricidad ni progreso, lo cual es una utopía lejana y sin retorno.

per Víctor S. (MR-1)

La velocidad



La descripción de la velocidad: Es la relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello. Nuestro cuerpo está preparado para reaccionar a la velocidad que podemos generar nosotros corriendo, nuestra vista también. Entonces, ¿qué ocurre cuando superamos esos 40 kilómetros por hora? Es ahí cuando empiezan los riesgos para nuestras capacidades de visión y reacción. Pues bien, el progreso evoluciona, pero nuestro cuerpo sigue siendo el mismo que antes de que inventáramos los coches, los trenes y los aviones. Necesitamos ayuda de tecnología como los radares, los GPS y sistemas de los cuales obtengamos seguridad automática integral, como cascos, cinturones de seguridad, airbags y las

protecciones de carbono para las motos, entre otros. Hemos convertido el tiempo en velocidad en todos los niveles: en el trabajo, en el deporte, en los récords, siempre buscando superar lo anterior. Incluso en los ordenadores, la velocidad es lo más exigente. Es la prueba de que el tiempo es velocidad para todo. Cada día estamos más pendientes del teléfono móvil, del horario, de la información del clima y de todos los datos que nos afectan en nuestro día a día, y en todo ello está la velocidad, ya que nos levantamos con la prisa del horario y todo el día gira en torno a la velocidad de cumplir con las obligaciones diarias. La velocidad es una sensación para algunos de placer y para otros de miedo, donde la adrenalina se dispara, ya que es una sensación artificial para nuestro

cuerpo, el cual no puede alcanzarla por su propia capacidad, sino que recurre a la tecnología existente.

La velocidad es lo que nos rodea: la velocidad de la luz, de las estrellas, la velocidad del sonido; todo lo que gira a nuestro alrededor implica velocidad. La velocidad genera el tiempo de nuestro reloj, que nos hace pasar por la vida a toda velocidad para alcanzar los objetivos que siempre deseamos. Las distintas velocidades, como la del viento, la de las corrientes marinas, todo lo que desplaza algún objeto o persona, e incluso los animales, son fruto de la velocidad. El desplazamiento del planeta Tierra en su rotación también genera una velocidad, la cual, junto con el sol y la intermediación de la luna, nos da la luz del día y las noches, generando esa velocidad.

La velocidad del agua en los ríos y pantanos nos proporciona la electricidad; también la del viento, que produce energía para nuestro consumo. La velocidad es el medio que nos rodea constantemente en la vida y hace que el mundo funcione, con todo lo que ello implica, como el tráfico de mercancías necesario para la vida diaria en todos los países del planeta Tierra.

La velocidad es el medio más importante para la comunicación de todo, tanto en tierra como por mar y por aire, ya que incluso los cohetes espaciales dependen de esa velocidad, tanto en el despegue como en su trayectoria, para alcanzar el objetivo que se proponen, tanto en satélites como en la llegada a otros planetas. En resumen, la lucha está en el tiempo y la velocidad.



per Víctor S. (MR-1)

Snus: qué es, cómo actúa y cuáles son los riesgos de esta droga

El snus son parches de nicotina que se ponen en la boca, entre las encías y los dientes y que están cada vez más de moda en España. Te contamos qué efectos produce y qué riesgos tiene para la salud, más allá de los dentales. El snus no es una droga nueva, pero en los últimos meses se ha puesto de moda. Se trata de un producto de tabaco sin combustión, originario de Suecia y Noruega, que se consume colocándolo entre la encía y el labio superior en forma de bolsitas. Estas bolsas de nicotina “se colocan entre el labio superior y la encía durante un periodo de hasta 30 minutos, y luego se retiran”, informan desde el Ministerio de Sanidad. La nicotina puede absorberse por vía oral, dérmica o por inhalación. “Cuando se utilizan cigarrillos convencionales o cigarrillos electrónicos, la absorción por inhalación es la más importante, pero cuando se utilizan estos parches, la nicotina se absorbe principalmente a través de la mucosa de la cavidad oral”.

¿Para qué se usa el snus?

Algunos futbolistas británicos utilizan estas bolsas de nicotina (nicotine pouches) porque, dicen, “les ayudan a calmar la ansiedad y el estrés y a relajarse antes de los partidos”. En otros casos, “las utilizan como chute estimulante para iniciar el juego pero también como herramienta para dejar de fumar o calmar las ganas de encender un cigarrillo. “A los que son fumadores les pueden ayudar a controlar el síndrome de abstinencia duran-

te los partidos”.

Es importante alertar del riesgo de dependencia, ya que debido a su alto contenido de nicotina, “es altamente adictivo y genera gran dependencia especialmente entre los consumidores jóvenes, población entre la que se ha puesto de moda”.

La introducción del snus en España puede tener significativas repercusiones para la juventud. Al tratarse de un producto sin humo que se coloca discretamente debajo del labio, “su consumo resulta más sencillo en comparación con los cigarrillos tradicionales, pudiendo incluso ser utilizado en espacios cerrados, lo que incrementa su atractivo entre adolescentes y jóvenes adultos”.

Además, su sabor, que suele ser neutro o en ocasiones mentolado, “facilita su aceptación social y puede acelerar la dependencia a la nicotina”.

En opinión de la psicóloga, “los jóvenes son más susceptibles de desarrollar una adicción rápida debido a la alta concentración de nicotina y la forma discreta de consumo, lo que podría derivar en un incremento de problemas relacionados con la nicotina, incluidos trastornos de ansiedad y problemas cardiovasculares”.

Y es que, el proceso de dependencia “puede ser más acelerado que en el caso del tabaco tradicional por diversos factores”. En primer lugar, “la alta concentración de nicotina que permite una absorción más rápida a través de las mucosas bucales, lo que conlleva una respuesta inmediata del sistema de recompensa en el cerebro”.

De hecho, “el primer consumo puede tener un efecto mucho



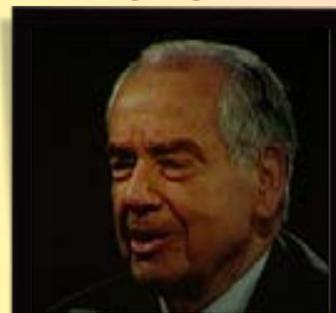
más potente que el tabaco tradicional, y muchas personas experimentan síntomas inmediatos como mareos, náuseas y visión borrosa”. La nicotina “actúa sobre los receptores de acetilcolina, liberando dopamina y creando una sensación de placer y bienestar, reforzando el comportamiento de consumo”. Esto, advierte, “promueve una rápida formación de la dependencia, ya que el cerebro se adapta a la presencia constante de nicotina y comienza a requerir dosis regulares para evitar los síntomas de abstinencia, como irritabilidad, ansiedad y dificultad para concentrarse”.

Otros riesgos para la salud

Pero el snus no solo es adictivo, sino que también tiene otros riesgos para la salud. Hay que tener en cuenta que las bolsitas no solo contienen nicotina, sino también otras sustancias, como celulosa microcristalina, carbonato de sodio, sales de carbónico, ácido cítrico y diversos aromas. El presidente del CNPT enumera algunos de los problemas que ocasiona la nicotina, y no solo en la boca y encías, ya que se absorbe en las mucosas orales y llega a todo el organismo: adicción, taquicardia, problemas dentales, entre otros.

per Jose R. (MR-6)

ZIG ZIGLAR



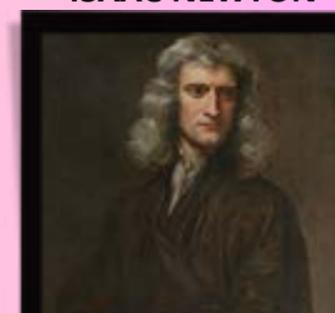
Tu actitud, no tu aptitud, determinará tu altitud

CHARLES CHAPLIN



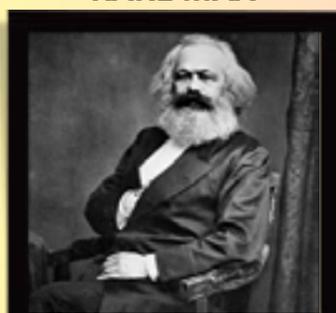
Todos somos aficionados. La vida es tan corta que no da para más

ISAAC NEWTON



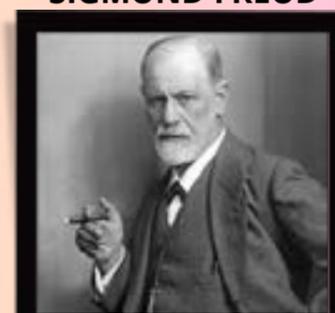
Construimos demasiados muros y no suficientes puentes

KARL MARX



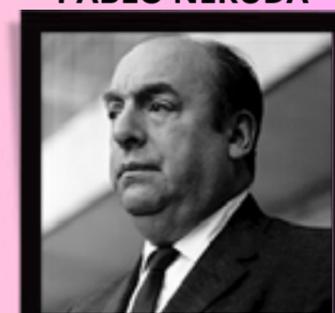
La peor lucha es la que no se hace

SIGMUND FREUD



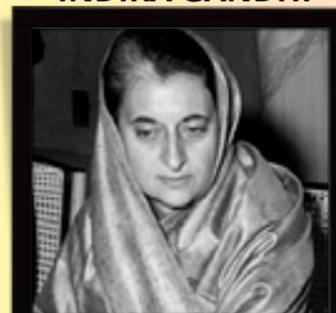
Uno es dueño de lo que calla y esclavo de lo que habla

PABLO NERUDA



Es tan corto el amor y tan largo el olvido

INDIRA GANDHI



No se le puede dar la mano a quien permanece con el puño cerrado

ANAI NIN



No vemos las cosas como son realmente, sino que más bien las vemos como somos nosotros

ELEANOR ROOSEVELT



Si alguien te traiciona una vez es su culpa, pero si te traiciona dos veces, entonces la culpa será tuya

J. K. ROWLING



Son nuestras decisiones las que muestran quiénes somos realmente, más que nuestras habilidades

HANNA ARENDT



Los asuntos de la política son demasiado serios para que se los dejemos a los políticos

MAYA ANGELOU



No hay peor agonía que llevar con nosotros una historia que no ha sido contada

per Alex G. (MR-4)



Cesare Pavese (1908-1950) va ser un escriptor, poeta, traductor i crític literari italià, considerat un dels autors més influents del segle XX a Itàlia. Nascut a Santo Stefano Belbo, al Piemont, va estudiar Lletres a Torí, on va desenvolupar la seva carrera literària. Pavese va traduir al italià autors anglosaxons com Melville i Faulkner, influències

que marcarien la seva obra. La seva vida va estar marcada per la soledat i la depressió, sentiments que es reflecteixen en els seus relats i novel·les, sovint centrats en la introspecció i les contradiccions humanes. Pavese es va suïcidar el 1950, deixant un llegat literari de gran profunditat i melancolia.

Voldria convidar-vos des d'aquest "Hem llegit" a conèixer aquesta deliciosa obra de Cesare Pavese, que acabo de llegir aquest estiu recentment finalitzat. Amb un estil captivador i una extensió moderada, podreu gaudir-ne com si es tractés de la lectura d'un conte. Dins la presó, tenim un moment idoni per iniciar-nos en la bona lectura que ens pot oferir un autor com Pavese, qui va viure i escriure condicionat per la depressió, però que alhora ens dona pautes d'acceptació de la vida i les seves vicissituds. **El bell estiu** (La bella estate, 1949) dona nom a la trilogia que, juntament amb aquesta novel·la homònima, inclou *Il diavolo sulle colline* (El diable als turons, Proa, 2008). Tot i així, el moment depressiu que vivia l'escriptor va eclipsar la celebració, com podem llegir a les notes del seu diari d'aquells dies. De fet, dos mesos després Pavese es va suïcidar a l'hotel Roma de Torí, possiblement massa sol, massa decebut de tot plegat: del fracàs amorós, de la situació política, i d'ell mateix, tal com va deixar escrit. A la seva darrera entrada del 18 d'agost d'Il mestiere di vivere. 1935-1950, publicat pòstumament el 1952 (*L'ofici de viure*, Anagrama, 2016), podem llegir: "Tot això fa fàstic. Prou paraules. Un gest. No escriure més".

Aquell darrer estiu no té res a veure amb els que va viure Pavese de nen i adolescent a Santo Stefano Belbo, el seu poble natal, i que mitifica en la seva narrativa. Per a l'autor de reculls de contes com *Feria d'agosto* (1940-44; Fira d'agost, Edic. 62, 1988), l'estiu és sinònim de festa, de lluminositat especial, del transcurs lent de les hores, però també d'una malenconia inevitable. Com la de la Ginia, al final d'aquesta novel·la curta: "Els carrers estaven deserts i no sabia on anar. Es divertia pensant que l'estiu que tant havia esperat no arribaria mai...". La frustració i la soledat formen part del joc; són aprenentatges que ella, una adolescent de disset anys, haurà d'anar fent al llarg de la vida. La felicitat que desitja –diferent de la que busca l'Amèlia, la seva amiga íntima, més maliciosa– és plena de clarobscur i contrastos que sovint desdibuixen la seva identitat i apaivaguen l'esclat dels seus sentiments més inajornables. Les relacions i els encontres –tant entre elles dues com quan van a l'estudi dels pintors Guido i Rodrigues– amaguen una falsa puresa que la Ginia anirà percebent poc a poc, i que l'entristiran. La història que ens explica Pavese té com a argument principal la descoberta de l'amor per una noia, els primers indicis, la torbació. L'enamorament de

la Ginia es nodreix més d'una il·lusió desfermada que no pas de la realitat, i això provoca malentesos, gelosies i, al final, una frustració creixent. L'actitud esquiva de l'artista i les maneres poc sinceres de l'Amèlia porten la jove protagonista a perdre la seva mirada innocent i a entrar en el món adult, on el camuflatge de les emocions i el manteniment de les aparences prevalen per sobre de la joia desbordada. Tot i això, la vida de la Ginia, amb els pròxims estius que vindran, amb les rutines diàries, entre moments de folia diversió i altres amargs i feixucs, haurà de continuar. Baltasar Porcel, en un magnífic pròleg a l'edició de *Proa* de 1967, ho descriu així: "Perquè la vida flueix constantment. Però les il·lusions primeres, joioses, han estat segades, i queda el costum i els modestos incentius, també les obligacions: això és el que serà, d'ara endavant, la vida". En efecte, hi ha hagut "bells estius", dies d'esplendorosa innocència, però també dies de profund desassossec. Ja han passat, diu Pavese, però tornaran, diferents, perquè el flux de la vida no s'atura. Aprenuem nosaltres, presos, reflexionant sobre les lliçons que la vida ens ha donat i no perdem l'esperança de retrobar una vida amb "bells estius" encara per gaudir i viure. Ànims i esperança!

per David V. (Inf)

Para octubre, presentamos un horòscopo especialmente pensado para todos los lectores de nuestra revista penitenciaria. Sabemos que el entorno puede ser un desafío, pero también un espacio para la reflexión y el crecimiento personal. Los astros nos invitan a aprovechar las energías de transformación y nuevos comienzos, recordándonos que siempre hay oportunidades para mirar hacia dentro, reevaluar nuestras decisiones y trazarnos un camino hacia un futuro más positivo. ¡Que el cosmos te guíe en este nuevo mes!

Aries

Este mes trae oportunidades y retos para Aries, impulsándote a enfrentar tus miedos y reconectar contigo mismo. La Luna Nueva en Libra y el Eclipse Anular del 2 marcarán un nuevo comienzo, invitándote a reflexionar sobre tus relaciones. La rutina y la constancia serán claves para mantener el enfoque y continuar avanzando.

Tauro

El mes estará marcado por tensiones y decisiones profundas para Tauro, con tránsitos planetarios que te impulsarán a confrontar tus miedos y retomar el control de tu vida. El 11, Plutón retoma su movimiento directo en Capricornio, trayendo una energía transformadora que te permitirá identificar lo que realmente necesitas.

Géminis

Este mes, Géminis vivirá un torbellino de pensamientos y emociones, sintiéndose más confundido que nunca. A pesar de la incertidumbre, la Luna Nueva en Libra y el Eclipse Anular del 2 traerán un nuevo comienzo, invitándote a reflexionar sobre

tus relaciones y a tomar decisiones más equilibradas. Sin embargo, la tensión en el entorno laboral podría dificultar la toma de decisiones importantes.

Cáncer

Este mes representa un nuevo comienzo para Cáncer, un momento para dejar atrás la nostalgia y el peso del pasado. Después de momentos difíciles, ahora estás materializando lo que realmente deseas, aprendiendo a aceptarte y valorarte. Te sentirás decidido y firme en tus decisiones, evitando mirar atrás y estableciendo límites con quienes te debilitan.

Leo

El mes trae una energía intensa para Leo, con tránsitos significativos a mediados, como la Luna Llena en Aries y la entrada de Venus en Sagitario. Estos eventos desatarán emociones profundas y nuevas oportunidades. La autoafirmación y el apoyo de amigos serán esenciales, así como la iniciativa para hacer cambios que prioricen tu bienestar y autoestima.

Virgo

Este mes trae cambios y nuevas oportunidades para Virgo, con importantes tránsitos que harán que todo empiece a encajar después de un período complicado. La entrada de Plutón, Mercurio y el Sol en Escorpio favorecerá la búsqueda de paz y tranquilidad, aunque el camino no será fácil.

Libra

Este es tu mes, Libra, y llega cargado de luz y sorpresas positivas, especialmente con la Luna Nueva y el Eclipse Anular en tu signo el 2, marcando un nuevo comienzo. Tu energía y reconocimiento en el trabajo alcanzarán su punto más alto. Tu esfuerzo y dedicación están rindiendo frutos, y se esperan mejoras económicas y reencuen-

tros importantes.

Escorpio

Este será un mes significativo para Escorpio, con tránsitos planetarios que ofrecen la oportunidad de transformar tu vida. Este tránsito te ayudará a tomar decisiones firmes y dejar atrás viejas costumbres y relaciones que ya no te sirven.

Sagitario

Este será un mes de profunda reflexión y verdades incómodas para Sagitario, influido por varios tránsitos planetarios. Será clave para mirar hacia adentro, tomar decisiones con calma y evitar actuar impulsivamente, ya que cada elección tendrá consecuencias importantes.

Capricornio

El mes será desafiante para Capricornio, pero con tu determinación, podrás convertir las dificultades en oportunidades. Es momento de liberarte de expectativas poco realistas y aceptar la realidad de esa conexión, decidiendo si te aporta felicidad o no.

Acuario

Este mes, Acuario vivirá momentos intensos y llenos de oportunidades, especialmente en el ámbito laboral. Aunque algunos cambios recientes han generado incertidumbre, otras áreas de tu vida están floreciendo. Es crucial sanar heridas del pasado y enfrentar los problemas para avanzar.

Piscis

El mes traerá contrastes emocionales para Piscis, que oscilará entre la nostalgia y la motivación. Al principio, puede que te sientas atrapado en el pasado, pero es fundamental no dejarte arrastrar por esos sentimientos y enfocarte en el futuro. Ajusta tus planes y reconsidera el camino a seguir.

per Daniel B. (MR-7)

Yo cuando mi mamá no está en la casa

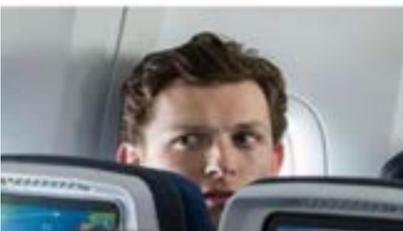


En mi caso el "No voy a cenar, solo picaré algo» es una unidad de medida, que va desde una pizza familiar 4 quesos con peperoni y porras, a una ballena azul antártica con papas a lo pobre y salsa romesco.

Cuando no te carga el cel pero mueves el cable y empieza a cargar.



Yo viendo al que aplaudió cuándo aterrizó el avión



CUANDO LE DIGO A ALGUIEN QUE ESTOY CANSADO Y ME PREGUNTA ¿CANSADO DE QUÉ?

- YO: DE LA GENTE COMO TU



Otra vez parón de selecciones...



Uy kieto.



- Papá, ¿Y qué hacían cuando no había internet?
- No lo entenderías...



Otro cliente satisfecho



Si no me caso así, no me caso:



Quédate con quien te haga empanasaurios



9 goles XDDD

10 goles 2 Hat Trick

CLASES DE YOGA GRATIS

¿QUIERES APRENDER YOGA? (EMPIEZA YA!)

¡¡¡¡AGÁCHATE HACIA ADELANTE Y RECOGE LA CACA DE TU PERRO!!!

¡¡¡ESTA ES LA POSICIÓN DEL HOMBRE CIVILIZADO!!!



ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: DESVIACIÓN Y AT. A LA DES-CUBIERTA



PROBLEMA 2

JUEGAN BLANCAS

TEMA: CLAVADA



PROBLEMA 3

JUEGAN NEGRAS

TEMA: DESVIACIÓN

MOTS

ENCREUATS

1. PARTE SUPERIOR DE LA CARA QUE SE EXTIENDE DESDE LAS CEJAS HASTA LA VUELTA SUPERIOR DEL CRÁNEO. ZONA DE LA CARA POR EN CIMA DE LOS OJOS, LÍNEA DE FUEGO.

2. NACIDO DE LOS MISMOS PADRES. PERSONA QUE TIENE LOS MISMOS PADRES QUE OTRA.

3. LÍQUIDO (H2O).

4. CABALLERO. TÉRMINO DE CORTESÍA.

5. FINAL. TÉRMINO, REMATE O CONSUMACIÓN DE ALGO. LÍMITE, CONFÍN.

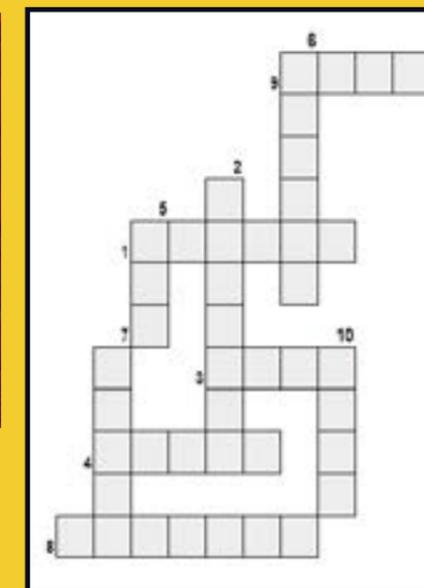
6. ABERTURA QUE PERMITE PASAR A UN CUARTO.

7. ÓRGANO VISUAL DE LA PERCEPCIÓN OCULAR. SENTIDO CORPORAL POR EL QUE SE DISTINGUEN LAS FORMAS Y COLORES DE LAS COSAS.

8. DICCIÓN, ELOCUCIÓN.

9. ESTADO INDEPENDIENTE.

10. AFECTO ÍNTIMO.



SUDOKU

SUDOKU 1

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

SUDOKU 2

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

SUDOKU 3

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

ENDEVINALLES

1. ALÍ Y SU FIEL CAN FUERON A TOMAR EL TÉ; EL QUE NO LO ADIVINE, BIEN TONTO ES.
2. UN LEÓN MUERTO DE HAMBRE... ¿DE QUÉ SE ALIMENTA?
3. ¿QUE DA LA VACA CUANDO ESTÁ FLACA?
4. UN CABALLO BLANCO ENTRÓ EN EL MAR NEGRO. ¿COMO SALIÓ?
5. ¿QUE VIVE SI COME Y MUERE SI BEBE?

SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU, MOTS ENCREUATS I ENDIVINALLES

ESCACS

Solució Problema 1

TEMA: **DESVIACIÓ Y AT. A LA DESCUBIERTA**

Las piezas blancas atacan, las negras defienden, esto no puede acabar bien 1.Txe5 si se toma la torre se gana la dama negra a través del ataque a la descubierta 2.Cf6+.

Solució Problema 2

TEMA: **CLAVADA**

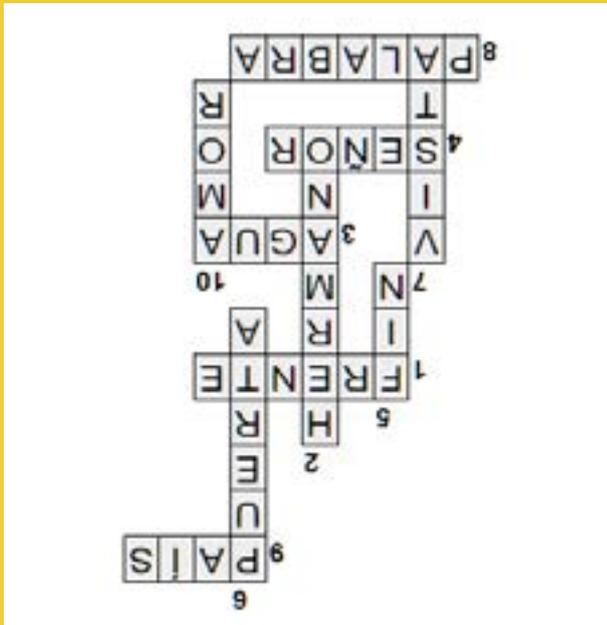
Las blancas tienen ventaja, pero la aumentan gracias a 1.Dc6 aprovechando la clavada de la torre 1... Rb8 2.Txb7+ y seguir jugando sería absurdo.

Solució Problema 3

TEMA: **DESVIACIÓ**

Muchos peligros se ciernen sobre el rey negro 1...Txe2 eliminando el obstáculo del alfil que impedía lo que viene a continuación 2.Txe2 Dxh2+ 3.Txh2 Txh2++ la dupla torre-alfil suele ser mortífera.

MOTS ENCREUATS



ENDEVINALLES

1. ALICANTE
2. DE NADA PORQUE ESTÁ MUERTO
3. DA LÁSTIMA

SUDOKU

SUDOKU 1 SOLUCIÓ

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

SUDOKU 2 SOLUCIÓ

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

SUDOKU 3 SOLUCIÓ

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

4. EL CABALLO SALIÓ CAMINANDO... Y COMO ES LÓGICO, SALIÓ MOJADO
5. EL FUEGO