Núm.: 69, DESEMBRE 2023 - GENER 2024. La Roca del Vallès. Barcelona

5è camí



2024, ja som aquí!

També ens trobaràs a https://ja.cat/5cami

PRESENTACIÓ

Estimats lectors i lectores,
És un honor dirigir-me a vosaltres com a nou Monitor de la revista del Centre Penitenciari, *El 5è camí*, especialment en aquesta edició tan significativa, el número 69. Com a responsable d'aquest projecte, és un plaer presentar-vos el primer número sota la meva direcció, un esdeveniment que celebro amb gran entusiasme i compromís.

Aquesta edició és especial per diverses raons, destacant principalment la increïble feina realitzada pels interns de l'activitat de disseny gràfic i del Punt Òmnia. El present número de la nostra revista és el fruit de l'esforç, la creativitat i l'empremta que aquestes persones han posat, demostrant un talent excepcional malgrat les circumstàncies que han de fer front. Cada article reflecteix la seva dedicació i passió pel periodisme, convertint aquesta revista en un testimoni tangible de la seva habilitat.

Vull expressar el meu profund agraïment a totes les persones que han contribuït a fer possible la existència contínua de la nostra revista. Des del personal del centre penitenciari fins als col·laboradors externs, cadascú de vosaltres juga un paper crucial en l'èxit d'aquest projecte. Sense el vostre suport constant, no podríem dur a terme aquesta iniciativa que busca fomentar l'expressió creativa i el desenvolupament personal.

A més, vull retre un merescut homenatge a l'antic monitor de disseny gràfic, en Víctor, la dedicació i lideratge del qual han deixat una empremta indeleble en la història de la nostra revista. Els seus anys de servei i compromís han obert el camí perquè avui puguem continuar aquesta valuosa tasca.

El número 69 de la nostra revista és més que un simple conjunt de pàgines; és un símbol de superació, creativitat i col·laboració. Convido a cada lector a submergir-se en les històries, il·lustracions i reflexions que els interns han plasmat amb tant afecte. A més, convido tots els interns interessats a participar en la revista a unir-se a l'activitat de disseny gràfic. A través d'una instància, podeu fer partícips del vostre talent i creativitat en les futures edicions. La diversitat de perspectives enriquirà encara més la nostra publicació, creant un espai d'expressió lliure i constructiva.
Gràcies pel vostre continu suport i per ser part d'aquesta experiència única.

Atentament,

Nacho
Monitor de Disseny Gràfic i Ràdio
Centre Penitenciari Quatre Camins

EN AQUEST NÚMERO:

PRESENTACIÓ 2
EFEMÈRIDES 3
ANUNCI DELS NOUS TALLERS 4
D.I. VÍCTIMES DE TRÀNSIT 5
ACTIVITATS CENTRE I XERRADA LOBSANG ZOPA 6
SORTIDES PROGRAMADES 7
EXCURSIÓ MATAGALLS I FIRA DE NADAL 2023 8
X TORNEIG D'HANDBOL DAVID BARRUFET 9
LLIGA DE DEBAT 10
REIS MAGS I L'ARBRE DE "EL PETIT" 12
SERVEI DE MEDIACIÓ I BOLA DE NEU 13
ENTREVISTA J.A. MIRONES 14
POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA 16
CALENDARI 2024 18
HISTORIA SIN MITOS 20
POEMA "EL ABUELO" I "RUTINA" 22
LA POESÍA ES ARTE Y EL ARTE ES POESÍA 23
LA HISTORIA DE MARIAMA BA 24
LA NAVIDAD 25
ELS VALORS EN EL NOSTRE DIA A DIA 26
NAVIDAD AÑORANZA Y ALEGRÍA I GUERRA ETERNA 27
DISCIPLINAS ORIENTALES, INICIÁTICAS Y MARCIALES 28
FRASES PER PENSAR 31
HEM LLEGIT 32
ANEM A RIURE UNA MICA 34
ANEM A PENSAR UNA MICA 35
SOLUCIONS 36

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

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

Elaborat pels interns del Centre Penitenciari Quatre Camins. Amb la participació de la Biblioteca i el Taller de Disseny Gràfic i Comunicació.

Les idees, opinions i tot el contingut d'aquesta publicació són responsabilitat única i exclusiva de cada autor. Nosaltres ens eximim de qualsevol responsabilitat.

EFEMÈRIDES

DESEMBRE, el dotzè mes de l'any, marca la recta final d'un cicle anual. Amb les temperatures hivernals a l'hemisferi nord i l'estiu a l'hemisferi sud, aquest mes porta una atmosfera única de festivitats. Les celebracions de Nadal, que tenen lloc el 25 de desembre, porten alegria i esperança a moltes cultures. És un temps per reflexionar sobre els èxits i desafiaments de l'any que s'acaba, i preparar-se per a un nou començament.

GENER, el primer mes de l'any, simbolitza noves oportunitats i començos. Amb l'arribada del Cap d'Any, la gent fa resolucions i estableix objectius per al futur. Les temperatures hivernals continuen al nord, mentre al sud es gaudeix de l'estiu. En l'àmbit cultural, gener pot ser un mes de celebració i també de record, amb esdeveniments històrics que han marcat la societat. Amb l'1 de gener com a dia de Cap d'Any, la gent celebra i es prepara per a l'aventura que és l'any que comença.

DESEMBRE 2023

- Dia Mundial de la Sida (1 de desembre): Un dia per conscienciar sobre la Sida i mostrar solidaritat amb les persones afectades per aquesta malaltia.
- Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat (3 de desembre): Una jornada per promoure la inclusió i els drets de les persones amb discapacitat.
- Dia Mundial del Sòl (5 de desembre): Centrat en la importància del sòl com a recurs natural vital.
- Dia dels Drets Humans (10 de desembre): Per commemorar l'adopció de la Declaració Universal dels Drets Humans per part de les Nacions Unides.
- Dia Internacional de la Muntanya (11 de desembre): Per conscienciar sobre la importància de les muntanyes com a ecosistemes essencials.
- Dia Mundial de la Cobertura Universal de Salut (12 de desembre): Per promoure l'accés equitatiu als serveis de salut per a tothom al món.
- Dia Internacional de les Persones Migrades (18 de desembre): Centrat a reconèixer els drets de les persones migrants i refugiades.
- Dia Internacional del Teatre (27 de desembre): Per celebrar l'art del teatre i la seva importància cultural.

GENER 2024

- Dia Mundial de la Pau (1 de gener): Un dia per promoure la pau i la resolució de conflictes a tot el món.
- Dia Mundial del Braille (4 de gener): Per commemorar l'aniversari del naixement de Louis Braille, creador del sistema d'escriptura per a persones cegues.
- Dia Mundial de la Ciència per a la Pau i el Desenvolupament (10 de gener): Per ressaltar la importància de la ciència en la construcció d'un món millor.
- Dia Mundial de la Religió (21 de gener): Per promoure la tolerància i el respecte entre les diverses creences religioses.
- Dia Internacional de l'Educació (24 de gener): Centrat en la importància de l'educació per al desenvolupament sostenible.
- Dia Internacional de l'Educació Ambiental (26 de gener): Centrat en la importància de l'educació ambiental per a la sostenibilitat.
- Dia de la Memòria de l'Holocaust (27 de gener): Per recordar les víctimes de l'Holocaust i prevenir futurs genocidis.
- Dia Internacional de l'Economia Social (31 de gener): Per destacar el paper de les cooperatives i altres empreses socials en el desenvolupament econòmic sostenible.



ANUNCI DELS NOUS TALLERS

TALLER DE RÀDIO (MATINS) I TALLER DE DISSENY GRÀFIC (TARDES)

El passat mes de novembre la ràdio del centre va reobrir les portes per a totes aquelles persones que vulguin participar-hi. En el taller de ràdio podràs gaudir d'una oportunitat única per expressar-te i compartir les teves històries amb el món. Cada matí, de dilluns a divendres, de 9 h a 13 h, el nostre espai es converteix en una plataforma d'expressió on la creativitat i les veus individuals prenen protagonisme. Des de l'aprenentatge dels aspectes tècnics fins a la creació de contingut, el taller ofereix una experiència completa. Desenvolupem habilitats d'entrevista, narració, fins i tot podràs tenir la teva pròpia secció, perquè puguis donar vida a les teves pròpies idees i històries.
Si vols escoltar el que fem pots sincronitzar Ràdio Quatre Camins, l'emissora del centre, cada matí al 104.7. Anima't i vine a fer ràdio amb els temes que més t'interessin. Fes una instància adreçada a Taller de Ràdio i podràs gaudir de la màgia de la ràdio.





Des del Taller de Disseny Gràfic, volem que prengueu les regnes de la creativitat. Cada dimarts i dijous, de 3 a 7 de la tarda, ens reunirem al Punt Òmnia per construir junts la pròxima edició del diari. Volem que la vostra perspectiva única es reflecteixi en cada detall del diari i que us sentiu lliures de proposar noves seccions i articles. Aquest taller no només és una oportunitat per aprendre les habilitats del disseny gràfic, sinó també per formar part activa d'un producte que veurà la llum cada dos mesos. Des de la portada fins a les pàgines interiors, cada element serà el resultat del vostre treball i dedicació.
No es requereix experiència prèvia en disseny gràfic, només la passió per la creativitat i la voluntat d'aprendre. Així que animem a tots els interns a unir-se a nosaltres al Punt Òmnia, on la imaginació pren volada i la revista pren forma. Amb el vostre toc personal, estem segurs que la pròxima edició serà encara més excepcional. Us esperem amb els braços oberts.



El fin de semana está a la vuelta de la esquina y con él llega una oportunidad única para sumergirse en el fascinante mundo del cine y las estrategias del ajedrez. El responsable de la actividad, D. José Antonio, quien se ha dedicado a crear una experiencia inolvidable para todos los aficionados al séptimo arte y al juego de inteligencia por excelencia.
José Antonio, apasionado cinéfilo y experto en la materia, ha preparado una cuidadosa selección de películas que prometen transportarnos a mundos imaginarios y provocar emociones inigualables. Desde clásicos atemporales hasta joyas cinematográficas contemporáneas, la programación abarca una amplia gama de géneros para satisfacer todos los gustos.
Pero eso no es todo. También tendrás la oportunidad de jugar al ajedrez, un juego que desafía la mente y fomenta la creatividad estratégica. Durante la actividad, habrá mesas disponibles para aquellos que deseen participar en partidas amistosas o recibir consejos de nuestro experimentado anfitrión.

DIA INTERNACIONAL DEL RECORD DE LES VÍCTIMES D'ACCIDENT DE TRÀNSIT



Recentment, el nostre centre penitenciari va participar activament en la commemoració del "Dia Mundial en Record de les Víctimes d'accidents de trànsit". Des de fa anys, col·laborem amb l'organització Stop Accidentes, la qual realitza xerrades de sensibilització dins dels programes d'"Hora Punta" i d'"Alcohol", oferint perspectives essencials sobre la seguretat viària. Aquest any, amb la voluntat de sensibilitzar un nombre més ampli d'interns, el centre va organitzar dues activitats significatives:
En primer lloc, una Exposició Fotogràfica Artística "Reflexions sobre la Conducció" de Stop Accidentes: Es tractava d'una exposició fotogràfica que captura de manera impactant reflexions profundes sobre la conducció. Les imatges no només comuniquen els riscos associats al trànsit, sinó que també busquen despertar consciència i fomentar un comportament responsable entre els espectadors. Per altra banda, va tenir lloc la Xerrada de Sensibilització. La biblioteca central va ser l'escenari d'una xerrada de sensibilització oberta a tothom. Aquesta oportunitat va permetre als interns, així com al personal i altres membres de la comunitat, escoltar històries, perspectives i consells valuosos de Stop Accidentes. La xerrada va posar de manifest la importància de la seguretat viària i va buscar inspirar canvis positius dins i fora del centre.
Stop Accidentes, una organització ciutadana sense ànim de lucre, fundada per familiars i amics de víctimes de sinistres de trànsit, és un aliat essencial en aquesta lluita per millorar la seguretat viària. Amb un compromís inquebrantable cap a la meta de "0 Víctimes", treballen diàriament per millorar els seus programes, fent de la millora contínua, el treball en equip i la innovació la clau per un futur més segur per a tothom.
A través d'aquestes iniciatives, el nostre centre busca no només reflexionar sobre les vides perdudes a causa de la violència viària, sinó també educar i inspirar canvis positius cap a una mobilitat més segura i responsable.



25 N DIA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES



DILLUNS 13 DE NOVEMBRE, 10.30 H
TEATRE THE BONFIRE SHOW (COMPANYIA LAS FRITAS)

DIMECRES 15 DE NOVEMBRE, A LES 10:30
TEATRE FIRST ROUND (COMPANYIA LAS FRITAS)

DILLUNS 20 DE NOVEMBRE, DE 9 A 10:30 I D'11 A 12:30
TEATREFORUM L'EQUILIBRI ÉS COSA DE DOS (COMPANYIA LA NAVE VA)

DIJOUS 30 DE NOVEMBRE, A LES 11 A LA BIBLIOTECA
XERRADA. PER QUÈ CREMAVEN A LES BRUIXES? (ASSOCIACIÓ DE DONES TRISMAR DE LA TORRETA)

DEL 6 DE NOVEMBRE AL 18 DE DESEMBRE ALS MR4 I MR6
TALLERS MASCULINITATS IGUALITÀRIES AL S. XXI (EL TALLER)

DIMARTS 5 I DIJOUS 14 DE DESEMBRE A L'ESCOLA
TALLERS DE SEXUALITAT I CONSENTIMENT (ENTREHOMES)



XERRADA DEL MESTRE BUDISTA LOBSANG ZOPA

Fa unes setmanes el teatre de Quatre Camins va acollir una jornada plena de bones vibracions i saviesa amb la presència destacada del mestre budista Lobsang Zopa. Aquesta memorable ocasió va marcar el tancament de l'exposició "El Arte de la Compasión" organitzada per ENVI al nostre centre penitenciari.
Lobsang Zopa, conegut també com a autor del llibre "Silencia tu mente. Enciende tu corazón", va compartir les seves profundes reflexions i ensenyaments amb els internats presents. Aquesta obra, que emergeix de la pròpia experiència del mestre i d'un esdeveniment tràgic que va transformar la seva vida, va ser el fil conductor de la seva inspiradora xerrada.
Amb paraules que ressonaven amb pau i coneixement interior, Zopa va guiar als assistents cap a la comprensió de la vida plena i la recerca de la felicitat en el domini de les emocions. La seva xerrada va ser un viatge interior per aprendre a viure amb plenitud, reconeixent la veritable essència més enllà de les turbulències emocionals temporals.
"Si sentim por, rancor, ansietat o enveja, aquestes poden alterar-nos temporalment, però no defineixen la nostra essència real", va afirmar el mestre budista, convidant a tots els presents a reflexionar sobre la seva pròpia naturalesa i a abraçar la felicitat intrínseca. L'exposició "El Arte de la Compasión" va ser una oportunitat única per als interns de contemplar l'expressió artística d'aquests profunds ensenyaments, i la xerrada de Lobsang Zopa va posar el punt i final amb un recordatori de la importància de la compassió i la pau interior.



9 INTERNS PARTICIPEN EN EL TAST DE LA MITJA DE GRANOLLERS

En els últims mesos, un grup d'interns del Centre Penitenciari de Quatre Camins ha disputat el desafiament esportiu de la Cursa del Tast de La Mitja de Granollers de 10 km. Aquest esdeveniment no només ha servit com a preparació per als participants, sinó que també representa un pas fonamental en la seva ruta cap a la propera Mitja Marató, que tindrà lloc el febrer de 2024.
Des de fa setmanes, aquest grup d'esportistes interns ha dedicat temps i esforços als entrenaments de running, amb la vista posada en el repte monumental de córrer 21 km en la propera Mitja Marató. L'objectiu principal de la participació en la Cursa del Tast no era només completar els 10 km sinó viure l'ambient vibrant de la competició i utilitzar-la com a plataforma d'entrenament per a futures curses més exigents.
Els resultats d'aquest esforç conjunt van ser ideals, amb temps que van oscil·lar entre els 42 minuts del primer intern que va creuar la línia d'arribada i els 57 minuts del darrer. Aquestes xifres no només reflecteixen l'èxit de l'equip, sinó també l'entusiasme, la dedicació i la determinació que cada intern ha posat en aquesta experiència esportiva. A més de ser una victòria personal per a cada corredor, aquest èxit esportiu representa una injecció de moral i energia per a tots els interns que



continuen treballant i projectant el running com una eina extremadament positiva per apropar l'esport i el lleure a les persones privades de llibertat.

El Centre Penitenciari de Quatre Camins celebra aquest avenç, no només com un triomf esportiu sinó com una oportunitat per reforçar valors com el treball en equip, la perseverança i la superació personal. Aquest episodi destaca la importància de fomentar activitats esportives dins del centre, oferint als interns oportunitats significatives per créixer i prosperar, tot malgrat les seves circumstàncies actuals.

INTERNS DEL DAE VISITEN LA GATFETERIA DE CARDEDEU

El mes passat va ser una jornada especial per als interns del DAE i per als felins que esperen una llar a la Gatfeteria de Cardedeu. En una iniciativa única, un grup d'interns va posar en marxa un projecte que no només reutilitzava capses de fusta de fruita sinó que també portava alegria als gats del refugi. Amb la seva creativitat en marxa, els interns del DAE van transformar simples capses de fusta en petites casetes pintades amb els colors corporatius de l'establiment. Un cop acabades, van decidir realitzar una sortida especial per lliurar les seves creacions i veure la reacció dels petits habitants de la Gatfeteria. Les casetes van ser col·locades amb cura a terra, i els gats, com si reconeguessin el regal, es van apropar i ràpidament les van convertir en els seus nous llocs preferits per dormir.
Abans de fer la visita a la Gatfeteria, els interns van dedicar temps a alimentar dues colònies controlades de gats al municipi. Això els va donar l'oportunitat de conèixer de prop la dedicació i el treball fet per l'Associació de Gats la Roca, que gestiona aquestes colònies amb responsabilitat i amor.

Aquest acte de solidaritat i empatia no només ha proporcionat als gats de la Gatfeteria nous llocs per relaxar-se, sinó que també ha donat als interns l'oportunitat de contribuir positivament a la comunitat i connectar amb aquesta experiència única de manera significativa. Aquesta iniciativa exemplifica com petits gestos poden tenir un gran impacte, tant en la vida dels animals com en la de les mateixes persones privades de llibertat.



EXCURSIÓ AL CIM DEL MATAGALLS

Fa uns dies, un grup d'interns que participen regularment en les activitats esportives diàries al poliesportiu va anar a pujar la muntanya de Matagalls. Aquesta sortida programada va demostrar ser una jornada inoblidable, plena d'emocions i l'experiència de practicar esport a la natura.
Els esportistes van experimentar una jornada de connexió amb la natura, treball d'equip i superació personal. Matagalls, amb els seus 1.696 metres d'altitud, va oferir una vista panoràmica espectacular i un desafiament físic que va posar a prova les habilitats dels participants.
Els beneficis d'aquesta sortida van més enllà de l'aspecte físic; l'activitat va ser una oportunitat per a la convivència positiva i la creació de vincles entre els interns. La caminada per la muntanya va requerir cooperació i suport mutu, fent que la jornada fos molt més que una simple activitat esportiva.
El dia radiant va contribuir a la grandesa de l'experiència, amb els internats gaudint de la natura i l'aire fresc de la muntanya. La cimera del Matagalls va ser un lloc propici per a la reflexió i la celebració d'una fita que, per molts, va representar un èxit personal.
Els responsables de l'activitat d'esportiva al centre penitenciari expressen la seva satisfacció amb la jornada, destacant la importància d'oportunitats com aquesta per a la rehabilitació i el benestar dels interns. Es demostra que les activitats a l'aire lliure no només contribueixen a la forma física sinó també al desenvolupament personal i emocional dels participants.



FIRA DE NADAL 2023

En el En un ambient festiu i ple de creativitat, la Fira de Nadal celebrada recentment ha estat un rotund èxit, gràcies a la feina diligent de l'equip de monitors artístics i la dedicació del taller de pintura i enquadernació en la decoració de l'esdeveniment.
Amb una cuidada selecció d'una desena de parades, els assistents han tingut l'oportunitat d'explorar i adquirir una varietat d'articles artesanals, des de decoracions nadalenques fins a regals personalitzats.
La Fira de Nadal no només ha estat una mostra de talent artesanal, sinó també un lloc on la comunitat s'ha unit per celebrar la temporada nadalenca. L'èxit de l'esdeveniment no només s'ha reflectit en les vendes i la participació, sinó també en la joia i la connexió compartida entre tots els presents.
Amb la conclusió d'aquesta exitosa fira, la comunitat espera amb entusiasme les futures iniciatives organitzades per l'equip de monitors artístics, que ha demostrat la seva capacitat per crear esdeveniments memorables que reforcen els llaços comunitaris i celebren la creativitat local.





X TORNEIG DAVID BARRUFET QUATRE CAMINS



Un any més, la desena edició del Torneig Penitenciari David Barrufet ha estat tot un èxit, consolidant-se com un esdeveniment esportiu destacat dins dels centres penitenciaris. Com sempre, en aquesta commemoració tan especial, hem tingut el privilegi de comptar amb la presència del padrí del Torneig, l'ex porter del Barça i la Selecció Espanyola, així com una autèntica llegenda del Handbol Mundial, en David Barrufet.
El matí va ser marcat per la convivència entre interns, professionals i esportistes procedents de l'exterior, que van compartir la passió pel handbol en un ambient de camaraderia i esportivitat. Aquest esdeveniment no només destaca pel seu caràcter competitu, sinó també per ser una oportunitat d'integració i relació positiva dins dels centres penitenciaris.
Els monitors esportius, volen expressar el seu agraïment als equips procedents de l'exterior i als esportistes individuals que van fer possible aquesta jornada. La seva participació va contribuir a crear un entorn enriquidor i motivador per als interns participants. A més, volen reconèixer la col·laboració de diverses entitats que han fet possible aquesta edició: Escola Ginebró, IES Vicenç Plantada, ITA Gestió, H. Palautordera, Fundació Pare Manel i, especialment, a David Barrufet, que ha estat una peça clau en l'èxit continuat d'aquest torneig.
La jornada no només ha estat una competició esportiva, sinó també una oportunitat per fomentar valors com el treball en equip, la superació personal i la convivència, elements fonamentals per a la reinserció i el desenvolupament personal dels interns. Amb l'èxit d'aquesta desena edició, esperem seguir fent créixer aquest esdeveniment que posa de manifest la importància del handbol com a eina de transformació i integració social dins del sistema penitenciari.







1ª EDICIÓ DE LA LLIGA DE DEBAT per Samir, GES 2. CFA Salvador Dalí

La Lliga de Debat de la UPF arriba al a Quatre Camins de la mà del Centre penitenciari i del CFA Salvador Dalí



Fotografia: GLM

El darrer mes de novembre s'ha celebrat la primera edició de La lliga de debat al nostre centre. Més de 30 interns, la majoria alumnes de l'escola, es van inscriure per participar d'una formació liderada per la UPF que els ha donat la possibilitat de millorar les seves habilitats comunicatives i d'argumentació alhora que fomentar la seguretat, el treball en equip, la creativitat, l'anàlisi i la presa de decisions. La proposta s'ha articulat com una competició on dels diferents equips, capitanejats per voluntariat de la UPH i docents de l'escola, van haver de posar en pràctica tot allò que van aprendre al llarg de les dues setmanes de formació en oratòria.
Els sis equips Els Autènctics, XAT. CISPJM, Garbanzos duros, Els sufistes, EstrellaThor i Skynet van debatre de valent al voltant de la pregunta "La intel·ligència artificial és un perill per a la humanitat?" però van ser finalment només dos els equips que van arribar a la final,que es va celebrar al teatre del centre penitenciari: Skynet i Els sofistes.
A l'acte hi van assistir diferents autoritats de l'àmbit de Justícia, Educació i la UPF com ara la Consellera de Justícia, drets i memòria, Honorable Gemma Ubasart, qui va tenir unes paraules per tots els participants de la lliga de debat i la rectora de la UPH, Laia de Nadal.
La Marta, mestra de l'escola, i en Reduan, alumne de català, van presentar una gala plena d'emoció i moments de molta intensitat. El teatre va vibrar amb el darrer debat i van ser Els sofistes, capitanejats pel docent David, qui van convèncer al jurat de totes, totes i es va endur el premi a millor equip. En Salim, integrant del grup EstrellaThor, es va endur el premi a millor orador. Les actuacions musicals de La coral del centre penitenciari, els violins de la Canòlich, voluntària de La Simfònica del Vallès, la percussió africana i el recital d'un poema d'un dels participants van fer aixecar la platea en peu mentre les autoritats xalaven d'allò més amb una tarda que molts recordarem.
L'equip docent del CFA valoren molt positivament l'experiència que ha permès establir vincles amb l'alumnat i participar d'un èxit personal i col·lectiu.

Lliga de Debat a centres penitenciaris

En aquesta iniciativa, la UPF busca fomentar la formació per a la reintegració social i mitigar el rebuig i l'estigmatització que sofreixen les persones internes en els centres penitenciaris. Consisteix en una adaptació de la lliga de debat universitari de la UPF, en el context penitenciari, que implica una formació presencial en oratòria per als interns i les internes, seguida de l'organització d'una lliga de debat per equips.
Aquest projecte està integrat dins del conveni de col·laboració establert amb el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya i és coordinat pel Servei de Sostenibilitat, Atenció i Compromís Universitaris (SACU).

Els docents han dit

"Molt agraït per la oportunitat i per l'experiència de formar part d'aquest projecte. Ha estat un gran encert i descobriment" (Capità d'equip)
"Ha estat un esdeveniment que ha col·locat i l'alumnat al centre de veritat, sense discursos grandiloqüents ni trucs de màgia; "simplement" treballant a partir de la cooperació, el respecte mutu, l'esforç i la inversió de temps, l'escolta, l'interès i la paraula" (Capità d'equip).

Els participants han dit

"Teniendo en cuenta donde estamos, el espíritu de sacrificio ha sido brutal... reunir a gente tan diversa para trabajar en equipo, ha sido genial!" (integrant del grup Estrellathor)
"La Lliga me ha ayudado a trabajar en equipo y con tranquilidad hemos conseguido un buen resultado..." (integrant del grup Estrellathor)
"han estat tres setmanes molt intenses, hem crescut i hem fet una cosa que a presó semblava inimaginable... hem pogut fer equip, encara pensem en aquelles tres setmanes on vam aconseguir perdre la noció del temps i de l'espai" (integrant del grup Estrellathor)
"Amb la Lliga s'ha enfortit una relació transversal amb el professorat i les voluntàries de la UPF i els interns que participàvem basada en la col·laboració i l'estimació. Ha estat una experiència única i inoblidable. Gràcies!" (integrant del grup Estrellathor)
"La "lliga de debat" ha sigut molt enriquidora en l'àmbit de l'expressió verbal i no verbal, ja que després de tants anys de presó ens retraiem i ens costa parlar en públic. Aquesta activitat ha estat molt adequada per trencar límits i barreres mentals, a la vegada que ens allibera dels prejudicis que de vegades s'autoimposa un mateix ésser humà. Ens poden tancar, però la veu ningú la pot callar!" (integrant del grup Skynet)
"Mi reconocimiento y agradecimiento a todas las personas que colaboraron en la "lliga de debat", muy especialmente a mi equipo. En cuanto a la valoración de la "lliga", técnicamente no se si puede mejorar, lo que sí estoy seguro es que todas las personas que participaron son inmejorables" (integrant del grup Skynet)
"Para mi la "lliga debat" ha tenido un significado enorme, aquí, aunque las paredes nos separan de la sociedad y pensamos que estamos abandonados, de repente nos encontramos con que la escuela ha hecho unos diálogos con nosotros. Creía que todas las personas nos juzgaban, pero con la "lliga de debat" se ha ido esa sensación. Se ha creado un vínculo que se queda ahí marcado. Desde las cenizas he sacado una flor. De todo, me quedo con las risas, con el trabajo en grupo y sobre todo, con que no nos han visto con ojos de discriminación, sino conojos normales. El último día soltamos todo lo que fue ese mes. Durante esos días he podido olvidar todo lo malo del mes de noviembre, solo recuerdo la "lliga de debat"(integrant del grup Skynet)
"Aquesta experiència ha suposat pels membres del nostre grup una gran OPORTUNITAT per treballar en equip, d'expressar-nos, debatre, respectar i valorar les opinions de cadascú. Hem passat nits d'insomni somiant si la intel·ligència artificial és una amenaça o no és una amenaça per a la humanitat. Treballar durant 3 setmanes amb gent de la Universitat i companys a qui no coneixíem, ha estat un abans i un després ja que hem crescut a nivell personal, intel·lectual però sobretot, ens hem EMPODERAT. Hem après que ens podem treure les pors interiors i superar-les. Hem après a respectar-nos sense estar pendent de que les persones de l'exterior ens vegin com a persones i no com a interns. Hem après a valorar-nos pel que som; bona gent. No hi ha fronteres que ens puguin aturar sempre i quan creiem en NOSALTRES" (integrants de l'equip XAT. CISPJM).



Fotografia: PGL

Reflexions d'un participant a la Lliga

Lliga Debat sobre la IA entre alumnes del CFA Salvador Dalí. Hem començat per grups de cinc o sis persones, més la mestra o el mestre, i una alumne de la Universitat Pompeu Fabra a cada equip. Al nostre grup érem quatre estudiants més la professora i la capitana de la UPF. Érem sis persones buscant informació sobre la intel·ligència artificial.
L'encarregada del Punt Òmnia em va ensenyar el chatgpt. La veritat és que em vaig quedar amb la boca oberta; no sabia que obtindríem tanta informació en uns segons. I això ha vingut per quedar-se, i ens hi hem d'adaptar.
Bé, la Lliga de debat ha estat una experiència inoblidable per a mi i per a molts. Hem debatut sobre si la IA és una amenaça pera la humanitat, posicionant-nos a favor d'aquesta postura i en contra. Ha estat una experiència molt bona i un pas important en la meva vida. Valoro molt positivament haver parlat en públic, i m'agradaria felicitar als meus mestres i a tots els que estaven de públic a la biblioteca per parlar sobre si la IA és o no una amenaça per a la humanitat. Hi havia nervis, emoció, alegria, felicitat, compromís. Era una sensació diferent a la normal.
Les semifinals i la final al teatre van ser molt més boniques. Estaven plenes de gent important. Va ser preciós, tot i no arribar a guanyar. Però no es tracta de guanyar o perdre, sinó d'emportar-se una experiència que mai oblidaré a la meva vida. És un pas endavant en aquest vida tant meravellosa.
M'agradaria felicitar a tots els mestres i alumnes del CFA Salvador DALÍ i també els voluntaris de la Universitat Pompeu Fabra (UPF). També vull felicitar al meu mestre David i al seu equip, que van guanyar la Lliga de debat.
També tinc unes paraules per a la mestra Carme: estic molt orgullós de tu. Espero tornar a viure aquesta experiència tant bonica i interessant, que va servir per a conscienciar-nos davant de qualsevol tipus de debat.



ELS REIS MAGS ARRIBEN AL CENTRE



El passat 4 de gener, el Centre Penitenciari va acollir una jornada especial en celebració del Dia de Reis, brindant als fills i filles dels interns una oportunitat única per compartir moments inoblidables amb els seus éssers estimats.

La jornada va iniciar-se amb una emocionant "Xocolatada i Racons", on els petits i les petites van gaudir d'un deliciós esmorzar acompanyat d'activitats recreatives.

A continuació, els assistents van ser captivats per un espectacle màgic que va deixar bocabadats a petits i grans. La màgia va omplir l'ambient de rialles i sorpreses, creant un moment màgic.

La part central de la celebració va ser l'entrega de regals de Ses Majestats. Aquest moment especial va estar carregat d'emocions, consolidant llaços familiars i creant records per a tots els assistents.

La jornada va concloure amb una Cantada de Nadales, on les veus de la Coral del centre van compartir l'alegria de les festes a través de la música. Aquesta activitat va crear un ambient càlid i acollidor, reforçant la importància de la unió familiar.

Aquesta celebració del Dia de Reis va ser un recordatori de la humanitat i la comprensió que poden emergir fins i tot en un entorn penitenciari. L'èxit d'aquest esdeveniment destaca la importància de mantenir viva l'esperança i la connexió familiar, oferint moments significatius per als interns i les seves famílies.

L'ARBRE DE 'EL PETIT' INSTAL·LAT A LA FESTA DE REIS

Precisament, pensant en el Dia de Reis, el dimecres 20 de desembre del 2023, el nostre centre va rebre la donació d'una de les peces de la instal·lació "Voces que anidan". Aquesta instal·lació va formar part del context del Festival "elPetit" i es va dur a terme mitjançant un procés tècnic i artesanal en un taller de cocreació artística de la companyia Baychim Teatro i el Grup de Gestió i Responsabilitat Parental del Centre Penitenciari Brians 2. La seva presència va ser destacada en alguns vestíbuls de les seus on es va desenvolupar l'esmentat Festival.





La peça cedida consisteix en un arbre de fusta amb nius penjats que alberguen espais sonors i peces visuals realitzades a través de les veus dels pares interns. Amb l'objectiu que tant els pares interns com les seves famílies puguin gaudir de la instal·lació, l'arbre va ser part integrant de la decoració de la Festa de Reis del dia 4 de gener de 2024. Les professionals del Grup de Responsabilitat Parental del centre van considerar oportú col·locar l'arbre a l'escenari del teatre, prop del lloc on els Reis Mags distribuïen els regals.

EL SERVEI DE MEDIACIÓ PENITENCIÀRIA VISITA RÀDIO QC

En Aidà, representant del Servei de Mediació Penitenciària, va oferir una entrevista aprofitant el Dia Europeu de la Mediació i va explicar la tasca que realitzen al centre.

Durant l'entrevista, es van abordar diversos aspectes relacionats amb la mediació penitenciària, destacant la importància d'aquest servei en el procés de rehabilitació i reinserció dels interns. Es va centrar en les claus que han portat a l'èxit del seu servei, destacant l'empatia, l'escolta activa i la resolució pacífica de conflictes com a elements fonamentals.

El Dia Europeu de la Mediació va servir com un marc propici perquè per aprofundir en la rellevància de la mediació en l'àmbit penitenciari, subratllant com contribueix a la construcció de ponts entre la població penitenciària. Aidà va expressar el seu agraïment per l'oportunitat de compartir aquestes reflexions a la Ràdio Quatre Camins i va destacar la importància de difondre la consciència sobre la mediació penitenciària per construir ponts de comprensió i col·laboració en el context on ens trobem.



LA RÀDIO REP ALS RESPONSABLES DE "BOLA DE NEU"

Bola de Neu està emmarcada dins de l'estratègia de reducció del dany, que és definida com un conjunt d'accions individuals, sanitàries, socials i comunitàries, la finalitat de les quals és minimitzar els efectes negatius lligats al consum de drogues.

Ràdio Quatre Camins va tenir l'oportunitat de rebre en persona als responsables d'aquest projecte, a més, quinzenalment visitaran l'estudi per parlar dels diferents aspectes que tracten en el projecte per aprofundir sobre la matèria.

El programa de Bola de Neu, són accions per a la prevenció del VIH, VHC i altres malalties i infeccions de transmissió sexual, basat en la participació activa de les persones consumidores de drogues. Amb aquest projecte, es pretén formar a les persones que són o han estat usuàries de drogues en temes de salut relacionats amb el consum, per tal de reduir els riscos que aquest implica, a la vegada que se les forma com a "agents en reducció de danys o mentores" per tal que puguin transmetre aquests missatges en el seu entorn i siguin agents preventius.



El programa "Bola de neu" té una durada de vuit sessions setmanals, i això ens permet intervenir en diversos grups al llarg de l'any. També es col·labora amb sessions puntuals amb els grups que porten el mateix equip d'educadors/es dels diferents mòduls de reinserció, col·laborem de manera habitual, per exemple com en el programa "Creu en el canvi" de Quatre Camins.

A més dels temes específics relacionats amb el consum, es treballen temes més transversals, com gènere, estigma i sexualitats; incorporarem una professional sanitària especialitzada en sexualitats per a complementar els temes relacionats amb gènere i sexualitat.

En aquestes sessions formatives sempre es realitzarà un taller d'atenció i prevenció a la sobredosi i efectes indesitjables en el consum de substàncies; on es dota d'eines a les persones internes perquè puguin prevenir, evitar i atendre una persona en sobredosi. Durant el 2023 s'han realitzat un total de 20 tallers de sobredosis per a un total 245 persones diferents.

ENTREVISTA J.A. MIRONES (FUNDADOR MABEPA) per Juanjo F. (MR-1)

En estos días, he leído un artículo basado en el Ajedrez llamado, creo recordar, "Estrategias para la vida" de Daniel Ausín, profesor de ajedrez y promotor del proyecto "Piensa en frío". En este artículo, se menciona que, en el siglo XIII, Alfonso X el Sabio fue el primer mecenas serio de la historia del juego del Rey, encargando la escritura de libros sobre estrategias de vida. El gobierno fomentó el uso del ajedrez, que se convirtió en un juego transversal y pacífico entre las tres religiones que cohabitaban en ese momento.

- Hoy tenemos con nosotros en la redacción a un jugador modesto pero talentoso, conocido como José Antonio o Mirones, por su trabajo en la Biblioteca Central. Quiero agradecerte, José Antonio, por tu esfuerzo en concederme esta entrevista a pesar de tus compromisos laborales. Como sabes, nos centramos en tu gran pasión, el ajedrez. ¿Cuándo comenzó tu pasión por el ajedrez?
Todo comenzó cuando mi hermano mayor, que era futbolista, sufrió una lesión importante que lo retiró del fútbol. Nuestra familia le regaló un ajedrez, y él se convirtió en jugador profesional. Mis padres, al ver su potencial, quisieron que los demás aprendiéramos para que él pudiera entrenar con nosotros. A mí me empezó a gustar y a aficionarme porque, en aquel entonces, el ajedrez era considerado un juego de élite, y me sentía como uno de ellos. Aunque nunca llegué a federarme como mi hermano, que fue campeón de Cataluña dos veces en la década de los 80, lo consideraba más un hobby que un deporte. Hace poco me federé y comencé a jugar de manera más profesional. También debo reconocer que me mantiene con una mente activa y juvenil (risas).

- Dices que ahora estás federado, pero también he investigado que has creado un Club de jugadores y que os reunís para compartir vuestro hobby e incluso permitir que los más novatos aprendan. Cuéntame, ¿cómo surgió o se formó esta idea?
Al llegar al Módulo 2, vi que había grandes jugadores, y me resultó difícil integrarme entre ellos porque querían gente de su nivel, pensando que yo era un novato. Sin embargo, al jugar con otros, se dieron cuenta de que no era así. Empecé a jugar con ellos durante la pandemia, siendo el único módulo abierto. Hablando con ellos, surgió la idea de formar un Club federado. Dado que el Centro Penitenciario del Puig de Lleida tenía un equipo federado, pensé, ¿por qué no podría ser lo mismo aquí? Me puse en contacto con los educadores para exponer el proyecto, lo cual fue contradictorio al principio. Luego, en 2021, pasé al Módulo 1, donde conocí al Sr. Alfonso, un reconocido maestro internacional que imparte clases de ajedrez. Al exponer la idea, me puse en contacto con la Sra. Serrat, coordinadora de la Biblioteca Central, y el coordinador del fin de semana, también llamado José Antonio, quienes apoyaron el proyecto permitiendo el uso de las instalaciones de la Biblioteca como lugar de encuentro. También conseguí que este verano, el 29 de julio, Alfonso realizara 25 partidas simultáneas en el área educacional, evento al que fue invitado el Vicepresidente de la Federación Catalana, al que también le expliqué mi propuesta. Se interesó por ella, facilitando todos los medios y poniéndose en contacto con el Centro. Así nació el Club de Ajedrez MABEPA, llamado así en honor a un compañero fallecido que estuvo implicado en la idea desde el principio y jugaba conmigo.

- Hemos conocido grandes jugadores de ajedrez, campeones del mundo como Gari Kasparov y Karpov, entre otros. ¿Crees que desde esos años hasta la actualidad ha disminuido el interés por este juego, incluso con las nuevas tecnologías?
No, al contrario, en España, el mundo del ajedrez se ha expandido mucho, a pesar de las nuevas tecnologías y de no contar con el apoyo de las instituciones como ocurre con otros deportes. Siempre he pensado que el ajedrez debería enseñarse en las escuelas, ya que es un juego que fomenta el pensamiento y la planificación, enseñando que los errores son propios. ¿Cuántas veces has visto al final de una partida que los jugadores no se saludan de forma amistosa?





- La verdad es que siempre los veo saludarse, como bien dices, de forma amistosa, a diferencia de otros deportes donde a veces se ve al rival como un enemigo.
Por eso digo que el ajedrez te ayuda a interiorizar más, a analizarte a ti mismo, porque si planificas mal una jugada, es difícil que ganes. Entonces, es cuando aprendes que los errores tienen consecuencias. Esto mismo también se puede aplicar a cualquier ámbito de la vida.

- Me has contado que en el Club tenéis un maestro llamado Don Alfonso que imparte clases a los jugadores y aficionados interesados. Cuéntame un poco cómo coordináis las clases para todos los interesados en aprender.
Las clases de Alfonso se realizan en la Biblioteca Central dos miércoles al mes, de 11:00 a 13:00 horas. También tenemos todos los sábados por la mañana para aquellos que, debido a su trabajo, no pueden asistir a las clases programadas, que se realizan de 10:00 a 13:00 horas, también en la misma ubicación. Debemos recordar que estamos en un Centro Penitenciario, lo que hace que para nosotros el tiempo pase más rápido y sea más ameno, dándonos un poco de libertad, lo cual también es importante. Además, si esto continúa así, se podría proponer que esta actividad cuente en los expedientes y pueda ayudar a la futura reinserción de los internos, con otras nuevas salidas programadas dirigidas a la reinserción.

- He sabido que próximamente tendréis un campeonato navideño. ¿En qué consiste? ¿Te ves en la final? ¿Estás nervioso?
El campeonato de ajedrez del que estás informado es el modular y no está organizado por el Club. Este comienza en enero y termina en abril. Alguien me mencionó que lo ayudara a organizarlo, pero me resultaba imposible debido a mis responsabilidades en el Club, ya que estamos organizando un evento mencionado que está a la vuelta de la esquina, y además, estoy a la espera de la resolución para la salida de permisos o incluso de mi libertad.De todas maneras, me inscribí para distraerme un poco y entrenar con jugadores que están en nuestro módulo, sin un interés o importancia particular. Estoy comprometido con el Club y tengo salidas programadas para jugar con otros clubes de Cataluña, por lo que estoy tremendamente ocupado como uno de los organizadores del Club MABEPA.

- Muchas gracias, José Antonio, por dedicarme unos minutos para esta entrevista. Ha sido un placer contar contigo para este artículo y hablar sobre este juego que perdura en el tiempo.
El placer es mío Juanjo.

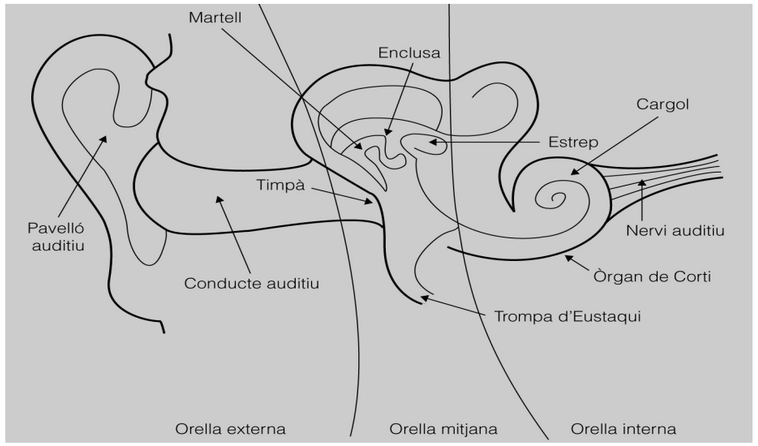
- Era un día como otro cualquiera en la biblioteca central, tomando notas sobre un artículo en el que me tomé un respiro. Alzando la vista, pude observar a dos jugadores en la mesa, entre ellos nuestro amigo José Antonio, jugando una interesante y prolongada partida de ajedrez en la que los vi tremendamente concentrados para efectuar cada movimiento. Pude comprobar que dichas partidas no se basan en el tiempo, sino en la concentración y la estrategia. Ha sido todo un placer aprender y descubrir de la mano de este hombre algo más a fondo sobre este juego tan sencillo y, a su vez, tan complejo como es el ajedrez, donde me han hecho Jaque Mate y donde las blancas, como las negras, ganan...



POSA UN FISIOTERAPEUTA A LA TEVA VIDA per Jose R. (MR-6)

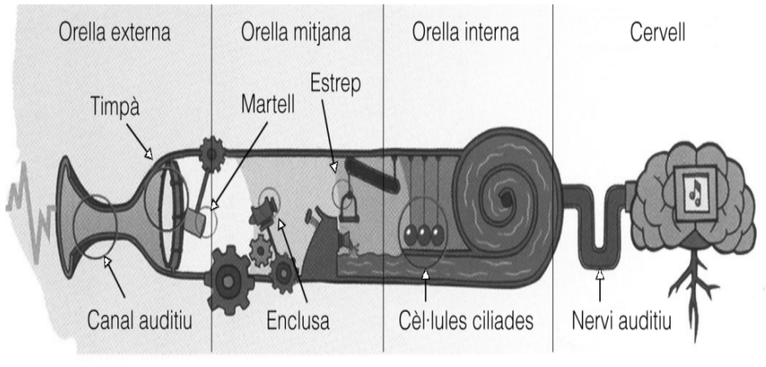
SORDESA PROFESSIONAL

La sordesa professional és la pèrdua d'audició a conseqüència de l'exposició perllongada a ambients sonors elevats durant l'activitat laboral.
Qualsevol persona exposada a soroll de manera repetida pot desenvolupar una hipoacúsia progressiva al cap d'uns anys. La pèrdua auditiva comença a la zona extraconversacional i, per tant, el treballador no la percep. En fases posteriors, s'inicia la pèrdua de comprensió del llenguatge oral, sobretot en ambients sorollosos, cosa que fa saltar l'alarma en la persona afectada, que comença a buscar solucions, impossibles ja en aquest estadi. Si l'agressió no s'atura deixa d'haver-hi exposició a sorolls elevats, per sobre dels 80 dB(A)-, sobrevé la distorsió dels sons i sensacions d'inestabilitat, traduïdes com a vertigen o manifestacions neuronegatives fugaces.
La hipoacúsia per exposició al soroll no té tractament, per la qual cosa el que s'ha d'aconseguir és impedir-ne l'aparició.
Des del punt de vista legal, la hipoacúsia o sordesa produïda pel soroll està tipificada com a malaltia professional en el sistema de la Seguretat Social, dins l'apartat de malalties produïdes per agents físics. Indica que aquesta malaltia es pot produir en feines on els treballadors estiguin sotmesos a sorolls continus d'un nivell sonor equivalent o superior a 80 dB(A), durant vuit hores diàries o quaranta hores setmanals, i aporta una llista oberta d'activitats en què es pot donar una hipoacúsia.
La hipoacúsia produïda per exposició laboral al soroll és una malaltia professional a l'Estat espanyol, prevista en l'RD



1299/2006, en el grup 2, agent A, subagent 01, activitats i codis 18.
El principal signe diagnòstic de la hipoacúsia per exposició al soroll és el canvi del llindar auditiu de manera permanent que es veu en una audiometria. La diagnosi és la mateixa que en el cas del traumatisme acústic crònic.
La pèrdua d'audició, un cop començada, té un patró audiomètric força típic. Els canvis inicials se solen veure a 4.000 Hz, però no és inusual que el pic màxim es trobi entre 3.000 i 6.000 Hz. En els primers deu anys, l'escotoma es fa més profund i després s'atura i el defecte apareix també en freqüències inferiors. Si l'exposició laboral a soroll elevat es manté, l'escotoma es fa més evident en les freqüències baixes i la corba audiomètrica adquireix un aspecte de cubell.

Dia Internacional de les Persones Sordes
Cada any es celebra el Dia Internacional de les Persones Sordes l'última setmana del mes de setembre, coincidint amb l'últim diumenge.
Però en Espanya, és l'últim divendres o dissabte del mateix mes. Aquest dia és reivindicant els drets de les persones amb discapacitat auditiva, i es fan visibles davant la societat la riquesa cultural de les comunitats sordes de tot el món.
¿Per què aquest dia? La Fundació Mundial de Persones Sordes (WFD) vaelegir aquesta data per commemorar el primer Congrés Mundial de la WFD que va tenir lloc el setembre de 1951.

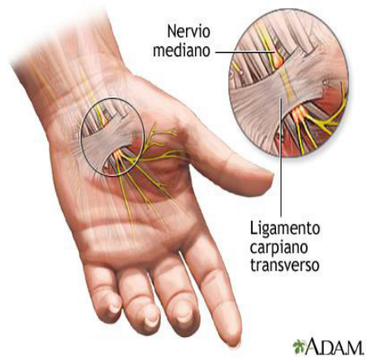


SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Dolor en la muñeca y el antebrazo, calambres y hormigueo en los dedos, sensación de debilidad, molestias en la palma de la mano... Son los principales síntomas del síndrome del túnel carpiano, un problema muy frecuente que se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca. El túnel del carpo, que es el canal que tiene que atravesar el nervio, es angosto; por eso, cualquier inflamación lo puede pellizcar y desencadenar un auténtico calvario. Al ser una zona tan sensible, existen numerosos factores que pueden influir en la aparición del síndrome, como ciertas enfermedades -diabetes y obesidad, entre otras- o el desempeño de tareas que implican realizar movimientos repetidos de muñeca y dedos y posturas forzadas de la muñeca.
Los trabajos que requieren permanecer largas horas utilizando el ordenador son ya un ejemplo clásico entre los elementos que predisponen a padecer esta enfermedad. Y, más concretamente, el uso de teclados y ratones poco ergonómicos. Según expone María Jesús Albaladejo Florín, médica rehabilitadora de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (Sermef), el aumento del teletrabajo durante la pandemia de Covid-19 "puede producir un aumento de esta patología, pero eso lo veremos a medio plazo, ya que la clínica aparece cuando el nervio lleva cierto tiempo comprimido".
Uno de los motivos por los que trabajar en el domicilio podría fomentar el síndrome del túnel carpiano en mayor medida que cuando se realiza en la oficina es que "mucha gente que está teletrabajando usa en casa ordenadores portátiles, sin teclados ni ratones ergonómicos, lo que produce posiciones forzadas de la muñeca y compresión del túnel carpiano".

Medidas laborales
Para prevenir el desarrollo de este problema en el entorno laboral, sea en casa o en la oficina, Roberto Ucero Lozano, miembro de la Junta de Gobierno del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y experto en terapia de la mano, recomienda como primera medida evitar "las largas jornadas con gestos repetitivos y posturas extremas de muñeca". Para ello, considera "imprescindible la colaboración de las empresas y el trabajo de los equipos de prevención de riesgos laborales para adaptar y mejorar los puestos de trabajo, así como la educación del trabajador".
Entre las medidas que es conveniente adoptar para paliar los efectos del empleo del ordenador de forma intensiva, Albaladejo destaca las siguientes:
Emplear teclados y ratones ergonómicos. Existen almohadillas reposamuñecas para el teclado y ratones especialmente diseñados. Asimismo, es preciso hacer un buen uso de los equipos, teniendo en cuenta las siguientes pautas: apoyar la totalidad del antebrazo para reducir la presión sobre la mano, reducir los movimientos repetitivos de la mano y la muñeca e intercalar los periodos de actividad con pausas para el descanso de las extremidades.
Al utilizar el ordenador conviene adoptar una postura neutra (mantener las articulaciones en la postura menos forzada posible) y cómoda. La representante de la Sermef indica que "la presión a nivel del túnel es menor en posición neutra y aumenta con la flexión y, en ocasiones, con la extensión de la muñeca".
Con el fin de evitar los problemas que generan los teclados tan compactos de los ordenadores portátiles es recomendable usar teclado y ratón externos.

Medidas de estilo de vida
Puesto que la vida es mucho más que el trabajo, las medidas de prevención deben ir también más allá. Tal y como resalta Ucero, la mejor manera de prevenir el síndrome del túnel carpiano "es una vida activa y saludable". Por eso conviene "realizar actividad física varias veces a la semana -que incluya tanto trabajo cardiovascular como de fuerza- seguir una dieta saludable y evitar los tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas).
En determinados casos, especialmente si empiezan a aparecer los primeros síntomas, puede aconsejarse, según Albaladejo, la realización de "ejercicios de deslizamiento y estiramientos musculotendinosos y nerviosos, así como ejercicios de fortalecimiento". En todo caso, debe ser el profesional sanitario quien los adapte a la situación clínica de cada paciente.
En cuanto a los deportes recomendados, la médica rehabilitadora comenta que el yoga "ha sido objeto de algunos estudios y ha demostrado cierta mejoría en la disfunción nerviosa".
En caso de que surjan molestias en la zona se pueden usar ortesis o férulas de muñeca para mantener la posición adecuada. "Por la noche se puede usar esas férulas para evitar dormir con las muñecas en flexión, lo cual alivia la clínica".



2024

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

HISTORIA SIN MITOS per David V. (MR-1)

LA MUJER EN EL ANTIGUO EGIPTO: DEL MITO A LA INVESTIGACIÓN

Convocó a los asesinos de su marido, el faraón Merenra II. Los invitados acudieron a la cita en un salón construido para la ocasión. Estaban sentados frente a suculentos manjares y abundante cerveza cuando Nitocris dio una orden, entonces se abrió el pasaje secreto que conectaba la estancia con el Nilo. El salón se inundó y se ahogaron los invitados. Consumada la venganza, Nitrocris se suicidó lanzándose a una hoguera".

Así fue el desquite de una reina del antiguo Egipto. Lo cuenta Heródoto con datos reales y otros inverosímiles: el asesinato es verídico, pero no es probable que Nitrocris se quemara y destruyera su cuerpo, que para los egipcios debía permanecer en las mejores condiciones para el más allá. A Nitrocris, que fue la última reina de la dinastía VI y gobernó en el siglo II a. C., la describe el sacerdote Manetón como "más valiente que todos los hombres de su época". Es una de las mujeres poderosas del antiguo Egipto.

Hubo más, porque ellas tuvieron ya entonces poder de derechos, algo impensable en otras civilizaciones antiguas. "Las mujeres tuvieron los mismos derechos que los hombres y una identidad propia, lo que les permitía adquirir posesiones, heredar, desheredar y divorciarse... y ocupar los altos estamentos de la Administración y del Estado", según Zahi Hawass, arqueólogo y exministro de Antigüedades de Egipto.

Las egipcias podían administrar bienes, romper con sus maridos o trabajar como escribas, funcionarias o médicas. Escriba fue una mujer llamada Irtyrau que vivió en el siglo VI a. C., así consta en su tumba encontrada en Luxor. Y como médica ejerció Peseshet durante el Reino Antiguo; es más, se cree que tenía el título de "supervisora de las mujeres médico". Las representaciones trasmiten igualdad. Relieves, inscripciones y pinturas representan a maridos y mujeres comiendo juntos, bailando o trabajando en el campo. "Lo que estaba incluido dentro de sus derechos de (iure legitimus) dependencia de su clase social, no de su sexo. Los bienes de tierras se heredaban por la línea materna de madre a hija... Una mujer tenía derecho a administrar sus bienes y a disponer de ellos cuando quisiera. Podía comprar, vender, ser ejecutora en testamentos, llevar una acción a juicio y adoptar hijos en su propio nombre", explica la egiptóloga Bárbara Watterson.

La arqueóloga experta en estudios de la mujer María J. Rodríguez-Shadow cree que Watterson exagera. "A pesar de que en el arte egipcio existe una gran cantidad de representaciones femeninas, las asimetrías genéricas existían como parte de la estructura social y las mujeres ocuparon una posición secundaria en relación con los hombres", dice.

Disfrutaban de cierta igualdad, las mejor situadas en la sociedad, sí; pero eso no era posible para las mujeres de otras civilizaciones ni coetáneas ni posteriores. Además, algunas egipcias fueron muy poderosas. "Tenemos conocimiento de dos visires mujeres, el equivalente a un primer ministro. Se llamarón Nebet e Inenek-Inti. Trabajaron durante el reinado del Faraón Pepi en la VI dinastía", según Nacho Ares.



Tuvieron poder y varias maniobraron para ganar más. Lo demuestra la conspiración del harén, encadenada por Tiy, esposa secundaria de Ramsés III, con el objetivo de colocar en el trono a su hijo Pentaur. "La Casa Jeneret, el harén del Faraón, era una institución educativa o de poder, no era como el harén del mundo otomano", según Nacho Ares.

Las egipcias trabajaban como comadronas, tejedoras, cocineras, panaderas, hacían cerveza o eran concubinas, pero no tanto en el sentido de servidora sexual como el de geisha, diestra en música, costura, conversación o arte. En lo religioso y funerario también tuvieron un sitio. Había gran veneración por diosas vinculadas a la fecundidad (Hathor o Tauret) y las mujeres participaban en los duelos y ritos funerarios: han sobrevivido representaciones muy vívidas de plañideras. "Desde tiempos predinásticos, la mujer podía disponer de una tumba y un ajuar funerario", añade Antonio Pérez Lagarcha, historiador y profesor de la Universidad Unir.

Pero en donde de verdad mandaban las egipcias eran en casa. "Existía el título de nebet-per, señora de la casa : era la responsable de la casa a todos los niveles. Se encargaba de la intendencia, del servicio y la economía doméstica. No existe ningún documento que diga que las mujeres no podrían manejar el dinero junto con el marido", cuenta Esther Pons, codirectora de la Misión Arqueológica Oxirrinco. "Se tiene constancia de dos señoras de la casa llamadas Kaipamanu y Shepenum. Kaipamanum también era ¨ cantora de Amón", otro título muy importante entre el clero femenino", cuenta Nacho Ares. Manejaban los dineros domésticos o hacían pequeños negocios: James C. Thompson cuenta que, para redondear las cuentas, algunas tenían huertos o hacían ropa y un documento refleja como una señora de la casa compró un esclavo pidiendo un préstamo y luego le sacó rendimiento alquilando sus servicios.



Busto de Nefertiti. Isla de los Museos Berlín.

La mayoría de la población trabajaba en el campo y no se instruía. Pero había acceso a la educación. "Las casas de la vida eran escuelas mixtas gratis donde se aprendía a leer y escribir. Dependían de los templos y eran instituciones del saber. Nos consta que las mujeres de la realeza sabían leer y escribir. Y no conservamos información de mujeres artistas, pero tuvo que haberlas", según Nacho Ares. "Parece que estaban fascinados por el cuerpo femenino", deduce Inmaculada Vivas Sainz, profesora de la UNED, porque el arte mural egipcio representa a las mujeres, campesinas, bailarinas, musicas, sacerdotisas, diosas o reinas, con vestidos vaporosos, con sensualidad... Y hay escenas atípicas, como las representaciones de Akenatón junto con Nefertiti con sus hijas en brazos. "Son una excelente prueba visual de la importancia de la mujer", señala la profesora Vivas. Las egipcias tenían voz y voto en el matrimonio. No había ceremonia ni papeleo, sencillamente se iban a vivir juntos. Había acuerdos prematrimoniales en los que se fijaba pensión a la esposa en caso de divorcio y se estipulaba que los niños y el hogar conyugal se los quedaba ella. "Parece que la mayoría de los matrimonios eran por amor y o por un acuerdo previo", afirma Zahi Hawass. Por supuesto, los hijos eran objetivo primordial. Hubo atención a la ginecología. El Papiro Kahun, del año 1800 a.C., es uno de los documentos más antiguos con observaciones médicas sobre embarazos, partos o anticonceptivos. Hubo aciertos, como el uso de las sillas de partos, y remedios poco científicos, como la observación de la germinación del trigo y la cebada para deducir el sexo del bebé.

En el sexo la mentalidad no era mojigata. "El concepto de sexualidad era libre y abierto. No existía la etiqueta de homosexualidad porque se consideraba un comportamiento tan normal que no era necesario calificarlo", según Nacho Ares. Las ilustraciones eróticas del Papiro de Turín - el Kamasutra del antiguo Egipto, de hace 1200 a.C. - demuestran que al menos las capas altas de la sociedad no eran pacatas. "Había una mentalidad abierta en cuento al sexo, pero hay que diferenciar entre estratos altos y bajos. El matrimonio entre hermanos se practicaba por razones de gobierno y de dinastía y no se consideraba incesto, pero no se daba en los estratos bajos", puntualiza Ares. Tampoco eran pudorosos. Hay representaciones de agricultores, pescadores, sirvientes, hombres y mujeres, trabajando desnudos. Y hubo un tiempo en el que los vestidos de las mujeres llevaban tirantes que dejaban los pechos al aire.

Con Cleopatra VII, la última faraona (hubo otras cinco: Nitocris, Neferusobek, Hatshepsut, Semenejkara y Tauser. Y esposas de faraones influyentes como Tiy, Nefertiti y Nefertari), Egipto estaba ya contaminado de helenismo. Luego, "con los romanos y el cristianismo se pierden allí los derechos de las mujeres", dice Nacho Ares. Que los tuvieron lo demuestran los papiros de Oxirrinco, que recogen una oda a la diosa Isis donde se dice: "Hiciste el poder de la mujer igual al del hombre". Esta aseveración es del siglo II d.C.

POEMA “EL ABUELO” per Braian C. (MR-1)

Querido viejo mío
Tu recuerdo siempre conmigo
Más que mi abuelo
Mi mejor amigo.

Lucharé con un propósito
Que tú te sientas orgulloso
Es mi meta en la vida
La cual cumpliré algún día.

Héctor Aníbal Cardoso
Siempre de ti orgulloso
Espero algún día devolverte
La ilusión y la pasión
De no verme nunca más
En prisión.

Desde el cielo tú me guías
Para salir de aquí algún día
Así poder estar con aquella a la que amo
La cual si conocieras
Hasta tú te enamorarías.

POEMA “RUTINA” per Asan H. (MR-8)

El día a día, mi vida, es como cada día la misma rutina.
Solo en el patio caminando de punta a punta.
Solo con la mirada clavada en el suelo.
De vez en cuando alzo la mirada al cielo y veo el sol,
sin embargo, mi día a día es como cada día.

Nublado, ya no quedan estrellas en mi cielo
ya no quedan peces en mi pecera,
ni libertad ni felicidad,
solo me queda la paciencia y la esperanza.

El tiempo es el archienemigo de la paciencia, junto con la esperanza.
Cuando el tiempo vence se produce un dolor en el fondo de mi corazón.
Cuando vence la paciencia junto con la esperanza se convierte en una fruta
muy dulce en mi corazón con el aroma de satisfacción.

LA POESÍA ES ARTE Y EL ARTE ES POESÍÁ per Cristian A. (MR-1)

El origen de la poesía no es concreto; se confunde con los propios orígenes de la escritura. Pero los primeros textos que tienen relación con la idea de poesía datan del 3.200 a.C.: PALETA DE NARMER, inscripciones geográficas egipcias que representan una batalla por el control del delta, exponen el dominio del rey sobre el mundo en nombre de los dioses. La 2ª ES LA EPOPEYA DE GILGAMESH: es una narración acadia, en la que en la tablilla XI ya menciona un diluvio mandado por dios. 3ª y la que se toma como referencia común es la ILIADA Y LA ODISEA, consta de 30 mil versos, narra las aventuras de Aquiles, Héctor, la caída de Troya y el regreso de Odiseo a Ítaca. 4º LOS VEDAS: 2.000 a.C., son los cuatro textos más antiguos de la literatura india. Cada veda se divide en dos partes: LOS MANTRAS (peticiones) y BRÁHMANA (cómo utilizar con provecho los mantras). 5º HIMNO EN HONOR A AFRODITA DE LA POETISA Safo de Mitilene, siglo I a.C.

Una antigua tradición vertebrante dentro de la cultura occidental afirma el valor iniciático de la poesía y, en general, de las artes nobles, que los griegos agruparon en el ámbito sagrado de la MUSICK simbolizada en la legendaria figura de Morfeo. La tradición Morfica ha sido más que una filosofía, el fruto de una religión mística ligada al cultivo de la tierra y la iniciación espiritual.

En la cultura griega, era común escribir poesía como antiguamente los diarios o hoy en día en Twitter o Instagram.

Porque, como veréis, el arte es amor y el lenguaje del espíritu. El arte es la expresión más sublime y magnánima del espíritu humano, y solo con él se puede transmitir el arte. De ahí la importancia de cuidarlo. El espíritu es el que gobierna la materia desde el alma por la mente y las emociones. Cuando hablo del espíritu, hablo del espíritu en sentido humano, no en sentido teológico.

La poesía es rebeldía contra la injusticia, es amor, es libertad, es paz. Es la manifestación plena del carácter del género humano. La poesía es arte, y el arte es el lenguaje del espíritu y por el cual el mismo se alimenta, sobrevive, se adapta y evoluciona.

En nuestro punto histórico, nos encontramos en la fase de hacerle sobrevivir, por este motivo deseo contribuir en darle vida a proyectos como este. Y esto está en la mano de todos.

El arte es el medio por el cual se expresa y se comunica el espíritu, porque la materia simplemente no puede emocionar. El papel y la tinta en sí no emocionan al leerla. La voz o el instrumento en sí no emocionan. Está demostrado que la materia no emociona; es más, en estos tiempos de materialismo suicida, todavía nadie ha conseguido definir qué es la materia. Es un concepto muy amplio.

Lo que sí tenemos son experiencias físicas con la materia, que es el motor de toda la relación con ella. ¿Cómo se enlaza la materia con la emoción entonces? Para vivir esa sensación que nos conmueve frente a esa obra.

¿Cómo? Nos emociona la materia porque, a través de la experiencia sensitiva frente a la exposición de los estímulos de la obra, nuestra mente encuentra las ideas que descifran esa maraña armónica de trazos en un papel llamado léxico y expresado con la lírica. Eso que vive en el aire o en el éter y que no es materia, no se puede tocar, no se puede medir. Es el medio por el cual el elemento físico conecta con nuestra mente y desencadena un torrente de procesos bioquímicos a través de las órdenes que ha dado la mente previamente según nuestras ideas. Por eso cada pueblo expresa un arte característico en diferencia con los demás; de ahí el pluralismo de la especie humana y su diversidad. Conservar esa diversidad es defender el arte y el espíritu de los pueblos.

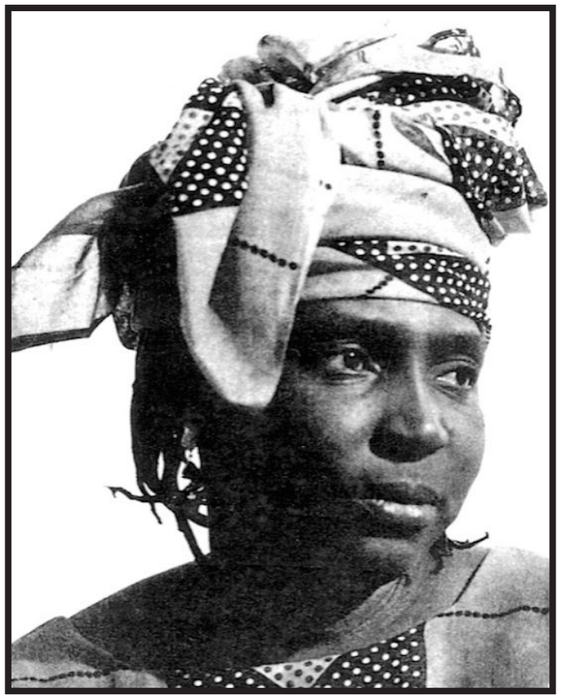
Por eso la política nunca tiene que politizar el arte o la cultura, porque el arte y la cultura son básicamente lo que somos, es nuestra identidad y la identidad no entiende de dogmas políticos. Solo entiende de libertad. Esa noción ideal en la mente conecta al mundo físico de Newton y Descartes con el mundo de las ideas, como definieron Platón o Aristóteles, y crea nuestra experiencia de vida, en este caso conmoviéndonos con la belleza que exprese la obra.

En este punto, la idea de belleza es muy importante; ser meticuloso con ella y saber discernir. Para no asumir como belleza la decadencia misma de la belleza. La belleza es amor, es compasión, es expresión heroica, es paz, es sinceridad, es dignidad, aquello que nos atribuye ser seres humanos. Por favor, no perdamos los horizontes.

El espíritu humano dentro de su alma recoge todo lo no tangible de él.

Lo que no es carne. Lo que es esencia. Eso es el espíritu. Por eso afirmamos que el espíritu es el lenguaje que interpreta al arte manifestado en la materia. Ya sea por efecto visual sobre lo físico, el escucharlo por sus ondas de frecuencia, el tacto, la lectura...

MARIAMA BA: LA MUJER QUE DESAFIÓ LAS TRADICIONES per Mouhamadou N. (MR-7)



En el corazón de Dakar, Senegal, nació en 1929 una figura que marcaría la historia literaria y feminista del continente africano: Mariama Ba. Novelista, escritora y ferviente defensora de los derechos de las mujeres, Ba se erigió como un faro de luz en un entorno marcado por las sombras de la discriminación de género y las barreras educativas.
Criada en un ambiente tradicional musulmán por sus abuelos, Mariama Ba experimentó desde temprana edad las limitaciones impuestas por una sociedad que la relegaba simplemente por ser mujer. A pesar de la resistencia de sus propios abuelos, que veían con escepticismo la educación de las mujeres, Ba luchó incansablemente por obtener la formación que creía merecer.
Su travesía educativa la llevó a una escuela francesa, donde destacó por sus logros académicos. Tras completar la escuela primaria a los 14 años, ingresó a la Ecole Normale de Rufisque en 1943, obteniendo el título de enseñanza primaria en 1947.
Comprometida con la causa de las mujeres, Mariama Ba se involucró en numerosas asociaciones en defensa de la educación y los derechos femeninos, un compromiso que surgió a raíz de su experiencia matrimonial.
En 1979, Ba publicó su primera novela, “Une si longue lettre” (Una carta tan larga), incluida en la colección “Nouvelles Africaines”. La obra aborda las confidencias de Ramatoulaye, una viuda senegalesa, a su mejor amiga Aissatou, una mujer divorciada que ha abandonado su país. La novela destaca la emergencia del feminismo africano frente a las tradiciones sociales y religiosas.
El impacto de la novela fue inmediato, obteniendo reconocimiento crítico y público. En 1980, Ba fue galardonada con el Premio Norma en la Feria del Libro de Frankfurt.
Las obras de Mariama Ba reflejan las condiciones sociales de su entorno y de África en general, abordando problemas como la poligamia, las castas y la explotación de las mujeres. Su segunda novela, “Une si longue lettre,” lanzada póstumamente, narra el fracaso de un matrimonio mixto entre un senegalés y una francesa, explorando las tensiones causadas por el egoísmo del marido y las diferencias culturales.
Mariama Ba falleció poco antes del lanzamiento de esta segunda obra, dejando un legado perdurable que sigue inspirando a las generaciones venideras a desafiar las restricciones impuestas por la sociedad y a alzar la voz en defensa de la igualdad y la justicia.



LA NAVIDAD: ENTRE LA EFÍMERA ALEGRÍA Y LA PERMANENTE ESPERANZA per Anónimo (DAE-DID)



La Navidad, un periodo que para muchas personas está lleno de amor y alegría, me lleva a reflexionar: ¿Por qué no experimentamos ese amor y alegría durante todo el año?
La respuesta escapa a mi comprensión. Sin embargo, es evidente que, en el mes de noviembre, cuando muchos reciben un ingreso adicional, los padres comienzan a preguntar a sus hijos sobre sus deseos de regalos. Cuantos más hijos, más asequibles son los regalos, o al menos así debería ser. Las familias se reúnen para compartir comidas y cenas, aunque a algunas

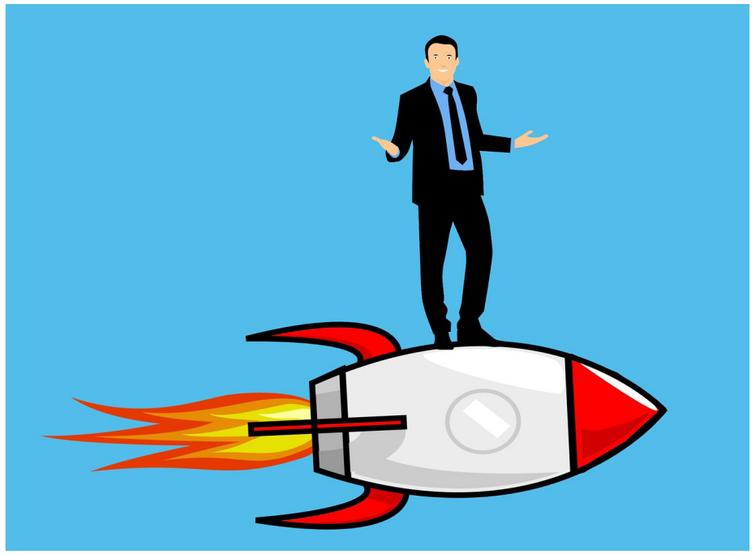


parejas les resulta difícil visitar a los suegros, dando lugar al dicho “de tripas corazón”. A pesar de todo, son los más pequeños quienes más disfrutan, ilusionados por descubrir lo que los Reyes Magos les traerán, preguntando ansiosos cuántos días faltan para la cabalgata de Reyes.
Las calles se iluminan con luces festivas, a pesar del costoso consumo eléctrico. Sin embargo, me pregunto: ¿Por qué no mostramos la misma actitud durante todo el año? Los comercios se llenan de clientes, ansiosos por adquirir ropa, juguetes, perfumes... Aunque hay quienes no celebran la Navidad, considerándola simplemente un día más. Hay jóvenes, adultos y ancianos que pasan estas fechas solos, esperando que la vida les brinde lo que anhelan.
Para aquellos que disfrutan de las festividades, en enero llega el dolor de bolsillo tras los gastos. A pesar de ello, muchos desean un feliz año nuevo a desconocidos, aunque no conozcan sus intenciones. Esta contradicción me resulta difícil de entender. Aquellos que experimentan la alegría navideña intensa no logran mantenerla durante todo el año. Ojalá el espíritu navideño perdurara, simplemente con alegría genuina y sin engaños. Sin embargo, somos conscientes de que no somos perfectos y que surgen problemas, como en un libro de matemáticas.
Dicho esto, aprovecho para expresar mi deseo más profundo: que antes de alcanzar la libertad, las guerras lleguen a su fin. Además, deseo que al final del año no caigamos en la trampa de creer en promesas vacías, como el supuesto Rey Felipe, y que no se aprovechen para subir el precio de la luz en un contexto de sequía, mientras algunos en el gobierno o en el sector financiero actúan como ladrones sin escrúpulos.
Lamentablemente, la felicidad



ha sido robada a muchas personas que viven en la soledad. Aun así, estas personas encuentran consuelo durante la Navidad, saliendo con amigos en situaciones similares, ahuyentando sus penas con canciones y bailes compartidos con desconocidos.
La vida es particularmente dura para algunos, y algunos ladrones aprovechan estas festividades para lucrarse sin remordimientos. El hambre es una realidad para muchas familias que recurren a los bancos de alimentos, ya que sus salarios no son suficientes ni siquiera para cubrir los gastos básicos. La soledad es una carga difícil de llevar, y los intentos de alegrar a aquellos que están solos a menudo resultan en una sensación más profunda de tristeza.
Es esencial recordar que la materialidad es efímera, mientras que las personas y sus acciones perduran. Los actos bondadosos pueden traer alegría, pero los actos malintencionados no tanto. Sin embargo, destacaría que la omisión de actos también puede generar odio y decepción hacia aquellos que aparentan tener buen corazón.
En conclusión, la Navidad tiene dos caras: la alegría festiva y la tristeza y soledad que la acompañan. Afortunadamente, todos conservamos recuerdos de la infancia, y como dijo Harlan Miller, “Ojalá pudiésemos meter el espíritu de Navidad en jarros y abrir un jarro cada mes del año”.

ELS VALORS EN EL NOSTRE DIA A DIA per Salim O. (MR-2)



Actualment, molts cops dins i fora de la presó veiem faltes de respecte habituals, com de manera corrent alguns de nosaltres ho hem normalitzat, altres directament ni hi pensen i pocs hi estan en contra. Cal dir que aquí dins es fa difícil tenir un comportament d'acord amb els valors apresos al llarg de la vida d'un mateix.

És relativament impossible, a la vida molts cops hem d'escollir una opció o un altre en qüestió de segons, minuts, hores, dies, setmanes.

Però sempre ens passa pel cap el que ens van ensenyar, no obstant això, a vegades per aconseguir un objectiu final cal desviar-se una mica de la línia en la qual un ha crescut.

El motiu és simple, a vegades un mateix es qüestiona qui és, d'on ve i a on va, i durant el camí hi ha moments on familiars, amics o gent que mínimament et vol ajudar t'indiquen unes guies. Però fora també tenen els seus propis dilemes personals, on ells i elles mateixes qüestionen els seus propis valors o coneixements.

És molt difícil poder dir que un mateix viu d'acord amb tot el que li han ensenyat, i que sempre s'han respectat les seves idees i valors per sobre de males accions o possibles males decisions, tot això per tal d'assolir un objectiu major. És inevitable, és la vida, d'aquí el dit "les normes estan per ser trencades".

Penso i sento que no es pot viure amb una mentida, però si realment un complís tots els valors com respecte, cooperació, dignitat, honor, sinceritat, empatia i legalitat, seria una persona corrent, si tothom que diu que respecte els valors, cal preguntar. Vostè, per aconseguir ascens en una feina intentes quedar millor que la resta de persones. O més simple. Ets dels que jutja a algú sense conèixer? Això ja són moments on un propi ha de saber com afrontar les situacions, perquè més d'un cop aquesta mateixa persona es replantejarà en algun moment durant el transcurs de la seva vida si aplica els coneixements i valors en el seu dia a dia o simplement els usa quan és necessari. D'aquesta manera podria repercutir en la seva dignitat o entorn.



Llavors és el moment on tothom sap aplicar-se i mostrar una cara genial que durant moltes situacions no hi és. Aquest tema el tracto perquè fa molt temps que hi penso, quan veig gent que viu fora les presons hi pot gaudir plenament de la llibertat, molts cops veig que pera arribar on volen a la feina, o amb els fills fan servir tècniques educatives. Utilitzant simples jocs de psicologia infantil o, per altra banda, amb petites mentides piadoses. Com per exemple, quan deies la famosa frase, no trobo aquella cosa, i els pares et deien "si ho trobo jo que em dones?".

No et deien que ells ja sabien on estava aquella cosa, però ho feien per veure si espavilaves i et mostraves predisposat. Es tracta de mentir independentment de la manera que sigui vista, però és per educar-te.

Així doncs, aquí està el dilema. Si per educar et saltes valors, estàs educant? L'únic que tinc cert, o almenys he pogut comprovar, és que qualsevol persona per aconseguir un objectiu realment difícil, traspassa la línia del que és moralment ètic amb els valors apresos.

NAVIDAD, AÑORANZA Y ALEGRÍA per Walter V. T. (MR-3)

Estas fiestas de Navidad despiertan en mí sentimientos como la añoranza y la alegría. Se acercan las fiestas y llega el momento de pensar en cómo decorar la casa, de pensar en la familia, los hijos y los amigos, que en las buenas y en las malas siempre han estado conmigo, apoyándome en este encierro.

En estas fiestas, para algunas personas que están en prisión, es muy difícil no poder estar con su familia y para algunos de nosotros, los presos, estas fiestas son tristes, pero hay que saber sobrellevarlas. Para mí, este año ha sido bueno, lleno de alegría, porque he logrado todo lo que me propuse hacer. Lo he conseguido gracias a Dios, aún sigo en esta lucha y espero pronto conseguir mi objetivo. Aunque estemos presos, aquí también se celebra la Nochebuena con los amigos y compañeros. Nos reunimos, ponemos entre todos algo y lo celebramos, aunque estemos lejos de la familia, las pocas personas que nos reunimos somos como una familia. También se celebra Reyes con nuestros hijos y la familia. Es el mejor día, cuando uno está con sus hijos, jugando al menos un rato, pasándolo bien, rodeado de las personas que más quieres: tu familia.

La noche de Reyes suele ser mágica, no solo para los niños, sino también para adultos que celebran en familia esta oportunidad de regalarse algo que pueda ilusionar.

El regalo es una muestra de cariño y así lo hemos considerado siempre, en todo el mundo. Amigo, piensa que pronto todo esto pasará, saldrás de aquí con el alma fortalecida, así que, después de todo lo que has pasado aquí dentro, aguanta un poco más. Vendrán tiempos mejores, momentos inolvidables que pasarás con tus hijos y tu familia. Un recuerdo que quedará en tu memoria para siempre y no porque estuvimos en prisión, sino por la alegría de salir de aquí y estar con las personas que más quieres y ver la cara de la gente pasándolo bien al igual que tú. Lo único que te pido es que no tires la toalla.

Recuerda que nada es eterno en el mundo. Y de aquí, saldremos algún día. Ánimo y mucha fuerza, pero rendirte jamás. Les deseo una Feliz Navidad y un próspero año 2024.

LA GUERRA ETERNA per A. P. (MR-1)

Hola a todos, os quería hablar de lo que sucede en la franja de Gaza, a todas luces un genocidio que se suma a 50 de sangrante colonización. Todo esto con la complicidad de EEUU y Gran Bretaña, aparte de la mal disimulada indiferencia de la comunidad internacional.

Ja no se puede disimular más ni engañarse de que Israel es la única democracia de oriente próximo. Por si quedaban dudas han cortado el agua, la luz y los medicamentos. Estos actos suponen un crimen de guerra en sí mismo.

El desprecio mostrado por el estado de Israel ha superado cualquier límite moral o legal aceptable. Primero, se creó donde ya vivía gente, segundo, por su manifiesto desprecio de todas las instituciones internacionales, y por último, ha demostrado no tener límites en hacer castigos colectivos. En definitiva, otro crimen de guerra.

Por todo esto, hago una reflexión, Israel actúa como en su día hicieron los nazis, masacrando a comunidades civiles, objetivos no militares y castigando a una organización como si de un estado se tratara.

¿Cómo se puede matar mujeres o niños? No vale con decir que otros también lo han hecho. ¿Somos demócratas o no?

A mi juicio, todas las democracias occidentales tendrían que romper relaciones diplomáticas con Israel, y así someterla a un embargo hasta que dejen de matar inocentes.

Repito, esto es solo una opinión personal, actualmente está, es una situación muy volátil en la que nadie puede anticiparse a los acontecimientos.

Partiendo de un punto básico de los acuerdos de Oslo con Yaser Arafat y creo que del otro lado Isaac Rabin, pero lo más importante no son los interlocutores, sino lo que se acuerda y se parte del respeto mutuo. Así mismo, volver a las fronteras del 67 como primer paso, a una solución justa o de partida, pero ahora solo son un triste recuerdo de una esperanza mundial de paz.

Israel presume de tener uno de los servicios de más eficaces del mundo, esta vez de poco le han valido.

Quizá tendrían que haber optado por vías pacíficas y respetar lo acordado, no promoviendo los colonos en Cisjordania y tantas otras imposiciones a la población local. Obviamente, estará la posición opuesta respetable desde cauces democráticos.

DISCIPLINAS ORIENTALES, INICIÁTICAS Y MARCIALES por Aurelio C. (MR-1)

Breve historia para conocer el surgimiento de las Disciplinas de Oriente, en su vertiente Iniciática y Marcial. Disciplinas corporales, saludables, mentales y espirituales.

1.- ¿Qué modalidades, hoy, componen esas Disciplinas?

Citaré sólo las más conocidas, y posteriormente, me volveré a referir a ellas, con algo más detalle.

Estas Artes Orientales, las podemos englobar en dos Ramas Generales:

Las Iniciáticas y las Marciales.

Las Disciplinas Iniciáticas (o Ascéticas). Es decir, aquellas disciplinas que, supuestamente, nos llevan a una práctica de desarrollo espiritual. O sea, Disciplinas que pretenden, con su práctica, conducirnos a una evolución personal de todo nuestro Ser, Cuerpo, Mente y Espíritu. Alcanzar un estado Iluminado, o Liberado; estando por encima de la atracción, cual imán, del Ego, de los elementos materiales, egoístas, poderosos, crematísticos, etc. Que controlan al hombre normal.

Cuya "cúspide" es el Yoga, con sus diversas variantes: Hatha Yoga (Jata Yoga. Yoga Postural), Tantra Yoga (Yoga de la Energía), Karma Yoga (Yoga de las acciones), Jñana Yoga (Ñana Yoga. Yoga de la Práctica Moral, Social y Personal), Raja Yoga (Yoga Mental); y sus posibles variantes.

- Hatha Yoga (Jata Yoga. Yoga Físico, Corporal, Postural): Técnicas y Posturas Corporales.
- Tantra Yoga (Yoga de la Energía): Técnicas y Ejercicios de desarrollo energético, como el Pranayama; el Trabajo sobre los Chakras, los Bandas, el Kundalini; etc.
- Karma Yoga (Yoga de las Acciones): Trabajo sobre la bondad y honradez de los Actos Personales.
- Jñana Yoga (Ñana Yoga. Yoga de la Práctica Moral, Social y Personal): Desarrollo de la acción de la Verdad, Honradez, Honestidad, Fidelidad, Altruismo; Limpieza, Austeridad, Contentura, Control Sexual, Aceptación del Destino; etc.
- Raja Yoga (Yoga Mental) Y las Marciales, es decir, las Artes Ordenadas y Regladas de Lucha, las que surgen de las Artes Ascéticas del Hinduismo, y sus prácticas corporales anexas; y del Budismo y el Yoga, por tanto. Conexionadas, y surgidas de las prácticas corporales, gimnásticas, hinduistico-yóguicas.

2.- ¿Cómo, Cuándo, y de Dónde surgen estas Disciplinas?

¿Cuándo? Estas disciplinas, estas prácticas, este arte genuino, al que relacionamos con Oriente (India, China, Japón, etc.); surge en la Noche de los Tiempos, es decir, en un tiempo y lugar inconcreto. Surge con el propio desarrollo del hombre. O sea, no lo sabemos.



YIN-YANG: SIMBOLO POSITIVO-NEGATIVO

Puede que tenga 4-5.000 años, de antigüedad, en sus formas, origen, desarrollándose y multiplicándose sus variantes hasta llegar a nuestros días.

Salvando las distancias, para que se me entienda, yo lo equiparo con el Cante Flamenco, el cual es un Arte Grande, y muy rico, con múltiples Palos (formas tonales y rítmicas de canto). Realmente, el Cante Jondo, no conocemos cuándo pudo nacer, de qué fuentes, con qué mezclas. Suponemos, aunque con cierta certidumbre, que el Cante, al parecer, pudo surgir de las llamadas al rezo, de los Muecines musulmanes, desde los Minaretes; de los cánticos populares Musulmano-Andalusís; de los cantos medievales Sefarditas (los judíos españoles originarios), etc. El Baile parece que pudo provenir del baile propio ancestral de España, que es la Jota; con mezclas de las diversas formas de baile de las poblaciones de Al-Andalus, (que era toda Hispania), etc. Y el Toque (la Guitarra), de los músicos medievales Andalusíes, Sefardies y Cristianos; con sus instrumentos, como el laúd; etc.

¿Cómo? No sabemos cómo surgen esas Disciplinas. Pero lo que sí debemos dar como cierto, es que surge por sucesión de múltiples hombres sabios, maestros y religiosos, del Arte Oriental; los atraídos por la Trascendencia del hombre; interesados en la hipotética conexión entre el hombre, el microcosmos, y el macrocosmos que les envolvía.

Los que se hicieron preguntas de esa interrelación corporal y cósmica; sobre la misión del hombre en la vida; del por qué y para qué de la existencia; si el ser humano había surgido para nacer, vivir y morir, sin más, en un mismo nivel de existencia, más o menos constante. O, por el contrario para progresar en un nivel de mayor humanidad, solidaridad, altruismo, amistad, amor; en definitiva, en la espiritualidad. Si con la vida actual se acababa toda la función humana o había otros propósitos.

Y estos Sabios, llegaron a la conclusión, en cientos o miles de años, de que el Ser Humano debía progresar evolutivamente hasta llegar a un estadio cúspide, como Ser Iluminado/ Despierto, a otra realidad no material, de unión con el resto de seres humanos y con el Universo, a través de una vía de ejercitación, de rigor y disciplina; etérea, inmaterial, contemplativa, cósmica, etc.

¿Dónde? Por lo que sabemos, surgió en un tiempo indeterminado, en la zona del Norte de la India, cerca del Nepal y el Tibet.

3.- ¿En el seno de qué actividad surgen estas disciplinas?

Lo hacen a través del Hinduismo ancestral. El Hinduismo, hoy todavía existente en la India, y países cercanos a esta; además del Budismo. Consistente en unas Prácticas Sacras, unas disciplinas ascéticas e iniciáticas, unas prácticas corporales, comportamentales, higiénicas, etc.

En unas Ramas se hace incidencia en unas prácticas u otras. En unas u otras, su práctica y religión es más fundamentalista o menos. Sus creencias son más o menos espiritualistas, higienistas, teocráticas, politeistas, animistas, etc. dentro del amplio abanico del Hinduismo. Aunque grandes ramas, grupos y tendencias, lo practican como una religión politeista, con toda su panoplia de dioses, "santos", paraísos, etc., con su liturgia y su moral, con castas y jerarquías religiosas, etc., al igual, que el resto de las religiones. Lo que no es, una práctica evolutiva e iluminatoria.

Y en su momento, estas disciplinas, estas prácticas corporales, mentales y espirituales, gracias a la práctica, y su simbolismo; gracias a Sidarta Gautama, el Buda (el Iluminado), se especifican como las conocemos hoy en el Budismo, y en el amplio Yoga.

Remarco que el Budismo, y el Yoga, no son una religión; son una verdadera filosofía de la vida, una variedad de prácticas evolutivas de nivel elevado espiritual del Ser Humano. Una práctica ejercital-corporal-espiritual. La que trabaja en muchos campos de la persona, para la total mejora humana, ascética, iluminatoria, búdica. Realamente no es una práctica mental, ni gimnástica. No es su propósito la elucubración, la reflexión de campos y conceptos de la vida. La mente y el cuerpo son sólo unas herramientas de trabajo. Estas ejercitaciones mentales son otra cosa, otro aspecto del ser humano, del que nos valemos para el trabajo de la vida en todo su amplio espectro. Un utensilio para otra cosa. El trabajo búdico, yóguico, ascético trabaja en el campo del Espíritu, la amistad, el amor, la fraternidad; la evolución espiritual del ser humano; el comportamiento, la higiene, etc.

4.- ¿Cómo se expanden estas disciplinas a través del tiempo?

Se expanden a través del Budismo (y del Hinduismo). Pues forman parte unitaria de estas prácticas filosófico-esotérico-corpo-religiosas de esta Disciplina, que es la Filosofía de Buda.

La que se expande, con todo su contenido, por todos los países circundantes a la India. Es decir, estas Disciplinas Iniciáticas, Corporales, Espirituales y Marciales, se trasladan de distintas formas a otros países. Hacia el Este, como a China (principalmente aquí). Y en este país, a su vez, se divide en diversas Ramas; máxime al ser este país el Imperio de Asia, desde la antigüedad. Expandiéndose el Imperio Celeste, también, en múltiples otros ámbitos culturales, técnicos, arquitectónicos, etc.

Al igual que Roma fue un Imperio, en Europa (expandido, en casi todo el mundo). Y a día actual, realmente, todos somos "romanos" cultural y técnicamente. Al igual, que en Asia son "chinos".

Y así, también, en el Este, llegando a Tailandia, Vietnam, Corea, Japón, etc.

Y hacia el Norte, alcanzando a Mongolia y Rusia.

Llegando algunos elementos de esa Disciplina a países hacia el Oeste de la India, como Irán, Irak, Arabia, Turquía, Grecia, etc. Aunque la mayoría de estos países, posteriormente se convertirían al Islam, quedando escasos y folclóricos elementos de las Disciplinas Iniciáticas y Marciales Hindúes.

Quedando en esta zona, en mi opinión, algunos elementos conectados con esas disciplinas, o procedentes de ellas. Que, aunque pueda parecer que no tienen relación con el tema, en mi opinión sí, y mucha. Quizás, el conocimiento astronómico Persa y Mesopotámico, pudo proceder del Norte de la India (o al revés); y entre estas varias civilizaciones, pudo haber intercambio de saberes; y cada una de ellas pudo desarrollar un polo, y no el otro. Cada pueblo pudo profundizar, en virtud de los perfiles e intereses de sus Sabios, y no en el otro.

Por ejemplo, la práctica de la Danza del Vientre, árabe y turca, en mi opinión, surge de las lindas prácticas corpo-respiratorio-higienistas del Yoga. Concretamente del Pranayama (Respiración) y del Ñana Yoga (Yoga de la Práctica Moral, Social y Personal. Trabajo sobre la Limpieza Corporal). Pues en el trabajo del Pranayama existen un tipo de ejercicios corpo-respiratorios, llamados Bandas (contracciones-descontracciones de musculaturas: abdominal, plexo anal y glotis).

Y la Danza del Vientre, consiste en un juego de contracciones, muy difíciles de combinar, de la musculatura abdominal, diafragma, oblicuos, etc.

Así como en Grecia (y posteriormente en Roma), se desarrolló la Psicología Occidental; en mi opinión, surgida del Raja Yoga (Yoga Mental).

Estas cosas, las que les corresponden a los Investigadores, Historiadores, Antropólogos establecer con la exactitud correspondiente. Yo, me limito a apuntarlas con la mínima argumentación.

5.- ¿En qué Disciplinas se dividen, "grosso modo", estas Artes Iniciático-corpo-marciales, a lo largo del tiempo, hasta nuestros días?

Estas disciplinas, en la Rama, básicamente Iniciática, hoy, se fundamentan en el Yoga (y el Hinduismo y el Budismo), compuesto este de diversas ramas a su vez, como he descrito con anterioridad. Jata Yoga (Yoga Corporal), Tantra Yoga (Yoga de la Energía), Karma Yoga (Yoga de los Actos Humanos), Ñana Yoga (Yoga de la Práctica Moral, Social y Personal; Higienistas), el Raja Yoga (Yoga Mental), etc.

Y todas sus posibles variantes y componentes, a lo largo de todo el Este asiático, procedentes del Budismo (e Hinduismo). Componente del propio yoga, como es el Pranayama (Respiración). Y variantes como el Chang Chino (Zen en japonés); el Chi Kung/ Qui Gong (Trabajo de Energía. En mandarín y cantonés respectivamente); el Tai Chi (Ejercitación de Energía Corporal). Etc. Cada uno incidiendo en una u otra parcela corporal, iniciática, esotérica y espiritual, etc.

En la Rama Marcial, en China, con el Wu-Shu (artes marciales chinas), el propio Tai Chi, ahora en su versión Tai Chi Chuan (Ejercitación de Lucha Marcial); el Kung Fú (o Chuan Fá, o Kempo). En Japón, con el Ju Jutsu, el Judo, el Aikido, etc. Y en otros países como Corea, con el Taekwondo (o Taekyon); en Tailandia, con el Muai Tai (Boxeo Tai); en Vietnam, con el Vietvodao, etc.

En el Norte de Asia, con la Lucha Mongola y el Sambo (Lucha Rusa). En el Oeste-Asiático, con Lucha Greco-Romana; en Grecia, Roma, Turquía, Israel. Y mucho más lejos, con la Lucha Bretona (Francia), la

Lucha Leonesa (España). En África Central con la Lucha Senegalesa, y etc., (Capoeira, así conocida en Brasil, por los esclavos africanos), y la Lucha Canaria (España).

Y en un gran abanico de luchas Variantes, por estas zonas mencionadas anteriormente; y en otras zonas próximas a estas.

Lo que estoy diciendo, aunque haya lectores y oyentes que piensen que estoy mezclando peras con manzanas; o sea, que estoy combinando Artes Marciales con Luchas Populares-Deportivas. Lo que digo, es que de un punto concreto geográfico del planeta, el Norte de la India, nace una linda Disciplina corporal-espiritual evolutiva, y con ella, otras Ramas y Artes Iniciáticas, Gimnásticas y de Lucha, que se propagan desde ese centro, a sus alrededores, y más allá.

Aunque a las formas de lucha de Oriente, las denominemos Artes Marciales, y a las de otras latitudes más lejanas a la India, las llamemos Luchas o Boxeos.

Pero en realidad, lo que estoy explicando, lo que trato de decir, sin poder, ni querer, demostrarlo más allá de los trazos “radiales” geográficos, de “proximidad” a la India, y de las “similitudes”, o no, de las Disciplinas, Artes y Luchas, es que la India, es la Fuente de unas “Ciencias” Corporales y Espirituales, que se expandieron a otras zonas. Y que esa “Ciencia”, no surgió en ninguna otra parte del planeta.

Que yo conozca, no apareció, en el nivel de calidad Iniciático, corporal y marcial de la India, estas Artes de Sabiduría, Ejercitación y Lucha, en ninguna parte del mundo con anterioridad a la India. No sucedió en Europa, África, América u Oceanía. A pesar de que en todas estas zonas hubiera Disciplinas Iniciáticas, Ascéticas, Sabias, Cósmicas, etc. Como en Persia (actual Irán, y aledaños), Mesopotamia (actual Iraq, y proximidades), Egipto, Israel, etc. y pueblos antiguos similares.

En todos los pueblos del mundo, existen ciencias, ejercitaciones y luchas varias; cosa, la cual, es innata en el hombre y en todo su trasiego por la vida.

Como, por ejemplo, similarmente, la momificación, sólo se dió en Egipto, en un alto nivel de perfección. Y salvo en el Desierto de Atacama (Chile), donde, parece ser, que se dio en un bajo nivel, entre los pueblos de esa zona. Y con proximidad “de laboratorio”, el Pueblo Jíbaro, de la Amazonia Ecuatoriana y Peruana, que practicaban la reducción de cabezas.

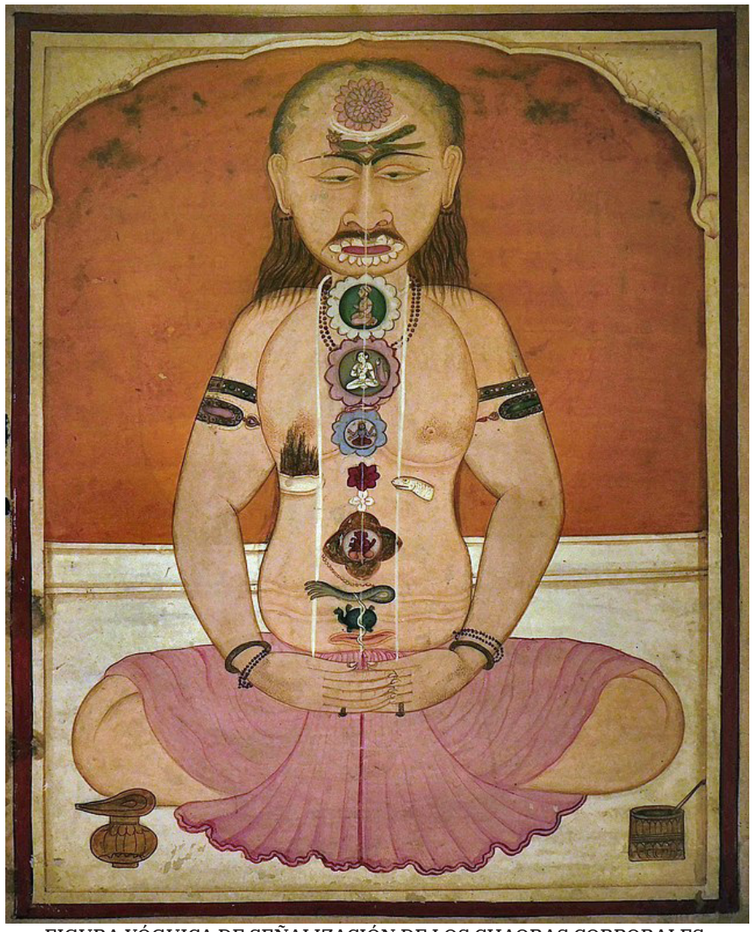


FIGURA YÓGUICA DE SEÑALIZACIÓN DE LOS CHAQRAS CORPORALES: CENTROS ENERGÉTICOS EVOLUTIVOS DEL SER HUMANO

Cosas las que no se dieron tampoco en otras partes del mundo. Estos pueblos tuvieron interés (sus sabios) en profundizar en esa práctica, y otras civilizaciones, como la Hindú, en otras distintas.

Finalmente, animo, a todos los lectores y oyentes, a que si les gusta este mundo precioso, el de la relajación, la meditación, la práctica respiratoria, el yoga, las artes marciales; la ascética, la práctica evolutiva humana solidaria con el mundo, etc. Lo practiquen con seriedad y profundo corazón. Con lo que podrán obtener y degustar sabrosas y nutrientes mieles y jaleas reales.

Si sólo pretendes practicar algo folclórico, orientalista, disciplina primitiva. Escuchar música relajante y oler inciensos varios; y sentirte en un nivel superior espiritualero; de superioridad social, de Casta, en realidad, respecto a otros. Solamente, estarás saboreando azúcar, blanco o moreno, que tiene un efecto calórico hueco; con lo que se te picarán los dientes prontamente, dejándote vacío.

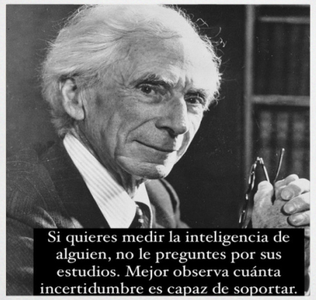
Pero que sepan los interesados, en el grado que sea, el que ellos deseen; que todas las personas aficionadas en estas cosas Bellas, y Útiles, son Bienvenidas. Con sólo traer su corazón dispuesto a ponerlo al sol, al aire, al incienso, al silencio, a la calma, a la nada; etc. Y obtendrán aquello que los verdaderos Maestros gratuitamente enseñamos, Felicidad, Libertad, Paz, etc.; y muy duro trabajo.

! Al Ataque; Cobardes de la Pradera¡

FRASES PER PENSAR



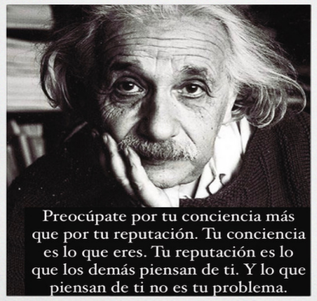
Jesús Quintero



Bertrand Russell



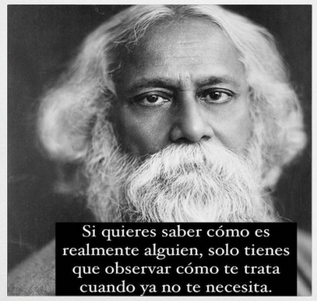
Ana María Matute



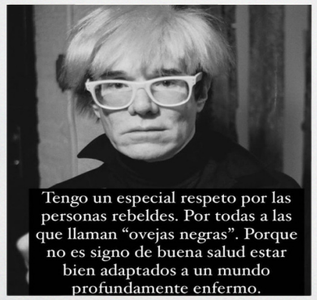
Albert Eintein



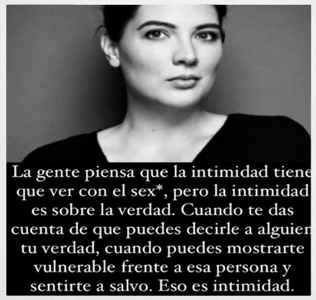
Alejandra Pizarnik



Rabindranath Tagore



Andy Warhol



Taylor Jenkins



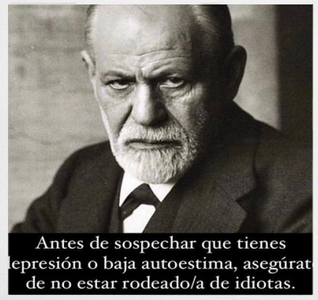
Truman Capote



Helena Bonham



Marguerite Duras



Sigmund Freud

Hem llegit.. Oscar Wilde: DE PROFUNDIS per David V. (MR-1)



Oscar Wilde va néixer el 16 d'octubre de 1854 a Dublín, Irlanda. Va ser un escriptor i dramaturg reconegut per la seva agudesa intel·lectual, el seu estil satíric i la seva vida extravagant.
Després d'estudiar a Oxford, Wilde es va traslladar a Londres i es va fer conegut pel seu agud sentit de l'humor i la seva astúcia en la sàtira social. Va escriure obres teatrals aclamades com "L'importància de ser Frank" i "El retrat de Dorian Gray", aquesta última una novel·la que ha perdurat com una obra mestra de la literatura. Wilde també va ser conegut per la seva vida personal, marcada per la seva orientació sexual i les seves relacions amb altres homes. Va viure una vida extravagant i escandalosa que finalment va portar a la seva detenció i condemna per "indecència grossera". Va passar dos anys a la presó i va sortir en un estat físic i emocional deteriorat.
Va viure els últims anys de la seva vida a la pobresa i la marginalitat, però la seva influència i llegat han perdurat al llarg del temps. Oscar Wilde va morir el 30 de novembre de 1900, però la seva obra continua sent llegida i apreciada en tot el món.

Cuando, tras mi llegada a este centro, me dirigí a nuestros siempre bien predispuestos "Sherpas" literarios, y aprovecho aquí para agradecer y reconocer la tarea tan valiosa y abnegada de Serrat y Lluís (y de sus ayudantes José Antonio y Tomás), me sorprendió no encontrar en nuestra bien nutrida Biblioteca, este clásico de la literatura "carcelaria" universal (referencial diría yo), el "De profundis" del gran Oscar Wilde que pretendía releer, y al proponerme Nacho un escrito literario, creí adecuado promover su conocimiento entre nosotros e invitaros a leerlo, conocerlo y recomendarlo. Nunca es desdeñable la experiencia de tan ilustre preso, y continúa siendo de plena vigencia hoy en día.
El dramaturgo, ensayista y poeta Oscar Wilde nació en Dublín en 1854 y murió en París en 1900. Wilde escribió De profundis, la epístola dedicada a su amante lord Alfred Douglas o Bosie, en la cárcel de Reading entre enero y marzo de 1897. Para entonces sólo le quedaban por cumplir las últimas semanas de una condena a dos años de prisión con trabajos forzados. La pregunta parece inevitable: ¿cómo pudo llegar este dramaturgo admirado, de posición en su sociedad, cuyo ingenio le hizo despuntar entre sus contemporáneos hasta convertirle en caudillo del esteticismo inglés y que, además, gozaba de prestigio internacional a dar con sus huesos en la cárcel? Pues bien, todo comenzó cuando el primero de marzo de 1895, azuzado por lord Alfred Douglas y contra el mejor criterio de sus demás amigos, Oscar Wilde se querelló por difamación contra el marqués de Queensberry, padre de su amigo y amante. No es necesario recordar que Bosie odiaba a su padre y éste, a su vez, detestaba a su propio hijo. A este respecto Wilde observaba que la contumacia en el odio llegó a constituir una <<enfermedad hereditaria>> horrible, del mismo modo en que también resultó patológica la costumbre compartida por parte de padre e hijo de escribir cartas, esquelas y mensajes desagradables. Precisamente tras agraviar de distintas maneras al poeta por causa de la relación que la unía a su hijo Bosie, Queensberry le envió la famosa tarjeta que rezaba <<Para Oscar Wilde, que se las da de sodomita>> (sic), y que motivó el pleito.
Como es bien sabido, de nada le valieron a Wilde la cortedad de inteligencia, ni el gusto por la misiva infamatoria, ni la mala ortografía del demandado.
El abogado de Queensberry, en la vista oral del juicio por libelo, interrogó a Wilde de manera que éste terminó de presentar -ingenuamente- la copia de una carta escrita a lord Alfred tiempo atrás. Con ello el letrado no sólo consiguió que se sobreseyera la causa contra su defendido, sino también que a los pocos días se procediese a la detención del escritor. La Corte del Old Bailey, tribunal superior de lo penal en Inglaterra, juzgó a Oscar Wilde y le condenó a dos años de trabajos forzados por <<cometer actos sumamente indecentes con otras personas de sexo masculino>>. Para entonces su amigo lord Alfred ya se había trasladado a Francia. Wilde, a pesar de que le aconsejaron la huida, y aunque algunos amigos le brindaran la ocasión de escapar de la infamia de la cárcel, ingresó en un penal para cumplir íntegramente la condena que se le había impuesto. En mayo de 1897 salió de la prisión de Reading y abandonó de inmediato, y para siempre, el Reino Unido. Murió en París tres años después.
La historia del texto no es menos ejemplar que la de las personas que se vieron involucradas en estos acontecimientos. Durante los meses que se dedicó a escribir De profundis, a Wilde se le proporcionaban una a una las cuartillas para que redactase el texto en su celda y, del mismo modo, a medida que las completaba tenía el deber de entregarlas. Al salir de la cárcel recibió de manos del alcalde el manuscrito completo y a llegar a Dieppe, se lo entregó a su amigo Robert Ross y le dio instrucciones para que, pasado el tiempo, lo hiciese mecanografiar y lo enviase a su destinatario. Alfred Douglas recibió la copia y, por un lado creyendo que se trataba de la única existente y por otro lado viendo lo mucho que podría perjudicarle la difusión de los hechos tal y como los narraba su amigo, la destruyó. Pero Ross, además de conservar el manuscrito original que le entregara Wilde, guardaba una copia a carbón del texto mecanografiado.
Llegadas a oídos de Boise estas circunstancias, se apresuró a reclamar todas las posibles versiones de De profundis. Ross entonces decidió depositar el manuscrito en el British Museum. Wilde, en conclusión, había demostrado conocer muy bien a Bosie y no quiso correr el riesgo de que esta obra se perdiese para siempre, cosa que quizás habría ocurrido de quedar al capricho de Alfred Douglas.
En De profundis -Desde las profundidades-, Wilde narra en detalle el desarrollo de la amistad y el amor que le unió a Bosie. Con todo el patetismo propio de quien se halla, como reza el subtítulo, in carcere et vinculis, es decir, en prisión y con cadenas, el dramaturgo recuerda cómo se sometió a una voluntad más vehemente que la suya; recupera los hechos e investiga las causas, analiza en detalle el discurso de los acontecimientos; todo ello con el objeto de que la versión pedestre que divulgó la sociedad victoriana no triunfase sobre el ejercicio de la inteligencia. Wilde no deseaba que el asunto quedase así. Quizás no le importó demasiado lo que pensaran sus contemporáneos, pero desde luego no se resignaba a que la posteridad hiciese causa común con la fábula que le involucraba en un escándalo cuasidoméstico: <<He dicho en esta carta, y reconozco que con cierta acritud, que tal es la ironía de las cosas, que tu padre vivirá para ser el héroe de un opúsculo de catequesis; que a ti se te colocará al lado del niño Samuel, y que mi sitio estará entre Gilles

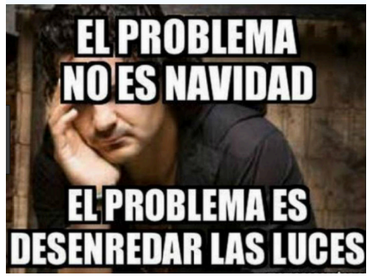


Oscar Wilde y Alfred Douglas

de Retz y el marqués de Sade>>
Pero De profundis no se limita a la narración de unos sucesos.

Quizás puede decirse que es uno de los mejores ejemplos de epístola moderna porque conjuga dos grandes tradiciones. Por una parte la tradición de la epístola moral o filosófica -al modo de las de Horacio-, y por otra de la carta amorosa o sentimental -en la estela de las Heroides de Ovidio, con quien se ha comparado a Wilde tanto por su vida como por sus obras-. En efecto, Oscar Wilde infiltró en su obra estos dos materiales a medida que procuraba su versión de la amistad que le condujo al escarnio público, la infamia del encierro, la ruina económica, la angustia de la soledad, la pérdida de su esposa y la separación definitiva de sus hijos. Wilde comenzó con una reconvención por no haber recibido noticias de su padre, recriminó a Bosie su silencio y le echó en cara el uso que pretendía hacer de su nombre. Estas apelaciones se recapitularon al final bajo la forma de una petición. Además de insistir en que seguía apreciándole pese a la responsabilidad que tenía en sus desgracias, Wilde pidió a Alfred Douglas en repetidas ocasiones que respondiese a esta larga carta: <<Escríbeme con toda franqueza sobre ti; sobre tu vida, tus amigos, tus ocupaciones, tus libros>>
Por lo que se refiere a la moral -concepto que él detestaba-, Wilde predicó una máxima que se repite a lo largo de De profundis como un mantra: <<El vicio supremo es la superficialidad. Todo lo que se comprende está bien>>.
Ahora bien, ¿qué ha de entenderse por ese <<comprender>>? Una posible respuesta se halla en la larga digresión sobre Cristo que se encuentra en la obra: <<...de una manera aún no comprendida por el mundo Él (Cristo) veía el pecado y el sufrimiento como en sí mismos cosas hermosas, santas, y modos de perfección. Parece una idea muy peligrosa. Lo es. Todas las grandes ideas son peligrosas [...]. Claro está que el pecador ha de arrepentirse. Pero ¿por qué? Sencillamente porque de otro modo no podría comprender lo que ha hecho>>.
De acuerdo con Wilde la enseñanza clave de Cristo consistiría en mostrar que el hombre puede cambiar la consideración moral de las experiencias. Comprender, entonces, sería cambiar el pasado. Así lo quiso este último Wilde, más incómodo, peligroso, cristiano y raro de lo que había sido hasta entonces.Tomemos nota.

6 am: Salgo a correr.
7 am: Gimnasio.
8:30 am: Desayuno sano.
9 am: Suena la alarma y despierto de la pesadilla.



-Ya no tenemos edad para quedarnos con las ganas.
-¿Tu crees?
-Claro y los dos queremos ¿no?
-Si, tienes razón.
-Camarero, 10 croquetas más, por favor.





—Tú que vives aquí, dime un sitio bueno y barato para ir a comer.
—En casa de mi madre.



-Llamo para dar de baja la línea.
-¿Puede decirme el titular?
-No sé... "Cliente se da de baja del móvil", pero no creo que sea noticia.



Han cambiado el cartel de la enfermera pidiendo silencio por la clave del Wi-Fi y ya no se oye a nadie en las salas de espera.



Yo quiero de publicista al que convenció a los de Gaes para anunciarse en la radio.



En el gimnasio me están obligando a decir que soy nueva, para no desanimar a los que llegan.



Todo el mundo sabe que lo que se come de pie en la cocina sin que nadie te vea no computa a efectos de dieta.



ESCACS



PROBLEMA 1

JUEGAN BLANCAS

TEMA: ATAQUE DOBLE



PROBLEMA 2

JUEGAN NEGRAS

TEMA: AT. A LA DESCUBIERTA Y AT. DOBLE



PROBLEMA 3

JUEGAN NEGRAS

TEMA: ATAQUE DOBLE

MOTS ENCREUATS

1.Defunción. Terminación de la vida.
2.Representación mental de una cosa.
3.Individuo de la especie humana. Ser vivo inteligente.
4.Período del día sin luz natural.
5.Lugar.
6.Gas atmosférico respirable. Mezcla gaseosa compuesta en su mayor parte por oxígeno y nitrógeno y, además, pequeñas cantidades de argón, ácido carbónico y vapor de agua, que forma la atmósfera terrestre.
7.Caballero. Término de cortesía.
8.Extremidad, de la mano al hombro. Miembro del cuerpo que va del hombro a la mano.
9.Parte superior de la cara que se extiende desde las cejas hasta la vuelta superior del cráneo. Zona de la cara por encima de los ojos, línea de fuego.
10.Final. Término, remate o consumación de algo. Límite, confín.

SUDOKU

sudoku #2001

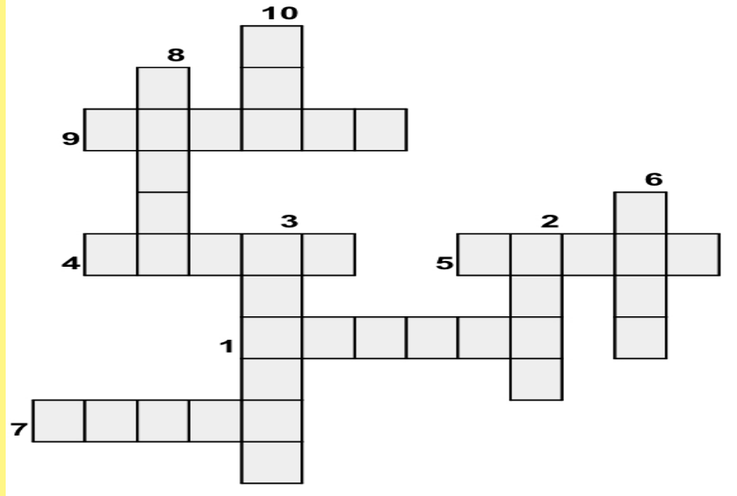
							8	4
5				4	2	6		
		4					2	
	4			6	3	7		
					1			3
6	3		9	5	7	2		
	5				9			6
3	2		8			1		9
		9	5			8		

sudoku #2002

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

sudoku #2003

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





SOLUCIÓ ESCACS, SUDOKU I MOTS ENCREUATS

ESCACS

Solución Problema 1

TEMA: Ataque doble

1.Dxf6 gxf6 2.Cxf6+ Rf7 3.Cxd7 y se ha ganado una pieza y la partida.

Solución Problema 2

TEMA: Ataque a la descubierta y ataque doble

1.d4 con este movimiento se descubre la poderosa batería alfil - dama 2.Td3 Ah1 se amenaza mate y a la dama a la vez, por lo que las negras tienen que tomar medidas desesperadas 3.Dxc8+ Txc8 4.f3 y con torre de ventaja no hay mucho que jugar.

Solución Problema 3

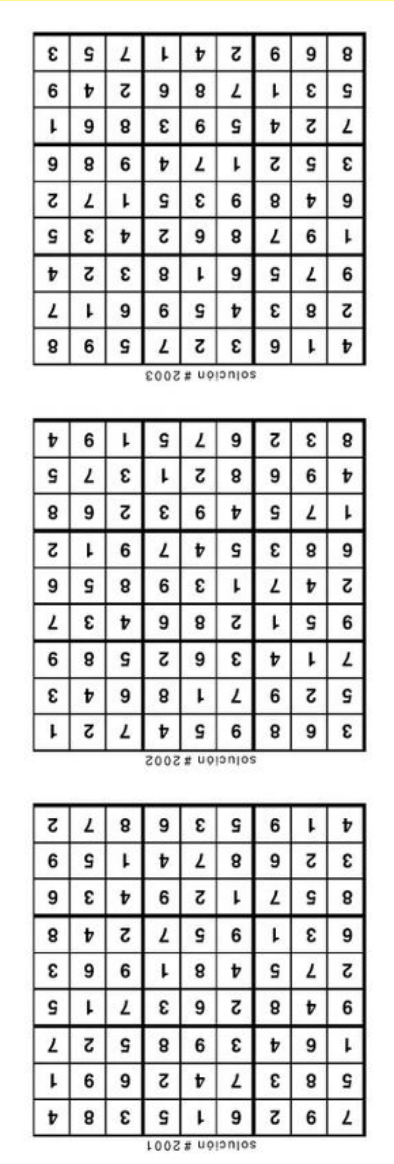
TEMA: Ataque doble

Tolush - Simagin

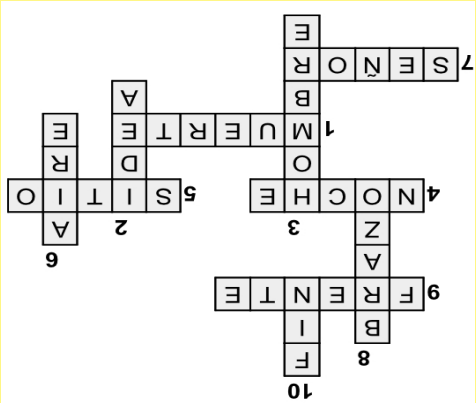
URSS, 1952

1.Dg1+ sacrificio de dama que decidió una partida importante 2.Rxg1 Cxe2+ 3.Rf1 Cxc1 y esto está ganado.

SUDOKU



MOTS ENCREUATS



SINTONIZA

LOGO:
HECTOR P.
JUANJO F.

4R Radio en 104.7 FM

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

TALLER DG CPQC