

EL 5è CAMÍ

LA REVISTA INDEPENDENT DE QUATRE CAMINS

Nº 78

11

**ACTIVITATS ESPECIALS
DELS DINAMITZADORS**

Juliol
Agost
Setembre 2025

La Roca del Vallès
Barcelona

Il·lustració: Jacint G.

17

**ENTREVISTA: CÈLIA,
CAP DE PROGRAMES**

5

LA FIRA DE LA MERCÈ

22

**VIVIR EN EL ARMARIO
EN ESTA SOCIEDAD**



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



En aquest número:

EDITORIAL	02	
	03	EFEMÈRIDES
HOTEL REJAS	04	
	05	FIRA: LA MERCÈ
PROGRAMACIÓ: LA MERCÈ	06	
	07	CARTELL GUANYADOR DE MARRACO
CARTELLS MARRACO QUATRE CAMINS	08	
	09	5È CONCURS DE FOTOGRAFIA "MAS D'ENRIC"
TORNEIG DE FUTBOL SALA LA MERCÈ	10	
	11	DINAMITZADORS D'ESTIU
DE CAMÍ A L'ESCOLA	13	
	14	CLASSES DE VIOLÍ I EL COR DE MÚSICA
MENTRESTANT, A LA RÀDIO..	15	
	17	ENTREVISTA: CÈLIA, CAP DE PROGRAMES EDUCATIUS
TEATRO, PURO TEATRO	19	
	20	TORNEIG D'ESCACS ONLINE
LA VOLTA AL PLAT: MAAFE	21	
	22	VIVIR EN EL ARMARIO EN ESTA SOCIEDAD
SÍNDROME DE KLINEFELTER	23	
	25	VIATGES AMB SOLERA: ROMA
HISTÒRIES AMB SOLERA: ESCLAVITUD	26	
	27	POSA UN FISIO A LA TEVA VIDA: POSTURA I CALOR
FRASES PER PENSAR	29	
	30	FRASES ESPORTIVES PER PENSAR
HORÒSCOP	31	
	32	HEM LLEGIT..
MEMES	33	
	34	JOCS
SOLUCIONS	35	

Arribem a l'edició número 78 de la nostra revista, una edició una mica diferent de les anteriors. Aquest cop us presentem un número especial que recull els darrers tres mesos d'activitat, ja que per motius tècnics hem decidit allargar el període de preparació i concentrar-lo en un sol volum. Això ens ha permès fer una mirada més àmplia, més completa, i poder-vos oferir un recull d'experiències que van des dels mesos més calorosos de l'estiu fins a l'inici de la tardor.

El temps passa ràpid, i dins del nostre centre el calendari té un ritme particular. Però si alguna cosa tenen en comú aquests mesos és la intensitat amb què s'han viscut. L'estiu ha estat calorós i exigent, però també ple de vida, de propostes i d'activitats que ens han ajudat a trencar la rutina i a mantenir la motivació. En aquestes pàgines us expliquem com hem viscut la Festa de la Mercè, una celebració vital pel que representa aquest dia en el nostre àmbit. La fira de la Mercè, amb la seva simbologia i el seu significat, ha estat un moment important per les persones internes.

Però no només hem tingut celebracions. Els dinamitzadors d'estiu han estat una peça clau en aquest període. Gràcies a ells i a la seva energia hem pogut gaudir d'activitats variades que han omplert les hores i han aportat un aire fresc al centre. És just reconèixer la seva tasca, sovint invisible, però imprescindible per mantenir la cohesió i l'esperit positiu entre nosaltres.

També us presentem un recull de les visites que hem rebut a la nostra ràdio. Obrir els micròfons és obrir portes, i cada conversa ens ajuda a créixer i a veure el món des de perspectives noves.

El nostre apartat esportiu tampoc hi falta. L'esport sempre ha estat un motor dins del centre. En aquesta edició trobareu les notícies més destacades de les activitats esportives, amb especial atenció a les històries que hi ha darrere de cada partit i de cada competició.



I, com sempre, el cor de la revista són els articles dels nostres redactors. Són textos fets amb dedicació, amb autenticitat i amb la il·lusió de compartir pensaments, experiències i reflexions. Aquesta és, sens dubte, la part més valuosa del nostre projecte: donar veu a qui sovint no la té, mostrar la creativitat i la capacitat de comunicació que existeix dins d'aquestes parets.

En aquesta edició també estremem un nou format. Hem volgut donar-li un aire més fresc, més pràctic i més atractiu visualment. Però que ningú s'espanti: el que no canvia és l'essència. Continuem sent els mateixos, amb la mateixa energia i amb les mateixes ganes d'aprendre i de fer coses. El disseny és només l'embalatge; el que compta de veritat és el contingut, i aquest continua sent fruit del treball col·lectiu, de la creativitat i de l'entusiasme de tots.

Volem agrair-vos la paciència i la fidelitat. Sabem que aquesta edició ha trigat una mica més del normal, però estem convençuts que l'espera ha valgut la pena. El resultat és una revista plena de vida, que reflecteix no només el que fem, sinó també qui som. Perquè en cada pàgina hi ha il·lusió, hi ha esforç i hi ha esperança.

Gràcies per llegir-nos, per donar sentit a aquest projecte i per caminar al nostre costat. Amb vosaltres, seguim endavant, amb noves idees i nous reptes. Aquesta és la nostra manera de dir que, malgrat tot, som aquí, amb ganes de créixer i de compartir.

Seguim.

Redacció Disseny Gràfic

• 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 en 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.

• Edició de 300 exemplars GRATUÏTS. Impressos i distribuïts al mateix centre.



2 de octubre - Día Internacional de la No Violencia

Se celebra por el aniversario del nacimiento de Mahatma Gandhi, en homenaje al líder del movimiento de la Independencia de la India y pionero de la filosofía de la no violencia.

6 de octubre - Día Internacional de la Geodiversidad

La UNESCO proclamó el 6 de octubre como Día Internacional de la Geodiversidad. Con la proclamación de esta efeméride se pretende promover la conservación del patrimonio geológico del planeta.

10 de octubre - Día Mundial de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 d'octubre de cada any amb l'objectiu de sensibilitzar la població sobre diversos aspectes relatius a la salut mental.

14 de octubre - Día Mundial de la Donación de Órganos, Tejidos y Trasplantes

Por iniciativa de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), cada 27 de Febrero se celebra este día con el objetivo de concienciar a la población de los beneficios y el gran valor humano que significa.

16 de octubre - Día de la Resolución de Conflictos

Se pone en valor este Día de la Resolución de Conflictos que busca: Concienciar sobre la mediación, el arbitraje, la conciliación y otros métodos creativos y pacíficos de resolución de conflictos.

20 de octubre - Día Internacional del Chef

El mundo celebra el Día Internacional del Chef, una fecha especial dedicada a honrar a aquellos profesionales que, a través de su creatividad y habilidades, nos deleitan con experiencias gastronómicas únicas.

26 de octubre - Día de la Conciencia para la Comunidad Intersexual

La Conciencia para la Comunidad Intersexual. Se conmemora la primera manifestación pública en defensa de los derechos humanos de las personas intersexuales, que se celebró en Boston.

29 de octubre - Día Mundial del Ictus

Una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

1 de noviembre - Día de Todos los Santos

El 1 de noviembre se celebra en varias partes del mundo el Día de Todos los Santos, una fecha catódica que busca rendir homenaje a todos los santos que han existido a lo largo de la historia e incluso aquellas almas que ya han pasado el purgatorio y se encuentran en el reino de los cielos.

5 de noviembre - Día Internacional del Payaso

Una fecha para homenajear a estos simpáticos personajes que tienen una enorme nariz roja y un gran corazón: los payasos. Nos hacen reír con sus ocurrencias y con sus vestuarios llamativos, proporcionando risas y diversión a todos, especialmente a los niños.

9 de noviembre - Día Internacional del Inventor

El Día Internacional del Inventor, en algunos países cuentan con fechas conmemorativas propias en función de su propia historia.

11 de noviembre - Día del Soltero

Una fecha que surgió en China pero que ya se ha extendido a todo el mundo. Tiene como objetivo celebrar el orgullo de ser soltero y actualmente se ha convertido en una de las celebraciones más importantes del comercio on line.

14 de noviembre - Día Mundial de la Diabetes

Es una oportunidad para crear conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas. Busca también destacar las oportunidades que existen para fortalecer la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes.

17 de noviembre - Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Pulmón

Queremos recordar más alto que nunca la importancia de la concienciación, la prevención, el diagnóstico y la innovación para hacerle frente.

20 de noviembre - Día Internacional de la Memoria Trans

Que tiene como finalidad recordar a todas aquellas personas que han sido asesinadas, producto de la transfobia y falta de aceptación por pertenecer a un género sexual poco convencional.

28 de noviembre - Black Friday

Es el día que se inicia la temporada de compras navideñas en varias partes del mundo, con descuentos y rebajas en productos, por parte de grandes almacenes y tiendas.

El dia 13 d'agost de 2025 vam tenir la satisfacció de rebre a les instal·lacions de Ràdio Quatre Camins al Sr. Antonio Velasco Gómez, autor del llibre Hotel Rejas. Va ser una jornada especial, plena de records, reflexions i experiències compartides, que quedarà a la memòria de tots els assistents.

La lectura del llibre ja em va resultar d'entrada molt interessant. És una obra que recull amb sinceritat i sensibilitat les vivències de l'autor durant més de tres anys de presó per motius polítics, entre finals de 1979 i 1983. Però, més enllà de les paraules escrites, la conversa que vam poder mantenir amb ell en directe, propera i plena de matisos, va convertir la trobada en una experiència encara més enriquidora.

El Sr. Antonio ens va oferir una xerrada-col·loqui distesa i agradable al teatre del centre. Allà, els assistents van poder preguntar-li sobre una gran diversitat de temes relacionats amb la seva experiència personal i amb el context polític i social del moment. Durant la seva exposició, va relatar els més de dotze mesos que va passar a la Presó Model de Barcelona i els gairebé dos anys posteriors a la presó de Zamora, a la qual va ser traslladat sense cap justificació clara. Aquest testimoni en primera persona va captivar tothom, i les seves paraules, plenes de detalls i vivències, van contribuir a il·luminar un capítol de la nostra història recent que no sempre es recorda amb la profunditat que mereix. Un cop finalitzat el col·loqui, que es va allargar gràcies a la gran quantitat de preguntes i respostes, vam passar als estudis de ràdio per enregistrar l'entrevista prevista. Tot i que en un principi havia d'haver estat més breu, la riquesa dels temes tractats i la claredat de les respostes del Sr. Antonio van fer que s'allargués més de 50 minuts. L'entrevista va permetre aprofundir en qüestions que havien quedat obertes durant la xerrada i va aportar una visió encara més completa de l'autor, del seu llibre i de la seva trajectòria vital.

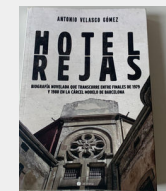


En acabar l'entrevista, i després de rebre les felicitacions i mostres d'agraïment per part de tots els presents, també es va reconèixer la col·laboració del Taller de Ceràmica del centre i de la seva professora, la Sra. Sandra, que van contribuir amb detalls i suport a l'organització. Igualment, es va destacar la tasca del nostre monitor de ràdio Nacho, que va facilitar el bon desenvolupament de l'acte.

La jornada va culminar amb un petit lunch de germanor, que va permetre seguir conversant de manera més informal amb el nostre convidat. Molts dels assistents, encuriósos pel llibre i per l'autor, van aprofitar per intercanviar impressions, demanar detalls i expressar el seu interès per continuar aprofundint en aquesta història. L'ambient va ser càlid, proper i sincer, i tothom va coincidir en el valor d'haver compartit una trobada tan especial.

Finalment, vam acomiadar el Sr. Antonio amb una doble felicitació: d'una banda, per la seva trajectòria i la publicació de Hotel Rejas; de l'altra, per la sorpresa de descobrir que, entre la sortida del llibre i la nostra entrevista, ja havia publicat nous títols que havíem mencionat durant la conversa. Una descoberta inesperada que ens motiva encara més a preparar una segona entrevista en el futur, aquesta vegada després d'haver llegit les seves darreres obres.

Amb aquest esperit, ens queda la il·lusió de retrobar-nos aviat amb ell, compartir noves reflexions i seguir aprenent a través de la seva experiència vital i literària.



El passat 24 de setembre, al poliesportiu del Centre Penitenciari Quatre Camins es va vestir de gala per celebrar la tradicional Fira de la Mercè, una jornada especial carregada de significat, ambient festiu i, sobretot, d'un profund esperit de comunitat. Aquest esdeveniment, inscrit dins la programació elaborada per honrar la nostra patrona, Nuestra Señora de las Mercedes, va transcendir la simple commemoració per convertir-se en una vibrant mostra del treball col·lectiu.



L'organització d'aquesta edició va recaure, amb notable encert i dedicació, en els equips tractamentals dels diferents mòduls, que van treballar incansablement per donar forma a un esdeveniment que fos veritablement per a i per als interns. Diferents professionals de tractament, juntament amb entitats col·laboradores, van desplegar una varietat d'estands que convertiren l'espai en un mercat ple de productes i artesanía. Aquests productes, molt més que simples objectes, són el testimoni tangible de l'esforç, la paciència i el talent que es cultiva en els tallers; són fragments d'ànima i superació materialitzats.

Però la fira va anar més enllà de l'expositiu. També hi havia espais dedicats a productes d'ús quotidià, pensats per facilitar i millorar la vida diària dins del centre. L'ambient, però, va ser l'autèntic protagonista. La música, escollida amb cura, va omplir l'aire, creant una banda sonora alegre que invitava al diàleg i a la relaxació. La fira va facilitar, sobretot, retrobaments. Va ser una oportunitat única perquè interns de diferents mòduls, que no sempre tenen ocasió d'interactuar, poguessin trobar-se, intercanviar experiències i gaudir d'unes hores de convivència fora de la rutina habitual.



La bona rebuda per part de tots els participants interns, personal i col·laboradors, és el millor indicador de què el camí és correcte. Ara, amb el bon gust de la pròxima celebració, ja es comencen a sentir els primers comentaris i l'expectació per la següent cita: la Fira de Nadal, que sens dubte arribarà carregada de la mateixa il·lusió i l'esperit de superació que han marcat aquesta Fira de la Mercè.



El significat de la celebració, amb la seva càrrega històrica i espiritual, va planejar sobre tota la fira. Recordem que la devoció a la Mercè té els seus orígens en el segle XIII, quan la Verge s'aparegué a Sant Pere Nolascó, encoratjant-lo a fundar una ordre religiosa dedicada a socórrer i alliberar els captius. Aquesta missió de "merced" o misericòrdia, d'ajuda als que es troben privats de llibertat, ressona amb força avui dia, servant-nos com a recordatori del poder de la solidaritat i de la importància de no deixar ningú enrere. És en aquest esperit que es va forjar la jornada: una jornada per reconèixer la dignitat de cada persona i per celebrar els passos, grans i petits, cap a una vida millor.



20 25 LA MERCÈ

CP QUATRE CAMINS

PROGRAMACIÓ:

Dijous, 18 de setembre

- Partit de rugbi al poliesportiu (matí)
- Programa especial LGTBIQ+ a la ràdio (matí)

Divendres, 19 de setembre

- Partit de futbol sala al DAE (matí)
- Final del torneig de bàsquet al poliesportiu (matí)

Dilluns, 22 de setembre

- Torneig escacs a la biblioteca (matí)
- Entrevista Ràdio Montornès a la ràdio (matí)
- Taller de ioga al teatre (tarda)
- Master class de barberia al teatre (tarda)

Dimarts, 23 de setembre

- Tertúlia esportiva amb un entrenador professional a la ràdio (matí)
- Segona marató de Kokolokos a Quatre Camins al mòdul 4 juntament amb els mòduls 1 i 3 (matí i tarda)

Dimecres, 24 de setembre

- Fira de La Mercè al poliesportiu: Parades dels Tallers Artístics, Punt Òmia, Esports i de les diferents entitats. Frankfurada a càrrec del mòdul 3 (matí)
- Taller de primers auxilis al teatre (tarda)
- Karaoke i berenar al mòdul 1 (tarda)

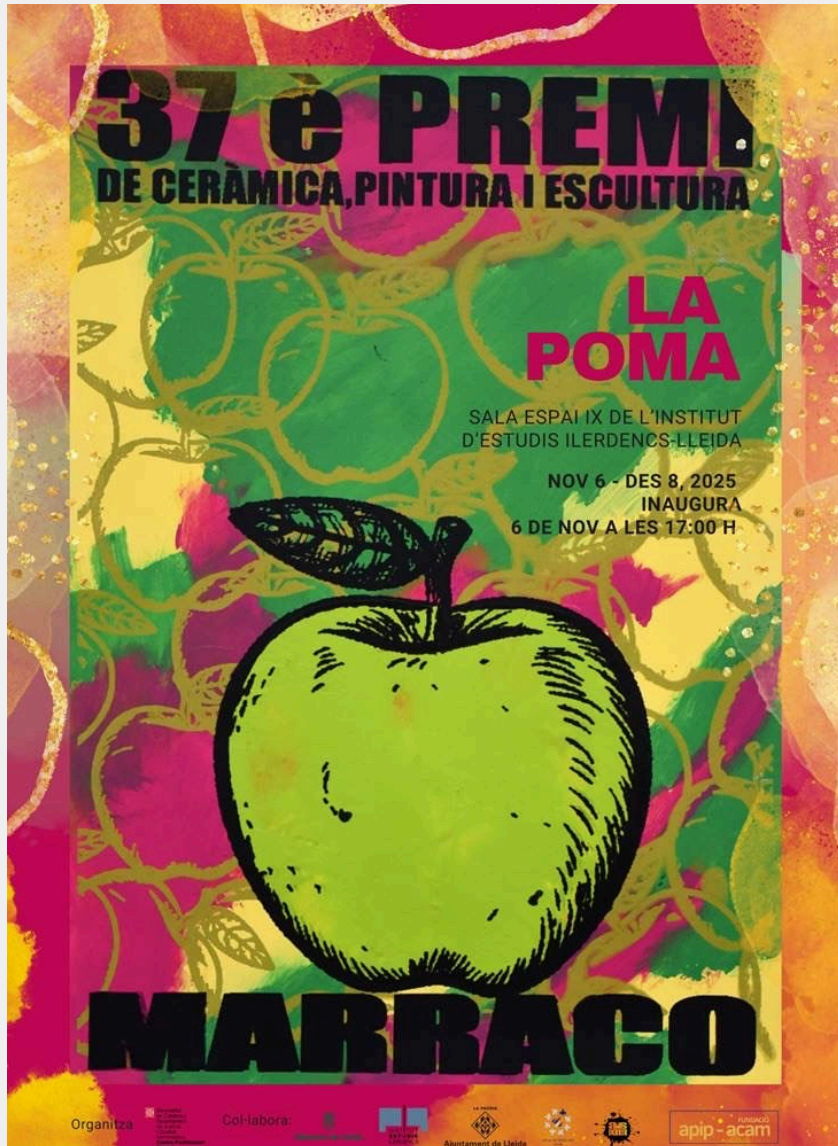
Dijous, 25 de setembre

- Final del Torneig de futbol intermodular (matí)
- Festa de la Fruita al mòdul 7 (matí)

Divendres, 26 de setembre

- Cinema amb crispetes al teatre "Familia al instant" (tarda)

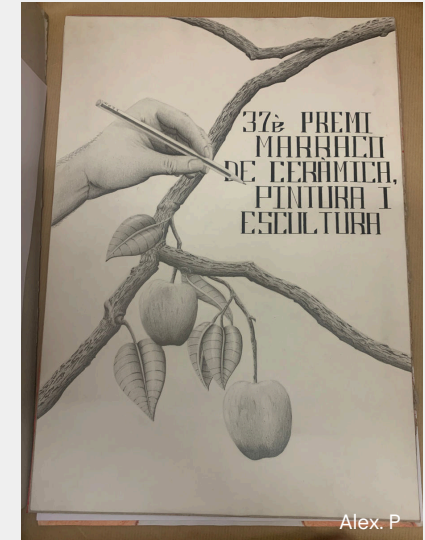




Propostes d'interns de Quatre Camins per participar en el 37è concurs de cartells de Marraco, organitzat pel CP Ponent.



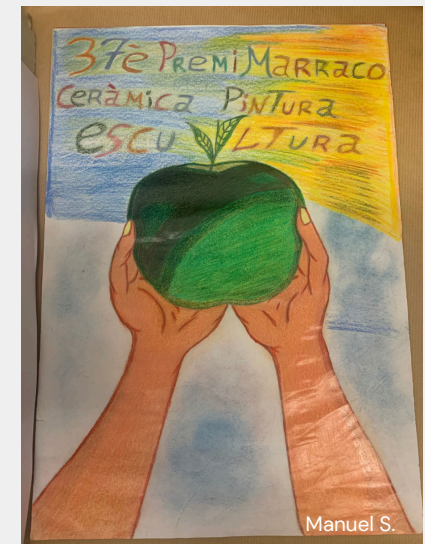
Manuel S.



Alex. P.

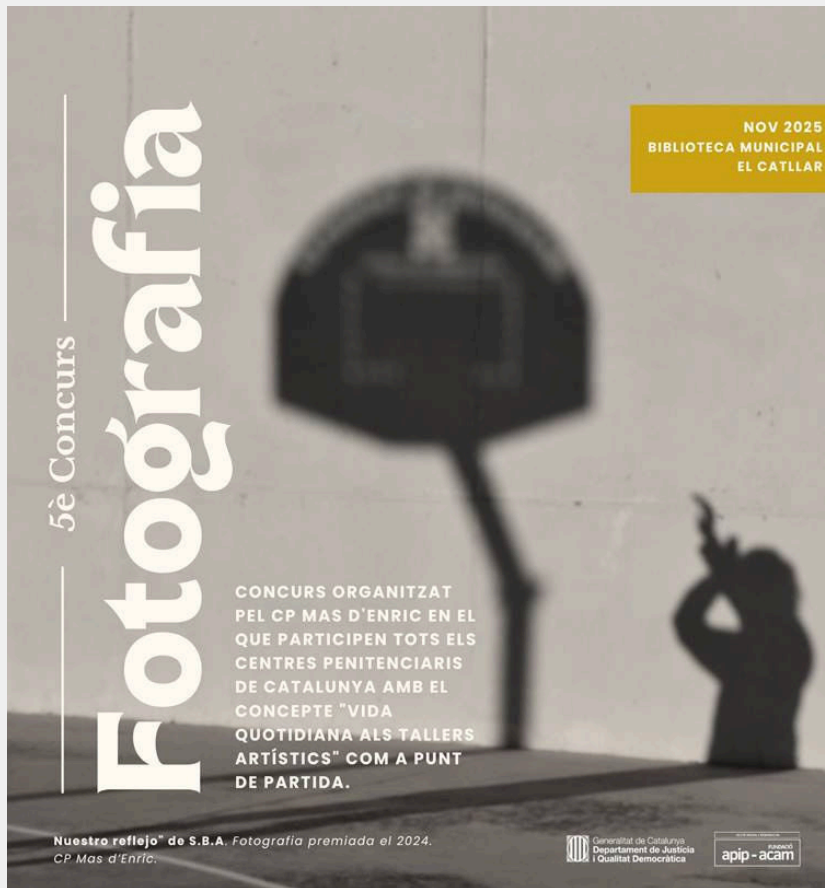


M. Soler



Manuel S.

El Centre Penitenciari Mas d'Enric, juntament amb el Servei de Rehabilitació, la Fundació Apip-Acam i amb la col·laboració de l'Ajuntament del Catllar, organitza el 5è Concurs de Fotografia "Mas d'Enric". L'edició d'enguany té com a temàtica "Vida quotidiana als tallers artístics dels centres penitenciaris", amb l'objectiu de posar en valor la creativitat, els processos i les experiències que es generen en aquests espais de treball i expressió personal. Les fotografies seleccionades formaran part d'una exposició a la Biblioteca Municipal del Catllar, prevista per al proper mes de desembre. Aquesta iniciativa vol donar visibilitat a la dimensió artística i humana dels tallers, destacant la importància de la col·laboració i el desenvolupament personal dins dels centres penitenciaris.



El día 25 de septiembre, durante la mañana, se celebró el Torneo de Fútbol Sala de la Merce en el Centro Penitenciario de Quatre Camins. Participaron algunos módulos del centro y también un equipo de ordenanzas y monitores. En total fueron ocho equipos, divididos en dos grupos:

- **Grupo A:** módulos 1, 3, 4 y 7.
- **Grupo B:** módulos DAE, 2, 8 y el equipo de monitores y ordenanzas.



Durante el torneo reinó la igualdad y el respeto entre los equipos, aunque también hubo algunas jugadas polémicas. Una de las más comentadas ocurrió en el partido entre el módulo 2 y el equipo de ordenanzas: el monitor de Radio, Nacho, realizó una jugada en la que el balón le rebotó en la mano. La acción continuó y terminó en gol. A pesar de la duda, el tanto subió al marcador. Finalmente, el equipo de ordenanzas se impuso con claridad (1-5).

En otros encuentros, como en los del DAE y el módulo 3, se pitaron dos tarjetas amarillas y un penalti muy dudoso a favor del MR-3. Fue un partido muy disputado e intenso, con cinco faltas señaladas y un doble penalti fallado.

Semifinales

Del Grupo A pasaron a semifinales los equipos del MR-1 y MR-4; del Grupo B, el equipo de ordenanzas y el MR-2.

- En la primera semifinal se enfrentaron el equipo de ordenanzas y el MR-1, con victoria contundente de este último (1-5).
- En la segunda semifinal jugaron el MR-4 y el MR-2. Tras un empate a 4 goles, la clasificación se decidió en los penaltis, con triunfo del MR-2 (1-3).

Final

La final enfrentó al MR-1 contra el MR-2. Fue un partido cargado de emoción y polémica: hubo agarrones, dos expulsiones (una por cada equipo) y un gol en propia puerta del MR-1 que le complicó mucho el partido. El encuentro terminó con la victoria del MR-2 por 4-3, tras remontar un marcador adverso de 1-3.

A pesar de algunas jugadas polémicas y de la intensidad propia de un campeonato, predominó el buen ambiente y la voluntad de disfrutar del deporte como una herramienta de unión y motivación.

Próximamente, dos componentes de los equipos finalistas, visitarán los micrófonos de Ràdio Quatre Camins para contarnos su experiencia en este torneo y ofrecernos su visión como jugadores.



L'equip de dinamització del Centre Penitenciari Quatre Camins ha tancat un programa de la Mercè memorable, marcat per la diversitat i la intensitat de les activitats proposades. L'objectiu ha estat promoure la participació de les persones internes a través de l'esport, la formació i l'intercanvi d'experiències, generant un ambient de convivència i aprenentatge enriquidor.

Un dels eixos centrals del programa va ser el Torneig de Bàsquet Intermodular. Aquesta competició va mobilitzar participants de diferents mòduls, fomentant no només la pràctica esportiva, sinó també la interacció i el respecte entre els equips. Els partits, carregats d'emoció i un alt nivell competitiu, van posar de manifest el talent dels jugadors i la capacitat de l'esport per generar cohesió i un esperit de superació.



En la mateixa línia de promoció esportiva, es va organitzar una activitat de rugbi que va culminar amb un partit. Aquesta iniciativa va permetre introduir una disciplina menys habitual però rica en valors com el treball en equip, la disciplina i el respecte mutu. La resposta dels participants va ser molt positiva i va demostrar una gran adaptabilitat i entusiasme per descobrir noves pràctiques esportives.



El 5è camí



Un altre punt destacable del programa va ser el taller de primers auxilis, impartit per una infermera de la Creu Roja al teatre del centre. Aquesta sessió formativa, de cabdal importància, va proporcionar als interns coneixements i habilitats bàsiques per actuar en situacions d'emergència. L'elevada afluència i l'interès demostrat pels participants posen de relleu la necessitat i la valoració d'aquest tipus de formació pràctica.

Finalment, la visita de dues boxejadores professionals, que van impartir una classe magistral i un taller de boxa, va suposar un colofó excepcional. Aquesta oportunitat única va permetre als interns no només aprendre les bases tècniques d'aquest esport, sinó també inspirar-se en l'exemple de dedicació i disciplina de les esportistes. La interacció directa amb referents en un àmbit tan exigent com el de la boxa va resultar un estímul significatiu per a tots els assistents.

Estimats interns de Quatre Camins,

Amb el cor ple de records i gratitud, ens acomiadem de tots vosaltres després d'un estiu que hem viscut intensament. Tot l'equip de dinamització, volem donar-vos les gràcies de tot cor per la vostra increïble participació i entusiasme en totes les propostes que hem compartit.

Ha estat un autèntic privilegi comptar amb la vostra energia, la vostra implicació i les vostres ganes de fer i aprendre. Cada dia amb vosaltres ha estat una experiència enriquidora i ens emportem un munt de bons moments i converses que ens han marcat. La vostra actitud positiva i l'esperit de convivència han estat clau per a l'èxit en el nostre dia a dia. Ens emportem la sensació d'haver contribuït, ni que sigui una mica, a fer d'aquest estiu un període més divertit, actiu i emocionant. Us desitgem de tot cor un bon any, ple de força, creixement personal i noves oportunitats.

Qui sap, potser els camins es tornen a creuar en un futur. Mentrestant, esperem que hàgiu après tant com nosaltres hem après de vosaltres.

Una forta abraçada de part de tot l'equip de Dinamització d'estiu!

Claudia, Paula, Carla, Indira i Marc





Aquest inici de curs al CFA Salvador Dalí hem volgut donar la benvinguda al professorat amb una sessió conjunta de Visual Thinking Strategies (VTS), una metodologia que ja forma part del nostre projecte de centre.

El VTS és una estratègia educativa que parteix de l'observació d'imatges i obres d'art per generar diàleg, fomentar el pensament crític i reforçar l'escolta activa. A través de preguntes obertes, les persones participants es converteixen en protagonistes de l'aprenentatge, construint coneixement de manera col·lectiva.

Al nostre centre, el VTS no és una novetat: des de fa cursos hi treballem dins del programa d'innovació pedagògica L'Art de parlar, impulsat pel Museu Nacional d'Art de Catalunya i el Departament d'Educació. Els/les docents del claustre s'han anat formant en aquesta metodologia, que ja ha arribat a les aules amb una resposta molt positiva per part de l'alumnat.



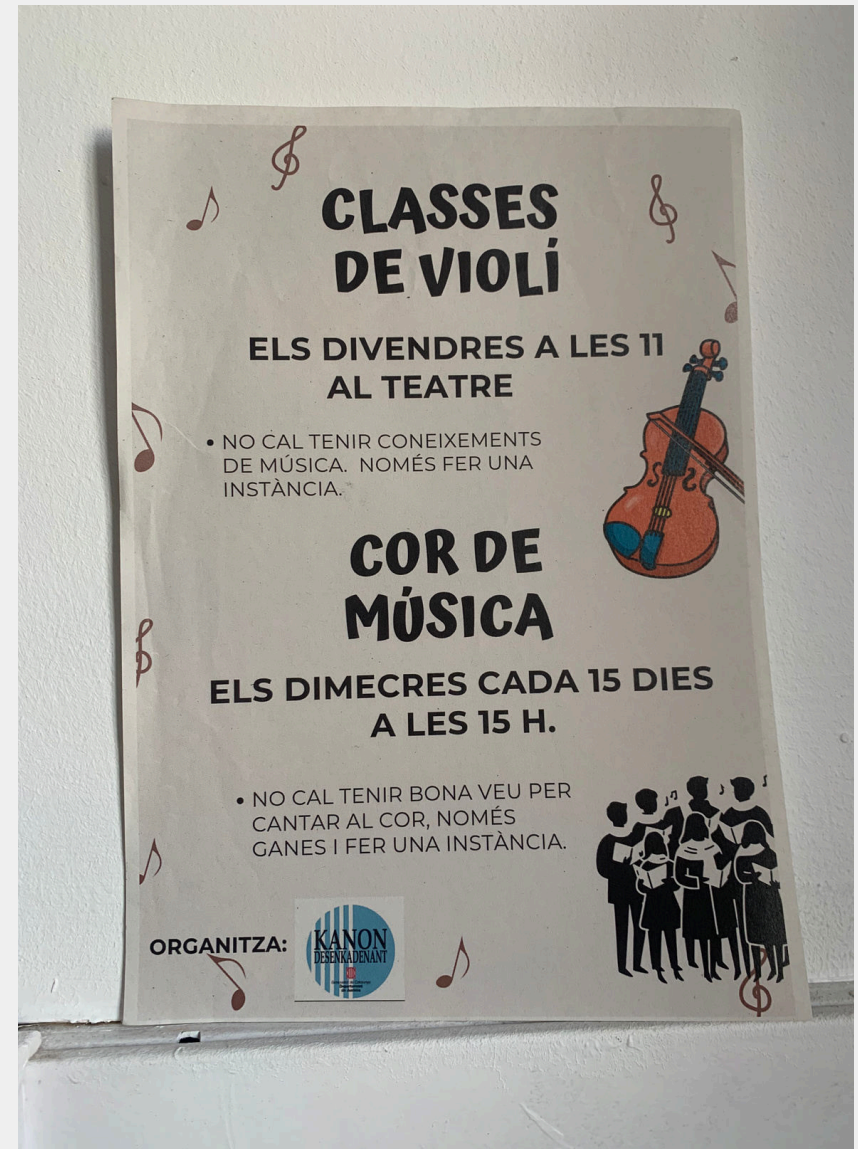
La sessió de setembre ens ha servit per retrobar-nos com a equip i recordar que l'aprenentatge significatiu neix de l'atenció plena i la participació activa. Un bon punt de partida per encarar un curs ple de reptes i oportunitats.

L'equip docent ha iniciat el curs amb una proposta formativa centrada en la cultura de pau, de la mà de Pablo Gascón, especialista en educació per la pau i transformació de conflictes.

La sessió va combinar continguts teòrics amb dinàmiques grupals. Es van treballar conceptes clau com la provenció (anticipar-se als conflictes per prevenir-ne l'escalada), la gestió de la por i de l'apreci, i la negociació entesa des de tres dimensions: persones, problemes i procediments. L'objectiu de la formació era clar: oferir al professorat

eines pràctiques per aplicar a l'aula i, alhora, fomentar la convivència dins el centre. La valoració del claustre va ser molt positiva, i aquest és només el començament: la formació tindrà continuïtat al llarg del curs, fet que ens permetrà aprofundir en els continguts i consolidar-los en la nostra pràctica educativa.

Amb aquesta experiència, reafirmem el nostre compromís amb una educació transformadora, que fomenti el respecte, l'empatia i la cooperació. Desitgem a tota la comunitat educativa un molt bon curs!



CLASSES DE VIOLÍ

ELS DIVENDRES A LES 11 AL TEATRE

- NO CAL TENIR CONEIXEMENTS DE MÚSICA. NOMÉS FER UNA INSTÀNCIA.

COR DE MÚSICA

ELS DIMECRES CADA 15 DIES A LES 15 H.

- NO CAL TENIR BONA VEU PER CANTAR AL COR, NOMÉS GANES I FER UNA INSTÀNCIA.

ORGANITZA:



Mentrastant, Entrevista: Mireia de "La Intersecció" David F. (Mr4) a la ràdio..

En el marc de la Setmana de la Mercè, Ràdio Quatre Camins va tenir el gust de rebre a la Mireia, locutora del magazín "La Intersecció" de Ràdio Montornès. Durant aquesta visita, els micròfons es van omplir de bon humor, curiositats i passió per la ràdio, oferint als oients una experiència única i diferent.

Mireia va explicar com va arribar als micròfons gràcies a una combinació de casualitats i oportunitats inesperades, recordant els inicis del seu programa i compartint anècdotes divertides del món radiofònic. Els oients van poder conèixer de prop la seva manera de treballar, els temes que més l'apassionen i com aconsegueix connectar amb l'audiència dia a dia.

Un dels moments més divertits de la visita va ser el concurs de curiositats radiofòniques, on l'equip i els participants van posar a prova els seus coneixements sobre la història i els secrets de la ràdio. Ràdio Quatre Camins es va transformar així en un espai d'aprenentatge i diversió, on la comunitat va poder sentir de primera mà què hi ha darrere dels micròfons.



L'entrevista completa ja està disponible per escoltar al Spotify, promet arrencar somriures mentre descobrim els detalls més curiosos de la vida d'un programa radiofònic. Amb aquesta visita, la Setmana de la Mercè a Quatre Camins es converteix en un homenatge a la creativitat, la proximitat i la passió per la ràdio.

No us perdeu aquesta edició especial: històries, rialles i curiositats que fan que la ràdio sigui més màgica que mai!

Mentrastant, Entrevista: Cristian, entrenador de futbol Manel D. (Mr6) a la ràdio..

El passat 23 de setembre, en el marc de la programació especial de la Setmana de la Mercè, Ràdio Quatre Camins va tenir el privilegi de rebre Cristian, entrenador amb nivell UEFA Pro, per compartir una conversa plena de futbol i bon humor amb l'equip de la ràdio. La visita va ser una oportunitat única per acostar els oients a l'actualitat del món futbolístic des de la perspectiva d'un professional amb experiència i coneixements de primer nivell.

Durant l'entrevista, Cristian va parlar sobre l'estat actual del futbol europeu, els equips més destacats i les dinàmiques que marquen les competicions més importants.



El 5è camí

15

No hi van faltar les opinions sobre els jugadors candidats a la Pilota d'Or i una interessant reflexió sobre les tendències tàctiques que estan transformant el joc en els últims anys. Els oients van poder conèixer detalls de la preparació dels equips, de les estratègies que s'apliquen en els entrenaments i de com es pren decisions clau en moments decisius dels partits.

Com a moment interactiu i divertit, l'entrevista va incloure un petit concurs sobre la història del futbol i els jugadors més coneguts, posant a prova els coneixements dels participants i generant riures i comentaris entre l'equip de Ràdio Quatre Camins i Cristian. Aquesta activitat va servir per combinar informació, entreteniment i passió pel futbol en un sol espai radiofònic.

L'entrevista completa ja està disponible per escoltar, oferint als oients una visió propera i apassionada del futbol professional, amb curiositats, anècdotes i reflexions d'un entrenador amb nivell UEFA Pro. Aquesta visita reafirma la Setmana de la Mercè com una oportunitat per acostar-se als experts, descobrir noves perspectives i gaudir de converses enriquidores en un ambient proper i amè.

Mentrastant, De dónde somos, de dónde venimos David T. (Mr6) a la ràdio..

Este mes de octubre comenzamos una nueva sección en la que varios internos del centro, procedentes de diferentes países, nos explican cómo es su tierra, qué lugares típicos merece la pena visitar y cuáles son sus tradiciones. En este primer programa nos han acompañado compañeros de Ecuador, Colombia, Senegal y Chile.

Ecuador: Jordi, más conocido como Ñaño, nos cuenta que uno de los platos típicos más representativos es el encebollado, bastante conocido también en España gracias a la presencia de numerosos restaurantes de comida ecuatoriana, donde invitan a probar las delicias de su país. Su música nacional es el pasillo, y entre las fiestas más destacadas se encuentran la del 10 de agosto, en la que se conmemora el Primer Grito de Independencia, así como los carnavales, que duran tres días y se celebran principalmente en las playas.

Chile: Por parte de Chile, David nos habla de las costumbres de su país. Nos explica que una de las celebraciones más importantes son las fiestas de fin

de año, que duran una semana entera. Chile, además, es conocido por ser el país más largo y estrecho del mundo. En él se encuentra Algarrobo, donde está situada la piscina de agua salada más grande del planeta.

En cuanto a la música, se escucha una gran variedad de estilos: salsa, cumbia, rancheras, baladas... una diversidad que refleja la riqueza cultural del país.



Mentrastant, Divulgació científica i altres temes M Soler. (Mr1) a la ràdio..



Amb gran alegria us anunciem que a Ràdio Quatre Camins hem posat en marxa la tercera temporada de "Divulgació científica i altres temes" amb el nostre voluntari més estimat, en Joan. Així es diu la seva secció, que per tercer any consecutiu arriba puntual cada dilluns per oferir-nos un tema fascinant per parlar i debatre amb els nostres tertulians del taller de ràdio. És un veritable plaer i un luxe poder comptar amb la seva dedicació setmana rere setmana, un compromís que enriqueix tots els que formem part d'aquest projecte.

El primer programa d'aquesta nova etapa va ser especialment dinàmic i participatiu. Es va plantejar com una espècie de "pluja d'idees" on van ser els mateixos alumnes qui van llançar les propostes sobre la taula. Des dels misteris de l'univers i l'origen de la vida, fins a qüestions d'actualitat tecnològica o curiositats històriques. Aquesta eina de participació directa assegura que els continguts dels pròxims programes siguin del màxim interès per a l'audiència. Ara, en Joan ja té un llistat ple d'idees suggerides pels companys per preparar i portar a la nostra antena durant les seves pròximes visites. Sense dubte, aquesta temporada s'anuncia vibrant i plena de bon coneixement. Us esperem a tots els dilluns a les 11h o pel nostre canal de Spotify, per gaudir d'aquest espai de cultura i debat!

I és que aquest espai amb en Joan s'integra dins de la programació variada que ofereix la nostra ràdio, un projecte que emergeix per ser altaveu de coneixement, entreteniment i, sobretot, connexió amb la comunitat. Cada programa, des dels de música als de debat o actualitat, ofereix una finestra oberta al món i una eina més per a la inclusió i el creixement personal.

16

El 5è camí



Bienvenidos a Ràdio Quatre Camins, muchos os preguntaráis quién es nuestra invitada. Antes de hablar de su trayectoria, me gustaría comentar una frase célebre, de esas que tanto me gustan.

Se trata de una frase del Dalai Lama, que dice: «Sé amable siempre que tengas la posibilidad; siempre tienes esa posibilidad.» Y ella es una de esas personas que siempre es amable y nos brinda una sonrisa. Las notas de las que dispongo me dicen que eres coordinadora de equipos educativos, sociales, de talleres artísticos y de deportes. ¿Es así? Sí, es exactamente así.

Estudiaste INEF, fuiste monitora de deportes y también trabajaste en el Centre Penitenciari de Joves.

Casi todas las personas que han pasado por talleres u otras actividades han respondido a una pregunta genérica: ¿cómo empiezas en un centro a desarrollar tu actividad? ¿Cuáles fueron tus motivaciones? ¿Habías tenido alguna experiencia o referencia al respecto?

Tenía 18 años cuando empecé a

trabajar de monitora de tiempo libre en Aigüestortes. Al segundo año me ofrecieron trabajar en prisión, ya que buscaban personas con mi perfil. Mientras tanto estaba estudiando cuarto de INEF. Al llegar a casa le pregunté a mi padre sobre esto, y él me dijo: «¡Ah!, pues por qué no». Me comentó que conocía gente allí y que estaría bien. Entonces me contrataron seis meses, en 1989. En septiembre de ese año abrieron Quatre Camins. Nos dijeron a todos los que estábamos allí profesionales, voluntarios, etc.. que estaban buscando gente para trabajar en el nuevo centro, y que presentáramos el currículum. Se lo comenté a mi familia y les dije que seguramente me cogerían, porque necesitaban gente. Así que varios de los que estábamos allí lo probamos, y nos vinimos para aquí.

Cuando empezaste a trabajar en el centro, ¿coincidía con la idea que tenías o fue una sorpresa?

Fue curioso porque la primera vez que vine a Quatre Camins fue a una salida programada con internos de la cárcel de Lleida, y vinimos a ver el centro en construcción. Lo comento porque creo que las salidas programadas son un pilar importante para la reinserción, y en 1989 ya se hacían. Vine a ver el centro en construcción, luego presencié la inauguración cuando empecé



a trabajar, y lo curioso es que no había internos. Los primeros llegaron en diciembre en una lista de presos que venían de la Modelo. Solo estaba construido el módulo 1, allí se instalaron, y eran internos de obras que arreglaron el módulo 2. Poco a poco se fue llenando con internos de la Modelo, primero el módulo 1, después el 2, etc.

Siguiendo el hilo de lo que comentabas, ¿qué destacarías o qué cambios crees que se han producido más esenciales desde que empezaste hasta ahora? Tú, que has vivido todo ese proceso, tanto en los internos, como en los funcionarios y en el funcionamiento del centro en general.

Destacaría, en aquella época, la juventud que teníamos todos: funcionarios y gente que empezábamos a trabajar. Teníamos entre 20 y 30 años. Evidentemente muchos seguimos aún y ahora tenemos entre 50 y 60. La ilusión era enorme, porque abrir un centro nuevo te da mucha motivación. Recuerdo que el subdirector de tratamiento de aquel momento me comentó: «Cèlia, como has hecho INEF, ¿por qué no te encargas del polideportivo?» Yo llegué al polideportivo y empecé a gestionar todo desde cero. Gran parte de lo que es hoy en día se inició entonces. Lo que ha cambiado es aquella juventud y la ilusión de empezar de cero.

En cuanto a talleres artísticos, el polideportivo, ¿crees que ha evolucionado a más y mejor o sigue en la misma línea?

Todo ha evolucionado a más y

mejor. En la parte deportiva, al principio venían monitores de federaciones un par de horas a la semana. Ahora hay monitores especializados, licenciados en actividad física, lo que aporta mucha calidad. En actividades artísticas también: al principio recuerdo dos o tres monitores, y ahora hay siete solo en este centro. La oferta de actividades ha aumentado, y también el número de educadores: hoy hay 40 en Quatre Camins. A más personal, más programas y más posibilidades.

Un pajarito me ha dicho que tienes una relación muy especial con el deporte, y con un deporte en concreto. Me gustaría que nos lo explicaras, y también lo que supusieron unas olimpiadas que se hicieron en el centro, que marcaron un antes y un después. ¿Verdad?

En mi familia, al ser mi padre profesor de educación física, el deporte era un pilar. Cuando éramos pequeños nos regaló una raqueta a cada uno. Yo tenía ocho años y era la mayor. Empezamos a jugar en un club de tenis de Lleida y pasamos nuestra infancia y adolescencia allí. Mis dos hermanos fueron tenistas profesionales. A mí me gusta el tenis, pero siempre digo que si al ganar te da pena el contrario, no funciona. Por eso pensé que lo mío no era competir, sino dedicarme a la parte social, a ayudar en lo que pudiera a través de mi trabajo. Pasé del tenis a INEF y después a prisiones.

En cuanto a las olimpiadas, entre 1990 y 1991 un monitor de balonmano de Granollers propuso aprovechar la preparación de voluntarios para Barcelona 92 y organizar unas olimpiadas en Quatre Camins. Hicimos mascota, camiseta, antorcha, inauguración,

desfile y clausura. Durante más de una semana el centro giró en torno al deporte. Fue muy innovador, gustó mucho en Dirección General y a partir de 1996 se celebraron olimpiadas en todos los centros cada cuatro años.

Siguiendo con el deporte: la gente desconoce que se hacen muchas actividades, incluso exteriores, como hace poco en la Modelo con el baloncesto. No solo es ir al polideportivo.

Exacto. Hay muchísima oferta: este año vino Skatia a hacer skate, también Trencant Barreres con rugby. Los monitores proponen ideas muy variadas. En 2017, por ejemplo, se organizó la participación en la Maratón de Barcelona y siete internos la completaron. Fue impresionante ver su evolución. Hay internos que se preparan para carreras de 10 km o medias maratones, entrenando con los técnicos de deporte e incluso con voluntarios que colaboran y dan soporte a la actividad.

Y algunos incluso compiten a buen nivel, haciendo buenos tiempos y ganando competiciones.

Lo importante no es ganar, sino la vivencia de la experiencia, que luego permite que al salir continúen con el hábito de correr y participar en carreras. Eso es lo más valioso.

Hablando de los talleres artísticos, sucedió algo mágico, como la proyección de la película El 47, con presencia de su director. ¿Eso fue gracias a Sandra, taller de cerámica no?

Sí, fue mágico. Todo surgió porque un interno de cerámica conocía a varios extras de la película y pidió enviar una carta al director.

A la semana, Marcel Barrena nos contestó. Tuvimos contacto con él y con Mediapro, que se implicaron mucho. El teatro se llenó, los internos estuvieron atentos durante toda la proyección. Como no podíamos ir al cine, el cine vino a nosotros. Fue muy especial.

Otra actividad que me gustó fueron los "Diálogos socráticos" con ESADE. ¿Nos podías explicar un poco?

Empezaron en la prisión de Lledoners. El director, Domingo Estepa, los trajo a Quatre Camins junto con las profesoras de ESADE, creadoras del proyecto. Participaban estudiantes de Derecho y los internos, combinando formación y diálogo. Era un espacio de encuentro entre dos mundos que normalmente no se cruzan.

Quiero hacerte una última pregunta. En concursos como Marraco o Vincles he visto cómo ha cambiado la forma en que la gente trata a las personas que están en prisión. ¿Qué opinas?

Creo que todavía hay mucho desconocimiento sobre lo que es una prisión. Ahora quizás un poco menos que antes. Quien entra y participa en actividades suele salir sorprendido, incluso con ganas de trabajar aquí. Experiencias como estas ayudan a que la sociedad conozca la prisión desde dentro.

Se nos acaba el tiempo y hemos de despedir la entrevista. Gracias por acudir a nuestros micrófonos, que también son los tuyos. Esperamos y deseamos que sigas siendo tan cercana, porque se agradece mucho. ¡Hasta pronto!

¡Gracias! ¡Hasta pronto!

Antes de continuar con este artículo, me gustaría saludar a todos nuestros lectores de la revista 5 Camí y agradecer, en nombre de todos los que directa e indirectamente colaboramos, que esta revista llegue a vuestras manos para que podáis disfrutar de ella. Este artículo sobre el teatro se divide en dos partes: la primera es un breve resumen de la historia del teatro y la segunda es más personal, relacionada con una actividad reciente: nuestra participación en un taller de teatro.

La palabra "teatro" proviene del latín theatrum, que significa "lugar para contemplar". Es el espacio destinado a las artes escénicas, en el que se representan historias mediante actuación frente a un público, combinando discursos, gestos, escenografía, música, sonido y espectáculo. También se entiende por teatro la ópera, el ballet y otros espectáculos musicales. El Día Mundial del Teatro se celebra desde 1961, concretamente el 27 de marzo de cada año.

En el antiguo Egipto, a mediados del segundo milenio antes de la era cristiana, ya se representaban dramas sobre la muerte y la resurrección. El teatro griego surge como evolución de las artes y ceremonias griegas, como las fiestas de la vendimia. Durante tragedia y comedia, que sentaron las bases del teatro occidental. A lo largo de la historia, se han construido teatros impresionantes que aún hoy son símbolo de la grandeza de las artes escénicas. Entre ellos destacan el Teatro Olímpico de Vicenza, en Italia, del siglo XVI, considerado el primer teatro cubierto de la historia y uno de los más antiguos de Europa; el Palais Garnier u Ópera de París, inaugurado en 1875 por Napoleón III, que en su momento fue el teatro más grande del mundo; la Ópera de Viena, inaugurada en 1869 con la representación de Don Giovanni de Mozart, uno de los centros musicales más importantes del mundo; el Teatro alla Scala en Milán, construido sobre los terrenos de la iglesia Santa María Scala; el Royal Albert Hall de Londres, inaugurado en 1870 gracias al impulso del príncipe Alberto; la Ópera de los Margraves de Bayreuth en Alemania, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2022 y uno de los teatros barrocos más impresionantes del mundo; la Ópera Semper en Dresde, obra del arquitecto del mismo nombre; y el Teatro di San Carlo en Nápoles, el teatro de ópera más antiguo del mundo.

En España también contamos con teatros de gran relevancia, como el Teatro del Liceo de Barcelona, fundado en 1837 en otra ubicación y abierto en su localización actual el 4 de abril de 1847. Entre 1847 y 1989, fue el teatro de ópera más grande de Europa

con capacidad para 2.338 localidades y actualmente es conocido como el Liceo de las Ramblas. El Teatro Romano de Mérida, patrimonio de la humanidad desde 1933, alberga el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida y fue inaugurado hacia los años 16-15 a. C., promovido por el cónsul Marco Vipsanio Agripa. Por su parte, el Teatro de la Zarzuela de Madrid, inaugurado el 10 de octubre de 1856, ofrece durante su temporada una amplia variedad de conciertos líricos.

Existen diferentes géneros teatrales, como la tragedia, el género dramático más tradicional; la comedia, que refleja con humor la vida cotidiana; la ópera y el ballet, considerados clásicos de las artes escénicas; la tragicomedia y los monólogos, entre otros. Entre las obras más exitosas y reconocidas de la historia del teatro se encuentran Hamlet, Romeo y Julieta, La Divina Comedia, La vida es sueño, El fantasma de la ópera, Sueño de una noche de verano, Fuente Ovejuna y La Celestina.

Este artículo nace también de una experiencia personal relacionada con el taller de teatro que tres internos del centro comenzamos hace unas semanas en Fabre i Coats, un centro social del barrio de Sant Andreu de Barcelona. El taller estuvo organizado por la FAACC, Festival de les Arts Comunitàries de Catalunya, y tuvo una duración de una semana. Fue compartido con tres excelentes profesoras a las que yo llamaría encantadoras de personas, y no puedo olvidar a la persona que hizo posible la magia de la música.

En cuanto a nuestros profesores, solo puedo decir que son grandes profesionales y mejores personas. Respecto a las compañeras y compañeros del taller, solo tengo palabras de admiración y agradecimiento. Sin duda, ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. Una de las cosas más importantes que aprendí de ellos es la importancia de compartir.

Como se suele decir en el teatro, "el espectáculo continúa". Los días 29 y 30 de septiembre, así como el 2 y 3 de octubre, se estrenará la obra en directo. Desde aquí invito a todos los lectores a verla en vivo; os aseguro que no os defraudará. No puedo dejar de agradecer a Basquet Bitt, cuyos miembros nos brindaron su ayuda y colaboración en todo momento, y a Oriol, por acordarse de nosotros y darnos la oportunidad de disfrutar de este taller de teatro mágico.

Que no pare el espectáculo. Gracias por leer mis artículos y que disfrutéis de la revista 5 Camí, que cada mes aumenta el número de ejemplares que se editan.



Posició	Usuari	CP	Punts
1	MasEnric_6	MasEnric	57
2	Lleida_5	Lleida	34
3	Brians1_5	Brians1	33
3	Lledoners_3	Lledoners	33
4	QuatreCamins_5	QuatreCamins	29
5	PuigBasses_3	PuigBasses	28
6	Lledoners_5	Lledoners	27
7	Brians2_6	Brians2	25
8	QuatreCamins_3	QuatreCamins	25
9	QuatreCamins_8	QuatreCamins	19
10	MasEnric_4	MasEnric	18
11	QuatreCamins_6	QuatreCamins	17
12	QuatreCamins_1	QuatreCamins	17
13	Lledoners_8	Lledoners	17
14	MasEnric_5	MasEnric	16
15	Lledoners_7	Lledoners	16
16	Lledoners_10	Lledoners	15
17	MasEnric_3	MasEnric	15
18	Brians1_4	Brians1	14
19	Brians1_1	Brians1	14
20	Joves_2	Joves	13



Posició	Usuari	CP	Punts
21	Lledoners_1	Lledoners	13
22	PuigBasses_5	PuigBasses	13
23	Lledoners_6	Lledoners	12
24	MasEnric_1	MasEnric	11
25	Brians2_7	Brians2	10
26	Lledoners_9	Lledoners	10
27	Brians2_5	Brians2	9
28	Joves_10	Joves	9
29	Lleida_1	Lleida	9
30	Lledoners_4	Lledoners	9
31	Joves_6	Joves	8
32	Brians1_3	Brians1	7
33	Brians2_1	Brians2	7
34	PuigBasses_7	PuigBasses	7
35	QuatreCamins_4	QuatreCamins	7
36	QuatreCamins_2	QuatreCamins	7
37	Joves_1	Joves	6
38	PuigBasses_9	PuigBasses	6
39	Brians2_9	Brians2	6
40	Lleida_2	Lleida	6

El maafe, también conocido como maafe, maffé o groundnut stew en inglés, es uno de los guisos más representativos de la cocina de África Occidental. Elaborado a base de carne, hortalizas y una espesa salsa de pasta de maní, este plato ha traspasado fronteras y hoy se degusta tanto en hogares africanos como en restaurantes internacionales. Su sabor intenso, su carácter nutritivo y su fuerte simbolismo cultural lo han convertido en una auténtica seña de identidad gastronómica.

El origen del maafe se atribuye a la cocinera senegalesa Penda Mbaye, quien vivió en la ciudad de Saint-Louis durante el siglo XIX, época en la que esta urbe era capital de la África Occidental Francesa. A partir de ahí, la receta se consolidó en Senegal y comenzó a extenderse hacia países vecinos como Mali, Mauritania y Gambia. En este último se conoce como benechin, mientras que en Mali recibe el nombre de zamé. Con el paso del tiempo, las variantes se multiplicaron, y cada región fue adaptando el plato a los ingredientes disponibles y a sus propias tradiciones culinarias.

No obstante, la historia del maffé es más compleja. Se relaciona con las comunidades Mandinka y Bambara de Mali, pueblos con una rica tradición agrícola y culinaria. En lengua mandinga, existe un término muy cercano: tigadegena, que significa literalmente "salsa de mantequilla de maní" (tige = maní, dege = pasta, na = salsa). Este guiso, presente en la dieta de estas etnias, comparte características con lo que hoy conocemos como maffé. De hecho, la palabra domodah en Gambia hace referencia a una preparación parecida, aunque en Senegal domoda designa un plato distinto.

El maní, ingrediente esencial del maafe, tuvo un papel decisivo en su expansión. Durante la colonización francesa, el cultivo de maní se convirtió en uno de los principales motores económicos de la región. Su abundancia permitió que esta legumbre se incorporara de forma masiva a la dieta cotidiana, consolidando recetas como el maffé, que pronto se popularizó entre distintas comunidades. Gracias a la facilidad para conservar y transportar la pasta de maní, el plato pudo llegar a otras zonas de África, como Camerún, y a países europeos, especialmente Francia, a través de la diáspora africana. El maffé también cruzó el Atlántico. En el sur de Estados Unidos existe un plato conocido como Savannah red rice que, según varios estudios gastronómicos, tiene raíces africanas. Los esclavos y posteriormente los criollos adaptaron técnicas y sabores de su herencia culinaria africana, y se cree que el maffé influyó en la aparición de este guiso de arroz rojo.



Esta conexión demuestra cómo la cocina viaja, se transforma y enriquece diferentes culturas, manteniendo siempre un vínculo con sus orígenes.

Hoy en día, el maffé se prepara de múltiples formas. En su versión más clásica, la base es un estofado de carne de ternera, cordero o pollo, acompañado de verduras como tomate, zanahoria, boniato, col o berenjena, y ligado con una generosa cantidad de pasta de maní que le da su textura espesa y su sabor característico. Se suele servir con arroz blanco, lo que lo convierte en un plato completo y muy nutritivo. Sin embargo, cada región y cada familia pueden introducir variaciones, desde añadir pescado en zonas costeras hasta emplear especias locales que intensifican su sabor.

Más allá de su valor nutricional, el maffé es un símbolo de convivencia y hospitalidad. En muchos hogares africanos, compartir un plato de maffé en torno a una mesa común refuerza los lazos familiares y comunitarios. Es también una forma de transmitir tradiciones de generación en generación, ya que la receta no se conserva solo en libros, sino en la práctica viva de las cocineras y cocineros que la recrean a diario.

En definitiva, el maafe no es solo un guiso; es un testimonio vivo de la historia de África Occidental, de su resistencia cultural y de la capacidad de sus pueblos para transformar un ingrediente sencillo en un emblema de identidad. Su recorrido, desde las cocinas humildes de Mali y Senegal hasta los restaurantes internacionales de París o Nueva York, muestra cómo la gastronomía puede ser un puente entre culturas y un legado compartido que sigue evolucionando sin perder sus raíces.

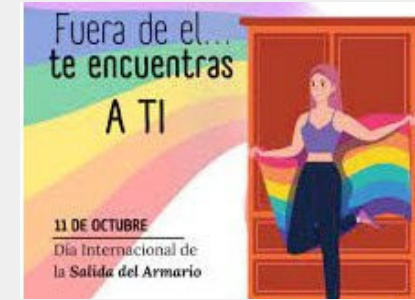
Desde hace mucho tiempo se ha hablado de que las personas del colectivo LGTBQ+, cuando esconden su orientación sexual, "viven en el armario". Pero, ¿qué implica realmente esa "salida" del armario? Puede parecer algo sencillo: dejar de esconderse y decir públicamente si uno es homosexual, lesbiana, bisexual, etc. Opinar es fácil y gratuito, pero para quien vive en el armario, la salida implica enfrentarse a numerosos miedos: rechazo, insultos, discriminación... aspectos que en una sociedad moderna no deberían existir, pero que, por desgracia, aún continúan ocurriendo.

Hace unos días conocí a una persona que volvía de una visita de urgencia al psiquiatra porque había intentado suicidarse. Al acercarme y conversar con él, no necesitó muchas preguntas para comprender uno de los principales motivos de su desesperación: el miedo a salir del armario. En la sociedad en la que vivimos, él prefirió estar muerto antes que soportar el rechazo de sus seres queridos y cercanos. Que alguien llegue a sentir que morir es mejor que enfrentar la discriminación de su entorno es un reflejo triste de los graves problemas de nuestra sociedad.

Si a esto se suma estar en prisión, los miedos se multiplican. Existe la creencia de que, en prisión, "cuanto más hombre eres, más respeto te tendrán y nadie te agredirá", pero este concepto está totalmente desfasado. En un centro penitenciario con un promedio de 1.200 hombres, la realidad es que se producen relaciones sexuales ocultas entre hombres y, cuando alguien intenta dejar de esconderse, rápidamente surgen burlas e insultos.

Salir del armario debería ser un concepto obsoleto. Cuando definimos nuestra orientación sexual, no deberíamos sentir la necesidad de escondernos. Siempre pongo un ejemplo en mis charlas sobre el colectivo: me siento orgulloso de mi hijo, porque desde que comenzó la adolescencia, yo le preguntaba con normalidad: "¿Tienes novia?" – "No, papá"; "¿Tienes novio?" – "Tampoco, papá". En otros tiempos, preguntar a un joven si tenía novia habría sido motivo de ofensa, pero su respuesta con total naturalidad me hizo sentir orgullo de que normalice la diversidad desde pequeño.

Nos cansamos de repetir que vivimos en el primer mundo, que somos avanzados y de mente abierta, pero la realidad demuestra que una persona puede llegar a preferir la muerte antes que enfrentar el rechazo por ser bisexual. Sentirse enfermo, pensar que perdería amistades o que sería una vergüenza para su familia llevó a alguien a convencerse de que lo mejor era quitarse la vida.



Por suerte, alguien se dio cuenta y avisó para que lo vigilaran. Después de muchas horas de conversación, de compartir experiencias, y de conseguir que hablara con sus padres, quienes reaccionaron orgullosos al ver que reconocía algo que ya sospechaban desde hacía años, logramos que sus pensamientos negativos desaparecieran. Ahora se alegra de haber dado el paso. Sin embargo, no todo ha sido perfecto; todavía ha tenido que soportar insultos, burlas y comentarios hirientes. Desde un principio le dejé claro que existen personas que nunca comprenderán el verdadero significado de la tolerancia, y de ellas es mejor alejarse.

Salir del armario no es un camino de rosas. Implica luchar contra quienes no entienden la tolerancia, pero eso no puede obligarnos a vivir escondidos ni condicionar nuestro día a día. Hay que quedarse con quienes toleran, valoran y quieren, y seguir adelante. Todos tenemos un camino, y todo aquello que no sume, debemos dejarlo atrás, en lugar de cambiar nuestra dirección por otros.

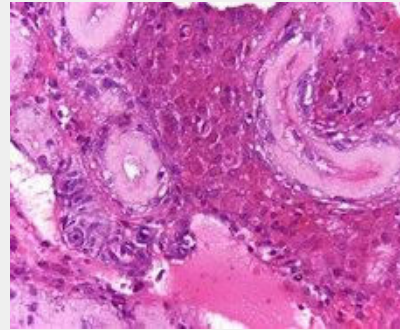
Seguimos trabajando en su recuperación, y estoy seguro de que lo conseguiremos. Desde aquí, quiero animar a todas las personas que aún viven escondidas a buscar ayuda: siempre es mejor afrontar los retos en compañía que solos. Reforzan fuerzas y dejen de esconderse. Fuera del armario existe un mundo lleno de color; a veces bueno, a veces malo, pero siempre se vive con más libertad.



Una mirada integral a una anomalía cromosómica

El Síndrome de Klinefelter es una condición genética que afecta a los hombres y surge cuando hay un cromosoma X adicional. Aunque su prevalencia exacta es difícil de determinar, se estima que ocurre en aproximadamente 1 de cada 650 a 1 de cada 1.000 nacidos varones. Su impacto abarca aspectos físicos, hormonales, cognitivos y psicológicos, y requiere un enfoque multidisciplinario para su diagnóstico y manejo.

El síndrome se presenta típicamente con la diploidía 47,XXY, aunque existen variantes menos frecuentes, como 47,XXX o mosaicos con células normales 46,XY. La presencia del cromosoma X extra afecta el desarrollo sexual durante la pubertad y puede influir en la fertilidad, ya que la mayoría de los hombres con esta condición tienen infertilidad o dificultad para la reproducción. A nivel hormonal, suele observarse hipogonadismo, con niveles bajos de testosterona y, a veces, elevación de gonadotropinas (FSH y LH).



La expresión clínica es muy variable, y no todos los individuos presentan todos los signos. Entre las manifestaciones más comunes se incluyen:

- Desarrollo físico: estatura por encima de la media, distribución de grasa atípica y menor masa muscular en algunos casos.
 - Pubertad y desarrollo sexual: pubertad generalmente iniciada pero a menudo progresiva con esterilidad; el desarrollo genital puede ser normal o presentar retardo.
 - Desarrollo psicomotor y académico: desafíos en lenguaje y procesamiento verbal, dificultad en lectura y expresión, con una variabilidad considerable entre individuos.
 - Rasgos cognitivos y aprendizaje: perfiles cognitivos típicos con fortalezas en áreas no verbales y debilidades en habilidades lingüísticas.
 - Salud emocional: mayor vulnerabilidad a ansiedad, depresión y problemas de autoestima; sensibilidad a estigmas.
- El diagnóstico puede sospecharse ante rasgos clínicos compatibles o ante dificultades de fertilidad. Se confirma mediante pruebas genéticas:
- Cariotipo: para detectar la presencia del cromosoma X adicional.
 - Pruebas hormonales: perfil de testosterona, FSH y LH, que pueden ayudar a evaluar el estado hormonal.
 - Evaluaciones neuropsicológicas y del lenguaje: para identificar áreas de fortalecimiento y áreas que requieren intervención.
- El manejo es multidisciplinario y personalizado, centrado en mejorar la calidad de vida y la salud a largo plazo:
- Endocrinología: terapia de reemplazo hormonal con testosterona, cuando está indicada, para mejorar la masa muscular, la densidad ósea, la energía y el bienestar general.



- Intervención del lenguaje y educación: logopedia y apoyo educativo para abordar dificultades de lenguaje y aprendizaje; estrategias para maximizar el rendimiento académico.
- Neuropsicología y apoyo cognitivo: programas que favorezcan funciones ejecutivas, memoria y procesamiento de información.
- Salud mental: apoyo psicológico para afrontar ansiedad, depresión y problemas de autoestima.
- Salud reproductiva: asesoramiento sobre opciones de fertilidad, cuando corresponda, y discusión de alternativas reproductivas.

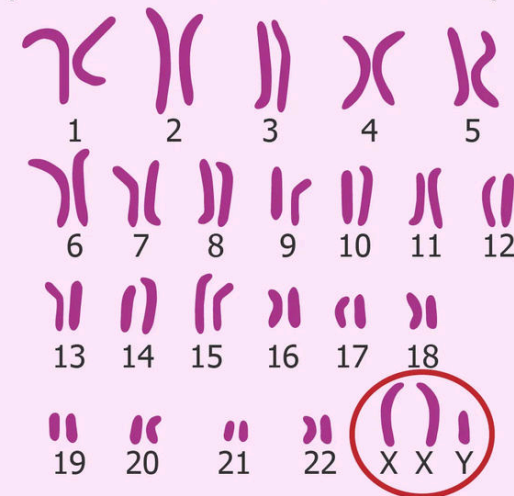
Con diagnóstico temprano y manejo adecuado, muchos hombres con Síndrome de Klinefelter llevan una vida plena y productiva. La intervención temprana en lenguaje y educación, junto con el tratamiento hormonal cuando es necesario, mejora significativamente la calidad de vida, la salud ósea y la satisfacción personal.

El Síndrome de Klinefelter es una condición compleja y diversa que requiere comprensión y atención integral. La detección temprana, el manejo multidisciplinario y el apoyo psicoeducativo son claves para potenciar las capacidades y la salud de quienes lo viven, promoviendo su bienestar a lo largo de la vida.

Además de los aspectos clínicos y terapéuticos, es importante resaltar el papel de la sensibilización social y la educación en torno al Síndrome de Klinefelter. A menudo, el desconocimiento genera estigmas o prejuicios que pueden afectar la integración escolar, laboral y social de quienes lo presentan. Campañas de divulgación y formación para profesionales de la salud, educadores y familias contribuyen a una detección más temprana, a un acompañamiento más empático y a la creación de entornos inclusivos que favorezcan el desarrollo de todo el potencial de los individuos.

Por otro lado, la investigación en genética, endocrinología y reproducción asistida sigue abriendo nuevas perspectivas para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Avances en técnicas de preservación de la fertilidad, tratamientos hormonales más personalizados y programas de apoyo psicosocial basados en evidencia científica ofrecen esperanza a las personas con este síndrome y a sus familias. En este sentido, el abordaje integral del Síndrome de Klinefelter no solo busca minimizar las limitaciones asociadas a la condición, sino también potenciar las capacidades, promoviendo una vida plena, autónoma y con igualdad de oportunidades.

Cariotipo de síndrome de Klinefelter (47, XXY)



Itinerari: Barcelona – Niça – Florència – Roma – Civitavecchia – Barcelona
Durada: 8 dies / 7 nits
Allotjament: 2 persones, amb esmorzar inclòs
Km totals: 1.600
Pressupost: 2.800 € (+imprevistos aprox. 10%)

Dia 1 – De Barcelona a Niça

Sortirem amb el nostre vehicle en direcció a França per arribar al migdia a la capital de la Costa Blava. Un cop fet el check-in a l'hotel, visitarem el centre de la ciutat, ple d'edificis antics i figures dels cinc continents.

Aprofitarem el sol mediterrani per dinar en algun restaurant típic i després ens dirigirem a la Catedral ortodoxa de Sant Nicolau, del 1912. Continuarem la visita pels 19 museus i galeries d'art de la ciutat, amb col·leccions que van del Neolític a l'Edat Mitjana.

Passejarem pel mercat de flors i productes francesos, gaudirem de les platges de Niça i pujarem fins a la Colina del Castell, amb espectaculars vistes. El dia acabarà al casc antic, amb carrers estrets plens de restaurants mariners i gastronomia local. De retorn a l'hotel, passarem pel Passeig dels Anglesos, on hi destaca el famós Hotel Negresco, residència de moltes celebritats.

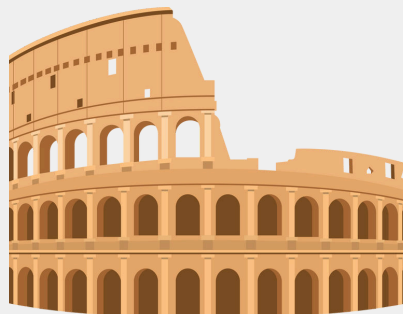
Dia 2 – Florència, la ciutat de l'art

Al matí, sortirem en direcció a Florència, ciutat dels grans mestres com Leonardo da Vinci, Rafael i Donatello. Un cop allotjats, visitarem el Ponte Vecchio, l'únic pont habitat del món sobre el riu Arno, amb la seva famosa reixa plena de candats de les paelles.



El 5è camí

25



Continuarem cap al Palazzo Vecchio, de més de 1.300 anys d'història, i la Capella dels Medici. Passejarem pels jardins, creats el 1766, amb més de 5 hectàrees. Després de dinar, ens dirigirem a la Piazza della Signoria i a la impressionant Catedral de Santa Maria del Fiore, la quarta més gran del món, iniciada el 1420. Soparem a la zona de la Piazza del Duomo abans de tornar a l'hotel.

Dia 3 i 4 – Roma, capital eterna

Arribarem a Roma, ciutat eterna i cor de l'Imperi Romà. Després del check-in, dinarem pasta italiana i iniciarem la visita al Vaticà, amb la Basílica de Sant Pere, la Capella Sixtina i les Grutes Vaticanes, decorades per Miquel Àngel entre 1508 i 1512. L'endemà recorrerem el Panteó, el Coliseu, el Circ Màxim i el Fórum Romà. Dinarem a la Piazza Navona, envoltats d'artistes i pintors. Després visitarem el Palazzo Pamphili (actual ambaixada del Brasil), la Fontana di Trevi, la Plaça d'Espanya i el Castell de Sant'Angelo, amb vistes espectaculars sobre el Tíber.

Dia 5 – Civitavecchia i retorn a Barcelona

Sortirem cap a Civitavecchia, antic port del Laci i el més important d'Itàlia. Visitarem la Fortalesa de Miquel Àngel (s. XVI), construïda contra els pirates, les termes romanes i la Catedral de Sant Francesc d'Assís, amb l'estàtua de Santa Fermina, patrona de la ciutat.

A la tarda embarcarem al ferri de retorn cap a Barcelona, gaudint dels paisatges marítims, per arribar l'endemà al matí a la Ciutat Comtal.

Un viatge amb història, cultura, gastronomia i mar en estat pur.

Esperem que us agradi aquesta experiència única!



Hoy iniciamos la historia de la esclavitud entre los siglos XVI y XVIII, enfocándonos en su repercusión en España. Resaltamos que, en este periodo, más de 12 millones de africanos fueron arrancados de sus tierras, embarcados contra su voluntad y forzados en distintos puntos de África para ser vendidos como esclavos en América. España no fue un actor menor en este comercio aberrante y, a diferencia de otros países, aquí no existe una memoria pública colectiva de nuestro pasado esclavista.

En España hubo personas esclavizadas desde la Edad Media hasta bien entrado el siglo XIX. Hablando históricamente, la cuenca mediterránea ha estado muy vinculada a la esclavitud. Algunos ejemplos ilustran la longevidad de esta práctica: el 6 de junio de 1800 se publicó en prensa un anuncio de un tal Sebastián, que tenía en venta a un niño africano de 14 años. En 1834, el mismo medio informaba sobre la fuga de un esclavo propiedad de un tal Francisco, quien ofrecía una gratificación a quien proporcionase datos para su localización. Estos ejemplos reflejan cómo la esclavitud perduró durante siglos en tierras mediterráneas y en el resto de España.

Cuando el rey Carlos IV de Castilla autorizó el primer viaje directo de esclavos entre España y América, se inició un período que se prolongó hasta 1867, fecha de la última llegada de un barco con esclavos a Cuba. Durante casi tres siglos, más de 14 millones de hombres, mujeres y niños fueron arrancados de sus lugares de origen, con la implicación de tres continentes: África, América y Europa. Cabe destacar que los reyes de Castilla fueron precursores en poner el tráfico de esclavos africanos a disposición de numerosos comerciantes y tratantes. Este comercio recibió un gran impulso en 1789, cuando Carlos IV permitió a todos sus súbditos dedicarse a esta actividad. Los tratantes sin escrúpulos jugaron un papel clave en la importación de esclavos africanos a través del Río de la Plata, con destino a Argentina, Chile o Perú entre los siglos XVIII y XIX.

No obstante, el grueso de la participación mediterránea en el tráfico de esclavos tuvo como principal destino el Caribe, especialmente la isla de Cuba, zona clave del comercio.

Además del lucrativo negocio de la venta de esclavos, se incrementaba con las plantaciones de café, tabaco, azúcar, ron y destilados de caña. Todo esto se truncó abruptamente cuando las autoridades británicas y estadounidenses prohibieron a los comerciantes traficar con esclavos. Entre 1808 y 1887, muchos traficantes aprovecharon la prohibición para ocupar el hueco de mercado surgido. En 1810, el tráfico de esclavos pasó a manos de comerciantes hispano-cubanos nacidos en la península, que impulsaron la instalación de factorías negras en las costas de África, sirviendo como centros esclavistas para proveer de cautivos y agilizar la carga de los barcos de los comerciantes mediterráneos.

La UNESCO, el 23 de agosto de 1997, Día Internacional del Recuerdo de la Esclavitud y su Abolición, y la ONU, el 25 de marzo de 2006, Día Internacional del Recuerdo de las Víctimas del Tráfico de Esclavos, han reconocido la importancia de mantener viva la memoria de esta tragedia.

Por último, es importante señalar que muchos países han condenado el tráfico de esclavos y, además de abordar el tema, han promovido museos como memoria permanente y diversos actos conmemorativos. Lamentablemente, a día de hoy la esclavitud sigue existiendo en diferentes países y en distintas formas. Espero que este artículo contribuya, aunque sea modestamente, a la abolición de todo tipo de esclavitud en el mundo. Muchas gracias.



26

El 5è camí

Ejercicios para compensar las malas posturas en la silla:

Estar sentado mucho tiempo en la misma posición o de forma incorrecta disparan la posibilidad de padecer dolores de espalda. Una de las mejores armas para combatirlos es el entrenamiento o la práctica deportiva. Qué ejercicios son los mejores para prevenirlos y reducirlos.

El regreso a la oficina después de las vacaciones puede causar no solo la aparición del síndrome postvacacional, sino también la vuelta de una de las dolencias más frecuentes por estar muchas horas sentado frente al ordenador: los dolores de espalda. Permanecer en una silla durante largos periodos de tiempo en la misma posición aumenta la presión en la zona lumbar y da lugar a lumbalgia.

Esta patología supone la principal causa de incapacidad laboral en personas menores de 45 años y provoca más de 2 millones de consultas al año en Atención Primaria, según la Sociedad Española de Columna Vertebral. Tomarse descansos cada cierto tiempo, adoptar una correcta higiene postural basada en la ergonomía y adquirir el hábito de hacer ejercicio son algunas de las medidas para aliviar el dolor de espalda y fortalecerla.

La posición ideal a la hora de trabajar en un escritorio es sentarse en una silla formando un ángulo recto, apoyar el cuerpo recto sobre el respaldo y tener toda la planta del pie en contacto con el suelo. Cuando la espalda baja se arquea, la pelvis cae hacia adelante, lo que no solo causa dolor lumbar, sino que también ejerce presión sobre los músculos de la espalda. Y si te inclinas demasiado hacia el respaldo, tu pelvis caerá hacia atrás y te encorvarás, lo que hará que tus hombros y cuello sean más propensos a ponerse rígidos.

El entrenamiento ayuda a endurecer los huesos y las articulaciones, fortalecer los músculos y recuperarse del dolor de espalda.

Ejercicio 1: pull out con goma o toalla

Se trabajan los músculos posteriores de la espalda alta, como trapecio, deltoides posterior o romboides. Ejecución: cogiendo la goma con las manos en prono (colocando las palmas de ambas manos mirando hacia abajo) y con los codos totalmente extendidos y delante del cuerpo, abres los brazos hacia los laterales hasta colocar el cuerpo en forma de cruz. Número de repeticiones: 3 series de 10 repeticiones. Variante: si no tienes goma, puedes realizarlo con una toalla, generando tensión hacia afuera y llevando los codos hacia atrás hasta bloquear las escapulas.

Ejercicio 2: remo con goma o con lastre

Trabajas el dorsal ancho, músculo de tracción por excelencia.

Ejecución: sentado en el suelo con la goma en los pies, y cogiendo los extremos con ambas manos, flexionas los codos llevando las manos hacia las costillas, manteniendo la espalda completamente recta.

Número de repeticiones: 3 series de 10 repeticiones. Variante: si no tienes goma, puedes coger un lastre (como una garrafa de agua, una mochila, etc.) y realizar el remo unilateral. De pie, y colocando el cuerpo inclinado hacia delante, con la mano que coges el peso la llevas hacia las costillas, manteniendo la espalda totalmente recta.

Ejercicio 3: bird dog

Trabaja la coordinación, equilibrio y los músculos erectores de la espalda.

Ejecución: en posición de cuadrupedia, extiendes tanto la mano hacia delante como la pierna contraria hacia atrás totalmente, aguantando un par de segundos en esa posición con dos apoyos.

Número de repeticiones: 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 4: puente de glúteos

Trabajas los músculos de la cadena posterior, como bíceps femoral, glúteos y lumbares.

Ejecución: en posición decúbito supino (tumbado boca arriba) con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, levantas los glúteos hasta alinear tanto el tronco como las piernas.

Número de repeticiones: 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 5: plancha

Trabajo de core, los músculos estabilizadores y pilar del cuerpo. Incluye todos los músculos internos de la faja lumboabdominal.

Ejecución: colocas los codos en el suelo, extiendes las piernas hacia atrás y mantienes la postura isométrica con el apoyo de codos y pies.

Número de repeticiones: 3 series de 20 segundos.



Según los datos de la Asociación Española de Pediatría (AEP), cada año fallecen unas 160 personas entre niños y adultos debido a los golpes de calor. Los niños son especialmente vulnerables a sufrir una insolación: "Uno de los motivos es que no son conscientes del riesgo que supone dicha exposición y no adoptan las medidas suficientes para prevenir estas situaciones. Y por ese motivo surgen muchas de las riñas entre padres e hijos, ya que los adultos, más conscientes de la situación, son quienes les tienen que ayudar a prevenir este cambio brusco de temperatura."



"Nunca debemos olvidar que el golpe de calor es una urgencia médica extrema. Se produce muy rápidamente (en solo unos minutos), y si no se trata inmediatamente, puede evolucionar de forma drástica y provocar incluso la muerte", advierte David Rivera. En el caso de habernos despistado y que una persona padezca un golpe de calor, se deben realizar las siguientes acciones:

1. Colocarlo tumbado boca arriba a la sombra, en un sitio fresco y ventilado.
2. Aflojar su ropa y quitar las prendas innecesarias.
3. Colocar compresas de agua fría (no hielo) en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
4. No sumergir a la persona en agua helada, ni realizar frías con alcohol.
5. Si el paciente está consciente y sin vómitos, darle de beber agua fría o una bebida isotónica.
6. Si está inconsciente, avisar al 112 y si es preciso, iniciar reanimación.
7. Trasladar a la persona al hospital lo antes posible, para que sea valorado.

Recuerda, el principal tratamiento del golpe de calor es la prevención: anticiparse y evitar que un niño se enfrente a esta situación.

Reserva de agua y sudoración

¿Pero todas las personas tienen el mismo riesgo de sufrir un golpe de calor? El doctor Rivera hace una clasificación del riesgo: "Los niños más pequeños, menores de 4 años y sobre todo los menores de 1 año, son los más vulnerables, ya que su temperatura corporal sube más rápido que en los adultos porque tienen menor reserva de agua y sudoración y un aparato respiratorio aún inmaduro". La AEP destaca que la temperatura corporal de un niño asciende entre 3 y 5 veces más rápido que la de un adulto. Por esta razón, es imprescindible estar alerta a los posibles síntomas que puedan presentar:

Síntomas de golpe de calor

"Una persona que sufre un golpe de calor puede presentar mareos, vómitos, fiebre superior a 40°C, cefalea o irritabilidad y taquicardia". También incide en que, en los casos más graves, se pueden producir desmayos o pérdida de conciencia. No obstante, también hay que estar atentos a otros síntomas como "piel seca y muy caliente, fatiga, debilidad, respiración superficial y rápida o calambres musculares".



Las heridas no las cura el tiempo, es tu mente y corazón, los que aprenden a vivir con ellas dentro.



Dos palabras y ocho letras, esconden miles de sentimientos.

Los problemas duelen, lo que uno deja que le dañen.



Hay personas que se odian, pero algun dia se quisieron.

Si el amor es ciego, no es puro, finje serlo

No hay problemas insuperables, si no diferentes maneras de afrotarlos.

Solo duele lo que importa, si duele, aprenderás de ello.



Puedes perder, però no darte por vencido.

"No limites tus retos. Reta tus límites." - **Usain Bolt**

"El dolor es temporal. La gloria es eterna." - **Lance Armstrong**

"Siempre parece imposible hasta que se hace." - **Nelson Mandela (sobre superación y deporte)**

"La única manera de demostrar que eres un buen deportista es perder con gracia." - **Martina Navratilova**

"No cuentes los días, haz que los días cuenten." - **Muhammad Ali**

"El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos." - **Michael Jordan**

"El éxito es donde la preparación y la oportunidad se encuentran." - **Bobby Unser**

"Si quieres llegar a la meta, nunca te rindas." - **Pelé**

"Cuando tengas ganas de rendirte, recuerda por qué empezaste." - **Cristiano Ronaldo**

Aries (21 marzo – 19 abril)

Energía alta para iniciar proyectos. Prioriza acciones clave y evita distracciones. Haz una lista con dos objetivos concretos y revisa tu avance semanalmente. Tu impulsividad puede jugarte alguna pasada, así que intenta actuar con calma. Confía en tu intuición, pero acompaña la con planificación. Una conversación importante puede abrirte nuevas oportunidades.

Tauro (20 abril – 20 mayo)

Estabilidad y progreso constante. Las decisiones prudentes fortalecen tu ahorro y tus inversiones. Enfócate en dos hábitos que sostengan tu progreso diario. Octubre es un mes ideal para consolidar rutinas y reforzar tu seguridad material.

Géminis (21 mayo – 20 junio)

La comunicación fluye y surgen oportunidades en presentaciones y negociaciones. Prioriza dos conversaciones importantes y escucha activamente. Tu creatividad verbal estará en su punto más alto: usa las palabras para convencer y conectar. Evita dispersarte en demasiadas ideas al mismo tiempo. La sinceridad será tu mejor herramienta para fortalecer vínculos.

Càncer (21 junio – 22 julio)

Mes para enfocarte en relaciones y apoyo mutuo. La empatía será tu mejor aliada para impulsar alianzas. Clarifica expectativas con dos personas clave. Tu sensibilidad te permitirá detectar las necesidades de los demás. Dedica tiempo al cuidado personal, porque al estar bien contigo, transmites calma a tu entorno. En salud, prioriza tu bienestar emocional. Caminar por la ciudad puede ayudar a tus emociones.

Leo (23 julio – 22 agosto)

Visibilidad y reconocimiento. Muestra tu talento con autenticidad. Dedica tu energía a dos proyectos que generen impacto en tu entorno. Este mes la gente te observa más de lo habitual: sé ejemplo con tu generosidad. Evita los excesos de orgullo y deja que otros también brillen. Tu carisma puede abrir puertas, pero la consistencia te dará resultados duraderos.

Virgo (23 agosto – 22 sept.)

Los detalles y el método te conducen al éxito. Organiza tus tareas con listas y plazos realistas. Establece dos entregables claros y cúmplelos en la fecha prevista. Octubre te invita a confiar en tu disciplina, pero sin caer en el perfeccionismo excesivo. Tu ayuda será muy valorada en el entorno laboral o comunitario. En lo personal, la claridad en tu límites i la posibilidad de comunicarte evitarán tensiones.

Libra (23 sept. – 22 oct.)

Equilibrio entre personas y tareas. Resuelve conflictos con tacto y serenidad. Cuida dos alianzas que potencien tus proyectos. El mes de tu cumpleaños refuerza tu carisma y poder de atracción. Tendrás la capacidad de mediar en situaciones tensas. Aprovecha este impulso para recuperar armonía en áreas de tu vida que lo necesitan.

Escorpio (23 oct. – 21 nov.)

Enfoque profundo, con intuición y determinación en alza. Revisa dos procesos pendientes y avanza con decisiones firmes y fundamentadas. Tu energía transformadora se intensifica en octubre: es un buen momento para cerrar ciclos. Evita las discusiones innecesarias y dirige tu pasión hacia objetivos claros.

Sagitario (22 nov. – 21 dic.)

Exploración y aprendizaje práctico. Este mes puede traerte ideas nuevas y frescas. Pon en práctica lo aprendido en dos acciones concretas. Tu curiosidad natural se verá potenciada y querrás abrir nuevos caminos. Es un buen momento para ampliar conocimientos, incluso en pequeños cursos o lecturas.

Capricornio (22 dic. – 19 enero)

Progreso pragmático: tus metas claras y la responsabilidad serán clave. Define dos próximos pasos ejecutables y ponles fecha en tu calendario. La constancia será tu mayor aliada para terminar el año con éxito. No te sobrecargues, busca apoyos cuando lo necesites. En el ámbito personal, un gesto de cercanía fortalecerá mucho una relación importante.

Acuario (20 enero – 18 febrero)

Ideas innovadoras y creativas. Propón con confianza. Comparte dos propuestas audaces con tu equipo o entorno. Tu mente estará llena de soluciones originales para viejos problemas. No temas romper esquemas ni pensar distinto. Escucha también a los demás: de la combinación de ideas pueden salir grandes avances.

Piscis (19 febrero – 20 marzo)

Tu creatividad y sensibilidad están en alza. Canaliza tus emociones en proyectos constructivos. Transforma dos ideas inspiradoras en acciones prácticas. Octubre te invita a confiar en tu intuición y expresarte artísticamente. No te dejes llevar por la melancolía: busca espacios donde compartir tus talentos. La empatía que transmites puede abrirte puertas inesperadas para mejorar tu día a día.



Jesús Mosterín va ser un filòsof basc de gran prestigi. Es va llicenciar a Madrid, es va doctorar a Barcelona i va ampliar estudis a Alemanya, França i els Estats Units. Especialista en lògica matemàtica, va ser professor d'investigació a l'Institut de Filosofia del CSIC i membre de diverses acadèmies internacionals.

És conegut per introduir la filosofia analítica a Espanya i per impulsar l'estudi de la lògica matemàtica i la filosofia de la ciència a Espanya i Amèrica Llatina. Autor d'una vintena de llibres i nombrosos articles, també va col·laborar amb mitjans de comunicació per apropar la filosofia al gran públic.

La cultura de la libertad és un llibre que ens convida a reflexionar sobre un dels valors més preuats i alhora més fràgils: la llibertat individual. Jesús Mosterín, amb la seva claredat habitual, presenta aquesta obra com un autèntic càntic a la llibertat personal davant les pretensions de certs polítics i institucions que sovint creuen saber millor que nosaltres què ens convé. Segons l'autor, aquesta arrogància política acaba sacrificant els interessos reals de les persones, éssers humans concrets i vius, en nom d'abstraccions inexistents com déus, nacions o ideologies.

La manca de llibertat, ens recorda Mosterín, no és només un problema teòric, sinó una limitació vital. Quan algú ens retalla les opcions de vida, ens estén un horitzó més estret i ens nega la possibilitat de desplegar la nostra creativitat. Sense llibertat no podem donar el millor de nosaltres mateixos i acabem condemnats a vides més pobres, amb menys interès i menys felicitat de la que realment podríem assolir. En aquest sentit, el llibre és també una crida a prendre consciència del valor pràctic de la llibertat: no es tracta d'una idea abstracta, sinó d'un principi que afecta directament el benestar i la qualitat de vida de cadascun de nosaltres.

A més de defensar la llibertat, l'obra ofereix un anàlisi rigorós de la cultura, especialment en aquells aspectes que han estat determinants per a l'expansió de la llibertat al llarg de la història. Amb un estil directe i alhora precís, Mosterín aborda qüestions clau com la democràcia, el mercat, els drets i les llibertats individuals. També reflexiona sobre la importància de les llengües, la nació i la sobirania, així com sobre la manera en què l'Estat interfereix en l'economia i condiona la vida de les persones. L'autor il·lumina aquests debats amb una mirada fresca i sense embuts, fugint del que és "políticament correcte" per oferir un punt de vista més sincer i lliure.

Tot i que la llibertat individual es presenti com el valor polític suprem, Mosterín no oblidia els riscos de viure en societat.

El món, diu, està ple d'individus violents, cruels i perillosos. Per això, qualsevol ordre social necessita també mecanismes de seguretat que protegeixin les persones de les agressions dels altres. El repte és, doncs, organitzar la convivència de manera que la llibertat pateixi les mínimes restriccions possibles. En aquest punt, el llibre dedica pàgines importants a analitzar la cultura de la violència, de les armes i de la crueltat, i proposa vies per reduir-ne la presència en el món actual.

El missatge central és clar: per preservar i ampliar la llibertat cal una reforma profunda de la nostra cultura política. Això implica reduir l'opressió que encara afecta grans zones del planeta, limitar la violència que genera conflictes continus i superar un sistema polític mundial que l'autor considera obsolet, basat en estats nacionals sobirans. La realitat del segle XXI apunta cada vegada més cap a la globalització i el cosmopolitisme, tendències que, lluny de ser una amenaça, poden esdevenir el millor marc per al creixement de la llibertat.

Mosterín defensa que el cosmopolitisme no només trenca les barreres artificials de les fronteres, sinó que també permet un reconeixement més ampli dels drets i les llibertats de tots els individus, independentment del lloc on hagin nascut. És en aquest context global on la llibertat té més possibilitats de créixer i consolidar-se. El llibre ens anima a pensar el futur en clau universal, a assumir que formem part d'una mateixa humanitat i que les nostres decisions polítiques i culturals han de mirar més enllà del marc reduït de l'Estat-nació.

En definitiva, La cultura de la libertad és molt més que un assaig filosòfic. És una invitació a revisar els nostres valors, a qüestionar les estructures que ens limiten i a apostar per una societat més oberta, més justa i sobretot més lliure. Amb un llenguatge proper però rigorós, Mosterín ens ofereix una obra que combina reflexió profunda amb un esperit crític i valent. És un llibre per llegir amb calma, per debatre i, sobretot, per inspirar canvis reals en la manera com entenem la llibertat i la convivència.



- Perdona, ¿para llegar al cementerio del pueblo?
- ¡Siga pisándome el sembrao y llegará pronto!

- Señora, le traemos a su marido. Está borrachísimo. Se caía cada vez que lo levantábamos...
- ¿Y su silla de ruedas?

- Ya tengo ahorrados 500 euros para mi viaje a Londres.
- Pues allí solo aceptan libras...
- ¡Mierda! Yo soy capricornio...

No es Messi, pero tiene un aire



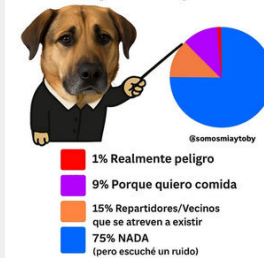
POV: Estás viendo un partido del Madrid cualquiera



No me quería levantar, pero tengo que ir a ver tiktoks a la Universidad

Razones por las que ladro:

Cuando sabes que te están mintiendo, y dejas que acaben la historia.



¿Quién es más divertido, mamá o papá?
r: Papá

¿Quién te deja comer más cosas ricas?
t: Papá

¿Quién te deja ver más TV?
t: Papá

¿Quién es tu persona favorita?
t: Mamá

ESCACS
(Juguen blanques)

TEMA: Ataque a la descubierta y jaque doble



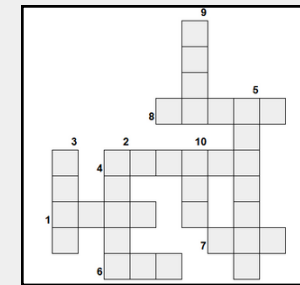
TEMA: Mate del pasillo



TEMA: Ataque contra el enroque



MOTS ENCREUATS



- 1. Nene. Que está en la niñez.
- 2. Caballero. Término de cortesía.
- 3. Zumo de uvas fermentado.
- 4. Dama.
- 5. Tarea.
- 6. Soberano de un reino.
- 7. Órgano de la vista en el hombre y en los animales. Globo ocular. Órgano animal cuya función es captar los estímulos luminosos.
- 8. Hoja de papel escrita.
- 9. Espíritu inmortal. Sustancia inmaterial de los seres vivientes que en el ser humano es considerada como el principio del sentimiento y del pensamiento; para los creyentes, principio a través del cual se ponen en contacto con Dios.
- 10. Metal valioso de color dorado.

SUDOKU

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

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

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

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

ESCACS

TEMA: Ataque a la descubierta y jaque doble

Todo parece igualado, pero las piezas negras se han olvidado de su Rey y le han dejado solo 1.Dg7+ sacrificio de dama brutal que permite mate en 2 1...Rxf7 2.Cf5+ Rg8 3.Ch6++

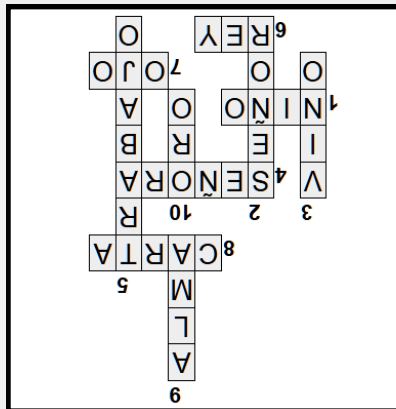
TEMA: Mate del pasillo

1.Db7 la dama es incontestible, si se toma el mate del pasillo será inevitable 1...Cg6 no sirve mover ninguna de las torres, la única solución es incorporar el caballo a la defensa 2.Txa8 Txa8 3.Dxa8+ Cf8 y con tanta ventaja sólo cabe un resultado: 1-0

TEMA: Ataque contra el enroque

Lo primero que debe llamar nuestra atención es la buena situación del caballo, que limita mucho los movimientos del rey 1.Dxh7+ sacando al monarca de su fortaleza, donde estará expuesto 1...Rxh7 2.Th1+ Ah4 3.Txh4++

MOTS ENCREUATS



SUDOKU

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

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

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

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

