

NÚM.: 2. OCTUBRE 2023 - JUNIO 2024. LLEIDA.

URBAN

Revista de Ponent

Junio 2024



Cultura y países
Salud y sexualidad
Curiosidades

Actividades en el centro
Reflexiones y producciones
Astrología y horóscopo

Creadores y editores:

Iván A.
Jose Ramon B.
Saray B.
Anderson D.
Manuel Antonio De La T.
Kevin Santiago D.
Cheikh D.
Karim El O.
Mariusz K.
Fayçal L.
Mohamed M.
Jose Emmanuel M.
Youssef N.
Cajetan N.
Armando P.
Martins P.
Edgar Q.
Pablo R.
Martín Heriberto S.
Hicham S.
Mohamed S.
Henry Roanny V.
Mokhtar Y.
César Z.

ÍNDICE

I. CULTURA Y PAÍSES	2
II. SALUD Y SEXUALIDAD	5
III. CURIOSIDADES	7
IV. REFLEXIONES	10
V. PRODUCCIONES	18
VI. ACTIVIDADES	25
VI. ASTROLOGÍA Y HORÓSCOPO ...	45
VII. PASATIEMPOS	49

Agradecimientos:

Anna
Maria José
Mati
Montse
Paulina

Agradecemos a todas las personas que han participado de una manera u otra, y han hecho posible la realización de esta revista. Gracias también al Centro Penitenciario de Ponent, al Punt Òmnia y a la Biblioteca de Ponent.

URBAN

Copyright 2023

Todos los derechos reservados.

No part of this review may be reproduced or utilized in any form or bay any means without the written permission of the publisher.

CULTURA Y PAÍSES

4 COSAS QUE NO PUEDES PERDERTE DE...

ARGENTINA

Desde sus vibrantes ciudades hasta sus impresionantes paisajes naturales, Argentina cautiva a quienes lo visitan.

1. El asado argentino:

Considerado un ritual social, el asado argentino es mucho más que una simple comida; es una celebración de la carne asada a la parrilla, acompañada de conversaciones animadas y risas contagiosas. Una experiencia gastronómica que deleita todos los sentidos.

2. El fútbol argentino:

En Argentina, el fútbol es más que un deporte, es una pasión que une a todo el país.

Desde los icónicos estadios de Buenos Aires hasta los campos rurales, el fútbol argentino es un espectáculo que emociona y une a las comunidades.

3. La ciudad de Ushuaia:

Conocida como "El Fin del Mundo", Ushuaia es la ciudad más austral del mundo y ofrece un paisaje impresionante que combina montañas nevadas, glaciares imponentes y el mar de fondo. Un destino para los aventureros que buscan explorar lo último de la Tierra.

4. El tango argentino:

Seduciendo con su pasión y elegancia, el tango argentino es mucho más que un baile; es una expresión cultural que refleja la melancolía, la pasión y la intensidad de la vida argentina. Sumérgete en sus ritmos sensuales y déjate llevar por la magia del tango en las calles de Buenos Aires.



POLONIA

Polonia, una nación con una rica historia y una belleza natural cautivadora, invita a los viajeros a descubrir sus encantos únicos.

1. La capital Varsovia:

La capital de Polonia, Varsovia, es una ciudad que combina la grandeza histórica con la modernidad vibrante. Reconstruida meticulosamente después de la Segunda Guerra Mundial, Varsovia alberga monumentos impresionantes, museos fascinantes y una animada escena cultural.

2. La comida Kielbasa:



La kielbasa, o salchicha polaca, es un elemento fundamental de la gastronomía polaca. Con una amplia variedad de sabores y estilos, la kielbasa es apreciada por su sabor rico y su textura satisfactoria, siendo un manjar que deleita a locales y visitantes por igual.

3. El Castillo Malbork:

Ubicado a orillas del río Nogat, el Castillo de Malbork es una

impresionante fortaleza medieval que cautiva con su arquitectura imponente y su historia fascinante. Es el castillo de ladrillo más grande del mundo y un testimonio del esplendor de la Orden Teutónica en Europa Oriental

4. Frederik Chopin:

Uno de los hijos más famosos de Polonia, Frederic Chopin, dejó un legado perdurable en la música clásica. Su genio musical y sus composiciones emotivas continúan inspirando a personas de todo el mundo, y su legado se celebra en Polonia a través de festivales y eventos dedicados a su obra.

TÚNEZ

Con una mezcla única de influencias árabes, bereberes y mediterráneas, Túnez ofrece una experiencia inolvidable llena de color, sabor y encanto.

1. Hammamet:

Conocida como la "Perla del Mediterráneo", Hammamet es una encantadora ciudad costera que seduce a los visitantes con sus playas de arena blanca, su mar turquesa y su atmósfera relajada.



Además de su belleza natural, Hammamet es famosa por sus festivales culturales y su casco antiguo pintoresco.

2. Harissa:

Esta salsa picante, elaborada con chiles, ajo, aceite de oliva y especias, es un elemento fundamental de la cocina tunecina. Con su sabor audaz y su aroma tentador, el harissa añade un toque de emoción a una variedad de platos tradicionales, desde cuscús hasta tagines y pescados a la parrilla.

3. Raqs al Juzur o Raqs al Balar:

Este baile folclórico tunecino, también conocido como "Baile

de las Islas" o "Baile de la Bala", es una celebración de la alegría y la vitalidad del pueblo tunecino. Con movimientos gráciles y enérgicos, este baile tradicional refleja la historia y la identidad cultural de Túnez.

4. Mezquita de Kairouan:

Considerada una de las mezquitas más antiguas y sagradas de África, la Mezquita de Cairuán es un impresionante ejemplo de la arquitectura islámica. Con sus minaretes imponentes y su patio interior tranquilo, esta mezquita es un símbolo de la fe y la cultura islámica en Túnez.

MÉXICO

Desde las playas paradisíacas hasta las antiguas ruinas, México ofrece una experiencia única llena de tradición, sabor y alegría.

1. Riviera Maya:

Ubicada en la costa caribeña de México, la Riviera Maya es famosa por sus playas de arena blanca, aguas cristalinas y arrecifes de coral. Además de sus impresionantes paisajes, la Riviera Maya ofrece una variedad de actividades, desde buceo y snorkel hasta explorar antiguas ruinas mayas.

2. Los Mariachis:

Los mariachis son una parte icónica de la cultura

mexicana, con su música alegre y sus trajes coloridos. Ya sea en las calles de la Ciudad de México o en los restaurantes tradicionales, los mariachis añaden una atmósfera festiva y emotiva con su música.

3. Día de los muertos:

Esta festividad mexicana, celebrada el 1 y 2 de noviembre, es una ocasión para honrar y recordar a los seres queridos que han fallecido. Con altares adornados, coloridas ofrendas y desfiles festivos, el Día de los Muertos es una celebración vibrante que refleja la relación única de México con la muerte.

4. Tacos:

Considerados uno de los platos más emblemáticos de México, los tacos son una deliciosa combinación de tortillas de maíz o harina rellenas con una variedad de ingredientes, como carne, pescado, pollo o verduras. Con una amplia gama de sabores y estilos, los tacos son una experiencia gastronómica imprescindible en México.



ARABIA SAUDITA

Arabia Saudita, un país de vastos desiertos y una rica historia, cautiva a los viajeros con su cultura arraigada y su mezcla única de tradición y modernidad. Desde la majestuosidad de sus mezquitas hasta la calidez de su hospitalidad, Arabia Saudita ofrece una experiencia enriquecedora para aquellos que exploran sus tierras.

1. Vestimenta:

La vestimenta tradicional en Arabia Saudita refleja la modestia y la cultura islámica del país. Los hombres suelen llevar thobes, túnicas largas y holgadas, mientras que las mujeres visten abayas, túnicas largas y sueltas que cubren todo el cuerpo. El hijab o niqab también son comunes entre las mujeres.

2. El plato Kabsa:



La kabsa, o kabsa, es un plato nacional de Arabia Saudita, una deliciosa combinación de arroz aromático cocido con especias, acompañado de carne de cordero, pollo o pescado. Este plato emblemático refleja la rica cultura culinaria del país y es una parte integral de las celebraciones y reuniones familiares.

3. La carrera de camellos:

La carrera de camellos es un deporte tradicional en Arabia

Saudita y una parte importante de la cultura beduina. Celebradas en festivales y competiciones, estas carreras emocionantes muestran la habilidad y la destreza de los criadores de camellos y sus magníficos animales en el desierto.

4. La Danza de Espadas:

La danza de espadas, conocida como "ardah" o "raqs al-saif", es una expresión artística y cultural única en Arabia Saudita. Realizada en ocasiones especiales como bodas y celebraciones, esta danza ritual involucra a hombres que bailan al ritmo de tambores y música, mientras sostienen espadas en alto en un espectáculo de fuerza y coordinación.

FINLANDIA

Finlandia, tierra de lagos y luz del sol de medianoche, combina una belleza natural excepcional con una cultura innovadora.

1. Saunas finlandesas:

Explora la tradición única de las saunas en Finlandia, desde su importancia cultural hasta los diferentes tipos de saunas y sus beneficios para la salud. Describe cómo las saunas son un lugar de relajación y socialización en la vida finlandesa, y cómo incluso se utilizan en eventos especiales como las competiciones de sauna.

2. Auroras boreales:

Sumérgete en el misterioso y fascinante fenómeno de las

auroras boreales en Finlandia. Describe qué son las auroras boreales, cuándo y dónde se pueden ver en Finlandia, y cómo los viajeros pueden disfrutar de esta experiencia única y espectacular.



3. Cultura del Diseño:

Descubre la influyente escena del diseño en Finlandia, desde los icónicos muebles de Alvar Aalto hasta el

moderno diseño de interiores y moda. Explora cómo el diseño finlandés se caracteriza por su simplicidad, funcionalidad y estética atemporal, y cómo se refleja en la vida cotidiana de los finlandeses.

4. Deportes de resistencia:

Explora la pasión de Finlandia por los deportes de resistencia, como el esquí de fondo, el patinaje sobre hielo y el rally. Describe cómo el clima y la naturaleza del país han influido en el desarrollo de estos deportes, y cómo los finlandeses disfrutan de actividades al aire libre durante todo el año.

SALUD Y SEXUALIDAD

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

PERJUICIOS DEL TABAQUISMO PARA LA SALUD

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedad y muerte en todo el mundo, con efectos devastadores en la salud física, emocional y social de las personas. Los productos químicos tóxicos presentes en el humo del tabaco causan daño directo a los pulmones, el corazón y otros órganos del cuerpo, aumentando el riesgo de desarrollar una amplia variedad de enfermedades graves.



Una de las consecuencias más graves del tabaquismo es su impacto en el sistema respiratorio. Fumar es la principal causa de enfermedades respiratorias crónicas como la bronquitis crónica y el enfisema. La inhalación del humo del tabaco irrita las vías respiratorias, causando inflamación y producción de mucosidad, lo que dificulta la respiración y puede provocar tos crónica y dificultad para respirar. Con el tiempo, el daño en los pulmones puede volverse irreversible, lo que resulta en una disminución significativa en la calidad de vida y una mayor dependencia de la asistencia médica.

Además de las enfermedades respiratorias, el tabaquismo también es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares. Fumar aumenta la presión arterial, endurece las arterias y aumenta la formación de coágulos sanguíneos, lo que puede llevar a enfermedades del corazón como

la cardiopatía coronaria, el accidente cerebrovascular y la enfermedad arterial periférica. De hecho, el tabaquismo es una de las principales causas de enfermedad cardíaca en el mundo, siendo responsable de un alto porcentaje de muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

Otro efecto perjudicial del tabaquismo es su impacto en la salud oral. Fumar está relacionado con un mayor riesgo de enfermedades de las encías, como la gingivitis y la periodontitis, que pueden resultar en la pérdida de dientes y otros problemas bucales graves. Además, el tabaco también afecta la salud de los tejidos blandos de la boca, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer oral, de garganta y de esófago.

El tabaquismo también afecta negativamente a la piel, causando daños irreparables y acelerando el proceso de envejecimiento. Los productos químicos presentes en el humo del tabaco reducen la producción de colágeno y elastina en la piel, lo que conduce a la formación prematura de arrugas, líneas finas y manchas oscuras. Además, fumar también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades de la piel como la psoriasis y el lupus cutáneo.



Además de los efectos directos en la salud física, el tabaquismo también tiene un impacto negativo en la salud emocional y social de las

personas. Muchos fumadores experimentan ansiedad, depresión y estrés relacionados con su hábito de fumar, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar general. Además, el tabaquismo también puede afectar las relaciones interpersonales y sociales, ya que fumar está cada vez más estigmatizado en la sociedad y puede limitar las oportunidades de participar en actividades sociales y recreativas. En resumen, el tabaquismo es una adicción devastadora que afecta todos los aspectos de

la salud y bienestar de las personas. Desde enfermedades respiratorias y cardiovasculares hasta problemas bucales y cutáneos, los efectos perjudiciales del tabaco son ampliamente documentados y pueden tener consecuencias graves y a largo plazo para la salud y calidad de vida de los fumadores. Es fundamental comprender los riesgos asociados con el tabaquismo y tomar medidas para dejar de fumar y mejorar la salud y el bienestar general.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar tiene innumerables beneficios para la salud, tanto a corto como a largo plazo.

Aquí hay algunos de los beneficios más destacados:

TIEMPO DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR	BENEFICIOS PARA LA SALUD
20 minutos	Presión arterial y pulso vuelven a la normalidad
8 horas	Nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye; nivel de oxígeno aumenta
24 horas	Riesgo de ataque cardíaco comienza a disminuir
48 horas	Sentido del gusto y olfato comienza a mejorar
72 horas	Capacidad pulmonar aumenta; respiración facilitada
1 mes	Circulación sanguínea mejora; reducción de fatiga
3 meses	Función pulmonar mejora; síntomas de tos y falta de aire reducidos
1 año	Riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad
5 años	Riesgo de accidente cerebrovascular se reduce
10 años	Riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad
15 años	Riesgo de enfermedad cardíaca similar a la de un no fumador
20 años	Riesgo de morir por enfermedad relacionada con el tabaco se reduce

CURIOSIDADES

¿QUIERES APRENDER?

¿EXISTE UNA VACUNA CONTRA LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA?

Un grupo de científicos brasileños ha desarrollado una vacuna para tratar la adicción a la cocaína y al 'crack', llamada Calixcoca. Esta vacuna ha mostrado resultados prometedores en pruebas con animales al estimular una respuesta inmunitaria que bloquea la entrada de estas sustancias al cerebro. El coordinador del equipo, el psiquiatra Federico García, señala que esta sería la primera vez que se trata la adicción a la cocaína con una vacuna.

El proyecto ha recibido un importante reconocimiento en los Premios EuroHealth, otorgados a la Innovación en Medicina Latinoamericana. La vacuna funciona

estimulando la producción de anticuerpos que se unen a las moléculas de cocaína en la sangre, impidiendo su paso al sistema mesolímbico del cerebro, donde se produce el placer inducido por la dopamina.

Actualmente, la vacuna se encuentra en la fase final de ensayos clínicos en humanos, y se espera que sea una herramienta valiosa en la recuperación de los pacientes adictos, especialmente durante la transición tras la rehabilitación. Las expectativas son altas, con más de 3.000 personas interesadas en participar en el ensayo clínico.

100 AÑOS DEL LETRERO DE HOLLYWOOD

El letrero de Hollywood, uno de los más famosos del mundo, ha aparecido en numerosas películas a pesar de no tener relación inicial con la industria cinematográfica. Encendido por primera vez el 8 de diciembre de 1923 con 40 mil bombillas, se ha convertido en una atracción turística clave de Los Angeles.



Inicialmente, el letrero decía "Hollywoodland" como parte de un esfuerzo de marketing para promover el desarrollo inmobiliario de la zona.

Financiado por prominentes figuras de la época como Harry Chandler y Eli Clark, su construcción requirió un gran esfuerzo logístico, incluyendo la desmalezación del cañón de Beachwood y la creación de caminos para el transporte de materiales.

En los años siguientes, Hollywood se convirtió en el centro de la industria cinematográfica, y el letrero se hizo aún más famoso. A lo largo de su historia, el letrero ha sufrido modificaciones, pasando de "Hollywoodland" a "Hollywood" en la década de 1940.

En 1973, fue designado monumento oficial por la Junta del Patrimonio Cultural de Los Angeles, convirtiéndose en un símbolo emblemático de la ciudad.

LAS CAFETERÍAS 2D: UNA NUEVA MODA



Las cafeterías 2D, originarias de Corea del Sur, son conocidas por su ambiente único y experiencias memorables. Inspiradas en el programa de televisión "W-Two Worlds", recrean un mundo virtual y fantástico. La decoración, el mobiliario y el diseño de estas cafeterías imitan un dibujo bidimensional, creando la ilusión de un entorno plano similar a un cómic o una película animada.

Esta ambientación minimalista permite a los clientes relajarse y disfrutar de su café en paz, escapando del bullicio exterior. Se asemejan a los videojuegos retro, evocando nostalgia y atrayendo a un público joven. Aunque relativamente nuevas, estas cafeterías se han vuelto populares en todo el mundo, especialmente en países como Japón, Corea del Sur y China. Son un negocio serio y rentable, propiedad de pequeñas empresas locales que buscan atraer a un público moderno. Su presencia en las redes sociales les proporciona una valiosa publicidad gratuita.

Las cafeterías 2D ofrecen una experiencia única y memorable, destacándose por su alta calidad gastronómica. Si aún no has visitado una, ¡no te lo pierdas! Será una experiencia atractiva e inolvidable.

¿RELOJES QUE DETECTAN EL PÁRKINSON?

Los relojes que detectan el párkinson, presentados en la revista 'Nature', ofrecen una alternativa tecnológica para abordar esta enfermedad. ¿Cómo funcionan estos dispositivos? Según la investigación, actividades como escribir en el celular o cambios en el patrón de sueño podrían ser indicadores clave para detectar los primeros síntomas del párkinson. El estudio, realizado por el UK Biobank a partir de 2006, involucró a más de 103,000 personas mayores de 40 años en el Reino Unido, equipadas con relojes inteligentes desde 2016 para registrar sus comportamientos durante una semana.

La investigadora Cynthia Sandor, del Instituto de Investigación de la Demencia del Reino Unido, señaló que estos dispositivos pueden predecir eventos relacionados con el párkinson hasta con siete años de anticipación, lo que podría ser invaluable para la detección temprana de la enfermedad.



El párkinson, un trastorno neurodegenerativo del movimiento, se caracteriza por síntomas como lentitud de movimientos, rigidez y temblores, que pueden aparecer antes del diagnóstico. Los relojes emplean un acelerómetro y la inteligencia artificial para identificar patrones en la movilidad de los usuarios, como un descenso en la actividad entre ciertas horas del día, lo que podría ayudar a prever quién desarrollará la enfermedad y comenzar el tratamiento experimental a tiempo.

LA MAGIA DEL MONT SAINT-MICHEL

Mont Saint-Michel, en Normandía, Francia, es una abadía y fortaleza emblemática conocida como "la maravilla". Enclavada en una isla rocosa, esta impresionante construcción ha sido testigo de innumerables historias desde la Edad Media. Situada sobre rocas emergentes donde se encuentran el Atlántico y el río Couesnon, esta isla de apenas 4 kilómetros cuadrados fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979.



Según la leyenda, el Arcángel San Miguel instruyó a un sacerdote para construir un lugar de culto en este islote. Antes, el lugar ya era venerado por druidas y galos, quienes erigieron monolitos en honor a su dios Belenus. Con el tiempo, se convirtió en un sitio de oración con ermitas y capillas, y en el siglo X, los monjes benedictinos establecieron un recinto monacal cristiano.

A lo largo de la historia, el Mont Saint-Michel fue disputado por normandos, ingleses y bretones, lo que llevó a su fortificación para proteger la abadía. Monjes de diferentes credos eligieron este lugar como sitio de meditación y retiro.

En 1897, se agregó una torre en forma de aguja con una estatua del Arcángel San Miguel derrotando al Dragón, que se eleva a 170 metros sobre el mar. Actualmente, la abadía es hogar de 12 monjes que se dedican a la producción de miel y la fabricación de souvenirs artesanales para los turistas.

EL DEPORTISTA MEJOR PAGADO DE LA HISTORIA

El deportista mejor pagado de la historia no es contemporáneo, sino un auriga romano llamado Gaius Appuleius Diocles, quien vivió hace casi 1.000 años. A lo largo de su vida, Diocles ganó más de 12 mil millones de euros, según el historiador Peter T. Struck. Competiendo en carreras en el Circus Maximus,



Diocles vestía la elástica roja y era conocido por su habilidad en las vueltas finales.

De las 4.257 carreras en las que compitió, ganó 1.462 y quedó segundo en 1.438. Sus ganancias se deben a premios en efectivo por sus victorias, ya que los aurigas recibían recompensas si no resultaban mutilados o asesinados al finalizar las siete vueltas de la carrera. Equipado con un casco de cuero, un protector para el cofre, espinilleras y un látigo, Diocles era un experto en el manejo del carro y ocasionalmente llevaba un arma blanca para protegerse o defenderse en caso de necesidad.

REFLEXIONES

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

HABLEMOS DE ECONOMÍA



Una de las formas más nítidas de decir economía es dinero. El dinero ha formado parte de nosotros por mucho tiempo, ahora bien, la Economía es el fruto más directo para aprovechar ese dinero, es decir, gastarlo.

La Economía es el fruto de la reunión de varios recursos, no solo monetario sino mercantil y sólido. Con ello conseguimos una mayor disponibilidad de bienes para con ello sustituir el ego por algo tangible que corresponda a nuestros ingresos.

Ser económico a nuestro parecer es ser vanguardista. Quiere decir esto que podemos estar en la punta

directa de la obtención de recursos necesarios para la subsistencia natural de las personas. Economía no solo significa dinero, también significa poder para realizar comercio entre dos individuos que necesitan adquirir nuevos materiales primos que sean necesarios para la vida cotidiana y por ello necesarios para el ente de a pie que utiliza este recurso como herramienta para guardar para sí. Una nueva situación económica gracias, obviamente, a la decisión del hombre por constituir su propia naturaleza económica que le permita evaluarse a sí mismo y continuar economizando su propio

legado que le signifique garantizar su futuro gracias al poder de la economía que le posee.

Un estilo propio de Economía es el portar dinero tangible que puedas invertir para luego obtener ingresos producidos por el buen manejo de tus recursos

materiales ya recogidos en las pocas o muchas inversiones o apuestas que hayas realizado a lo largo de tu economía sostenible.

Es mucho decir que el comportamiento necesario para una correcta Economía es el ahorro netamente dicho, el guardar para sí un poco de dinero cada vez que tengas algún ingreso que a la larga te mostrará lo bueno o malo que has sido a la hora de economizar. Por esto aclaramos que la Economía de la que hablamos es netamente la del ahorro.

- Edgar

PREOCUPACIONES

Una de las cosas que me ha impactado y que también me preocupa mucho es el cambio climático. Hay comunidades, como por ejemplo Cataluña, que están sufriendo sequías debido a la falta de lluvia, y eso es motivo de gran preocupación.

Me preocupa especialmente el estado de los mares, ya que estamos dañándolos nosotros mismos, la gente, por no reciclar correctamente y por no cuidar nuestros espacios naturales.



Relacionado con esto, otra cosa que es muy preocupante es la contaminación. Estamos deteriorando el mundo debido

al gran número de coches y fábricas que no toman medidas para reducir la contaminación. Creo que esto también se debe al uso excesivo de plástico: utilizamos mucho plástico cuando en realidad hay alternativas, como el cristal. Si utilizáramos menos plástico, el planeta estaría en mejores condiciones, ya que estamos afectando negativamente a los océanos por nuestra negligencia en el reciclaje.

También me preocupa el desperdicio de alimentos, ya que se tira mucha comida que podría ser aprovechada, especialmente teniendo en cuenta que hay muchas personas en el mundo que pasan hambre.

Además, el abandono de los animales es una de las preocupaciones más importantes.

Lamentablemente, últimamente se ha incrementado el número de mascotas abandonadas, y hay muchos perros y gatos abandonados en las calles que no tienen a dónde ir porque la gente no se toma en serio la responsabilidad de cuidar de ellos. Los animales también

tienen sentimientos y necesitan ser atendidos. Debemos cuidarlos y brindarles amor, ya que merecen ser tratados con respeto.

Otra preocupación importante es la situación de las personas sin hogar, que no tienen ni siquiera un techo bajo el cual dormir. Estas personas sufren hambre y frío, y muchas veces son ignoradas como si no existieran, pero son seres humanos que merecen vivir dignamente y tener una vida normal.

Por último, la contaminación es una de las mayores preocupaciones en la actualidad. Hay un aumento considerable de la contaminación, y estamos perjudicando gravemente al planeta debido al gran número de vehículos y fábricas que no toman medidas para reducirla. Además, el uso excesivo de plástico contribuye significativamente a esta problemática. Es necesario adoptar medidas para reducir la contaminación y utilizar alternativas más sostenibles para proteger nuestro medio ambiente.

- H. S.

MI ENTRADA

Hola, me llamo Cucho. Antes era un persona que me dedicaba a trabajar: del trabajo a casa y de casa a por los bebés. Después pasó lo que pasó: cometí un error de los que estoy arrepentido y a la vez no. Considero que yo fui frío en la relación con la madre de mis hijos. Pero bueno, todos tenemos errores y ese error me hizo conocer el CENTRO PENITENCIARIO DE PONENT.

Mi primera entrada aquí fue algo que nunca había visto, ya que nunca antes había estado. Primero me mandaron a hablar con el jefe de módulo para que él supiese de mi llegada. Después salí al patio y fue algo sorprendente. Me impactó la gente que hay porque te piden de todo y como eres nuevo no sabes como va el sistema. Hasta que te adaptas en el patio pueden pasar hasta 3 días. Luego ya empiezas a

decir que NO. Si hablas con educación te responderán con educación, y si actúas bien actuarán bien. También hay que decir que en este módulo hay mucha gente veterana. Como desde pequeño me enseñaron a respetar a los mayores, creo que por eso me llevo bien con todos.

DESPUÉS DE LOS 3 DÍAS

Todo empezó a cambiar, ya que habían pasado 3 días de condena y me fui adaptando. Los que tienen buen corazón me iban intentando ayudar y me decían que me apuntase a actividades, que pidiese citas con la trabajadora social para mirar mi situación aquí. Después de hablar con ella, me aconsejó que intentara siempre tener la mente ocupada. Me dijo que saliera a talleres pero como yo acababa de tener un accidente laboral no lo hice. A partir de eso, me

dieron la baja en la paga que yo tenía fuera.

Hoy: 22.2.24 ya es algo diferente.

Ahora tengo un destino y el jefe del módulo sabe que si necesito alguna cosa, como



por ejemplo unas zapatillas, me permiten entrarlas.

- Cucho

VIAJE A ISLANDIA

Buenas, me llamo M. P. y tengo 32 años. Soy de Letonia y quiero contar un poco de mi experiencia viajando por el mundo: mi primer viaje a Islandia, donde viven mis padres, mi hermano y mi hermana. En verdad, os digo que para viajar no hace falta mucho dinero. En mi caso, he viajado por muchos países sin gastar mucho, solo cuando viajé a Islandia pagué un poco más.

Voy a contar un poco sobre Islandia. Es un país muy bonito, antes de llegar pensaba que era un país muy

frío, pero no es para tanto. En verano hace sol y puedes andar con camiseta corta y pantalón corto. En invierno hace frío normal, con nieve, pero si te vistes adecuadamente no lo pasas tan mal.

A mí me gusta caminar, en Islandia casi todos los fines de semana hacía mi mochila, la llenaba de comida y salía de casa para pasar todo el día en las montañas, que son muchas. También tomaba fotos de la naturaleza que me impresionaba infinitamente: los géiseres que disparan

agua hacia más de 20 metros de altura, las fuentes de agua caliente, los animales salvajes y el océano que rodea la isla. En resumen, es un país muy natural.

Otra cosa muy curiosa es que hay 6 meses de día y 6 meses de noche. Puedes ver muchas auroras boreales. A mí me gustaron mucho. Para todos los viajeros, aconsejaría que viajen a Islandia y que disfruten del país de manera personal. Puedo aseguraros que vais a disfrutar de una aventura única.

- M. P.

GATO HIMALAYO

La raza himalayo es una raza muy poco conocida, son muy especiales en su especie. Salen con los ojos azules y el pelo gris blanco. Son peludos y tienen un tamaño extraordinario cuando la madre da a luz. Solo puede tener un gatito o dos como máximo, suelen decir que de dos gatitos siempre solo sobrevive uno. Tienen un tamaño extraordinario y son muy bonitos, pero nunca demuestran su tamaño hasta que se sienten acorralados. Sin embargo, son una raza muy tranquila, no son gatos pesados, son gatos muy tranquilos. Les gusta sobre todo dormir mucho, si les das cariño en las horas que tú estás en casa, nunca te dejarán respirar porque son muy apegados al dueño. Les gusta jugar mucho con su amo, son muy divertidos, porque cuando vas a algún sitio, ellos te siguen a donde vayas. Son muy curiosos, les gusta descubrir de todo. No les puedes dejar la puerta abierta porque se van a inspeccionar por todos lados. Después, para ellos volver, son un poco cabezones porque nunca se acuerdan de dónde han salido, solo se dejan llevar por inspeccionar la zona, pero luego se quedan acurrucados en una esquina llorando esperando hasta que su amo llega o ve al amo y se va con él corriendo. Sin embargo, su lado protector lo llevan dentro, no sé si es por la especie que son, sino porque no les gusta ver a más

animales a su alrededor. He llegado a mezclarlos con 5 gatos egipcios, mi gata es muy posesiva, demuestran que solo quieren su territorio para ellos. Son muy territoriales y se les ve una raza muy tranquila, pero aún así no te puedes meter un animal grande en casa porque siempre le hará daño, aunque no es porque quiera, sino es por su instinto. Por mucho que intentes educarlos de otra manera, es su manera de ser y si les insistes en que no sean así, se vuelven peores. Pero uno no se da cuenta de que ellos son así en verdad, es una raza muy especial en sí.



Como se ve en la imagen, son unos gatos muy exóticos, llaman mucho la atención.

Como pueden ser tan extrovertidos cuando se les ve tan tranquilos, pero eso es lo bueno de ellos, que siempre están atentos a su amo y siempre les caerá detrás donde vayas. Muchas veces te tendrás que ir a trabajar y

tendrás que empujarlos con la mano para que entren para dentro porque son unos gatos que se quieren ir siempre para todos lados con su amo. Les encanta siempre estar encima y pendientes de su amo. La raza de himalayo sale de la especie persa y siamesa, suelen tener un parto muy difícil. Se suele decir que se les tiene que llevar al veterinario para que le hagan cesárea porque al salir de un tamaño mucho más grande de lo normal de lo que suelen nacer. Algunos pueden tener el parto normal, muchas veces suele morir uno de los 2 gatos que da a luz la gata. Cuando nacen son unos gatos muy hermosos, cuando van creciendo son gatos que no se llevan muy bien con la raza de los gatos egipcios, no son compatibles en ninguna circunstancia. Si algún día tienes un gato himalayo, no se os ocurra dejar una de esas dos variedades juntas porque el himalayo parece un gato muy bueno en cuanto lo es, pero los celos de él podrían llegar a poder hacerle mucho daño al gato egipcio. Son muy territoriales y como explicaba en el otro apartado muy posesivos. Son gatos muy domables y nobles, pero tienen ese lado malo que no les gusta que le pongan ese tipo de mascotas ni de pequeños se les puede unir con pocos gatos y con pocos animales porque son muy orgullosos de ellos mismos.

- Bido



LA NUTRICIÓN

La nutrición es la base de todo ser viviente, tanto humano, animal, planta o insecto, etc. Hay muchas contradicciones o mitos dentro de la nutrición. En el colegio, hospitales y organismos políticos nos dicen qué es lo adecuado y saludable para consumir para tener buena salud y longevidad, pero ¿qué hay de cierto en todo lo que nos dicen?

Todos conocemos esta pirámide alimenticia, es la que nos han mostrado siempre en los libros, la que hemos visto en los hospitales en salas de espera y la que los medios televisivos nos muestran, diciendo que esta es la pirámide que nos mantiene sanos, fuertes y jóvenes. ¿Pero cuánto es cierto de todo esto?

El cuerpo humano y el de los animales funcionan básicamente igual ya que los humanos tenemos cerebro, dos pulmones, corazón, dos riñones, un hígado, etc. Nos parecemos mucho a los animales ya que nuestro organismo es casi igual. Pero en lo que sí nos diferenciamos es en el sistema digestivo. Hay animales que solo pueden sobrevivir a base de carne, como los felinos más grandes, leones, tigres, etc. Luego están los herbívoros, que solo se alimentan a base de vegetales ya que su sistema digestivo está diseñado para ello, y no solo su sistema digestivo, sus bocas también

están preparadas para moler los vegetales y no desgarrar, como en el caso de los carnívoros.

Durante la historia de la humanidad hemos ido evolucionando, pero sabemos que los humanos no descubrimos los vegetales y especies hasta hace relativamente poco tiempo. Entonces, ¿qué es lo que comíamos? Nuestra dieta era 100% carnívora, procedente de la caza, y hasta que el humano no descubrió el fuego, la comíamos cruda. Gracias al fuego nos fue más fácil comer, el consumo de la carne se facilitó y hasta su conservación mediante técnicas de deshidratación, y eso nos facilitó no salir a cazar todos los días para comer.

La transición hacia una alimentación más diversa y el descubrimiento de los vegetales marcaron un punto de inflexión en la historia de la nutrición humana. Con el tiempo, nuestra dieta se fue expandiendo para incluir una variedad de alimentos, desde frutas y verduras hasta granos y legumbres. Este cambio no solo amplió nuestras opciones alimenticias, sino que también proporcionó una gama más amplia de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo.

La industrialización y la globalización trajeron consigo alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares

refinados y aditivos artificiales. Estos cambios en nuestra dieta han sido asociados con el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Además, la producción de carne a gran escala ha planteado preocupaciones sobre el bienestar animal, la sostenibilidad ambiental y la salud humana. El exceso de consumo de carne roja y procesada ha sido vinculado con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer y problemas de salud cardiovascular.

A pesar de estos desafíos, la carne sigue siendo una fuente importante de proteínas y otros nutrientes esenciales en muchas dietas alrededor del mundo. Sin embargo, cada vez más personas están explorando opciones alternativas.

En resumen, la evolución de la nutrición a lo largo del tiempo ha sido un viaje complejo, marcado por avances significativos pero también por desafíos emergentes. A medida que continuamos aprendiendo sobre los vínculos entre la alimentación y la salud, es fundamental adoptar un enfoque equilibrado y consciente hacia nuestra dieta, reconociendo tanto los beneficios como las limitaciones de diferentes opciones alimenticias.

- Anónimo

EL CAMBIO CLIMÁTICO

El cambio climático es un problema serio y muy preocupante en esta última década. Es un factor natural destructivo que afecta a cada persona directamente, así como a los animales, las plantas y las hierbas.

El continente más afectado es África, seguido por Asia Oriental, ya que sufren de una larga sequía y falta de lluvia durante muchos años consecutivos en casi todas las regiones. Por otro lado, en otras partes del mundo donde no hay sequía, aparecen tormentas, huracanes, inundaciones y lluvias torrenciales.

Los países con mayores emisiones de CO₂ son los principales responsables del calentamiento global. Al retirarse del acuerdo de París, países como Estados Unidos y la India contribuyen al cambio climático, mientras que otros países pagan la factura, como África, donde la temperatura alcanza los 60°C. La sequía extrema es una consecuencia, seguida de pobreza y hambre. Cuando los que dependen de la tierra no tienen lluvia, pueden encontrarse cadáveres de animales salvajes en el desierto, las sabanas y el Kalahari, que mueren de sed y calor extremo.

El año pasado, Túnez perdió el 90% de sus cosechas anuales de trigo y cebada. La vida en el pueblo estuvo agitada, ya que el 60% de la población vive de la

agricultura. También fue el sexto año de sequía. Las hierbas y el pasto para los rebaños estuvieron extinguidos, lo que llevó a un aumento del 400% en el precio de la carne. Las consecuencias incluyen hambre, pobreza, desempleo, migración y pérdida de árboles como olivos y almendros, que son la base de la economía nacional.

Es hora de que el mundo despierte, se mueva y asuma su responsabilidad, especialmente los países industriales. Deben enfrentar esta catástrofe y evaluar el



peligro futuro antes de que sea tarde. Podría desencadenarse un ciclo de caos alimentario y económico que afectaría gradualmente a todas las regiones del mundo.

Nuestro planeta está amenazado por emisiones de CO₂, contaminación del aire, desertificación, deshielo, huracanes, tormentas, calor y aumento del nivel del mar. Muchas especies animales y vegetales están en peligro de extinción.

Me pregunto, ¿cuándo el mundo asumirá su

responsabilidad? No quiero decir que el ser humano esté amenazado directamente, pero en parte lo está si la temperatura alcanza los 75°C, si deja de llover durante más de una década, si el nivel del mar sube a 1,5 metros y las olas alcanzan los 50 metros. Estos son eventos que podrían suceder sin previo aviso y estar fuera de control. Todavía no hay certeza científica sobre estos escenarios, ya que se trata de un futuro oscuro y factores naturales, y ni la ciencia ficción ni la adivinación pueden prever un cambio climático sin prevención, como la alta temperatura, la sequía, la marea alta y la extinción de seres vivos, que podrían suceder de manera inesperada y fuera de todo pronóstico y diagnóstico científico.

Realmente estoy muy preocupado por el mundo, especialmente por los países más pobres y mi familia, que vive de la agricultura y el pasto. Ahora, la sequía lleva seis años y la temperatura ha subido 9 grados en comparación con los años anteriores, donde la temperatura máxima era de 45°C y ahora es de 54°C. Es un tema activo para exigir y exponer, no para discutir, porque es la realidad que exige atención.

- La lune

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Transcurrían los años 80 en un país muy bonito por su naturaleza, su gente hospitalaria, donde se mezclaba la alegría y felicidad con tristeza, angustia, impotencia, lágrimas, ya que por desgracia en ese hermoso país estaban en plena guerrilla entre las FARC, el E.L.N., fuerzas armadas revolucionarias de Colombia y el ejército de liberación nacional de Colombia.

Dichas guerrillas se libraban en la selva colombiana, y en muchas ocasiones se libraban en las ciudades más importantes de Colombia, Bogotá, Medellín y Cali.

En la ciudad del Valle Cale, conocida por los colombianos como la sucursal del cielo, por su belleza, su olor a naturaleza, caña, café, plátanos, papayas y se oía de fondo en las casas canciones de salsa de Rubén Blades, Héctor Lazo, etc.



En uno de aquellos barrios habían nacido y criado dos niños que en aquellos años 80 tendrían unos 8 años: Héctor y Martín, su vida de basaba entre los estudios, trabajo y travesuras, era un barrio de clase media pobre, pero aquellos niños eran felices. Un día, aún lo recuerdo como si fuera ayer, estábamos en la falda del valle donde se veían aterrizar los aviones, era un atardecer entre la tarde noche, ya estaba oscureciendo, se

veía al fondo del valle los últimos rayos del sol, y estaban saliendo las estrellas, cuando entre el ruido de los aviones y el silencio posterior del aterrizaje, Héctor me preguntó ¿algún día tú crees que nos montaremos en un pájaro de esos? Yo le respondí “¡claro que sí! Cuando seamos mayores de edad nos iremos a conocer el mundo.” Entonces Héctor dijo “pero allí, al otro lado del charco no nos conoce nadie” a lo que yo le respondí: “tú tranquilo, que ya nos conocerán”. Héctor decía “pero estaremos solos”, y yo respondía: “nunca estaremos solos ya que mi abuelita y mi madre dicen que nunca estaremos solos, Dios siempre estará con nosotros”. Aún recuerdo que me miró y me sonrió, y respondió “es verdad, a mi también me lo dicen”.

Ya oscurecía, nos echamos la bendición, cogimos nuestras bicicletas y bajamos a nuestras casas para llegar a la hora de la cena. Para el día siguiente ducharnos con agua fría a las 7 am ya que entonces en nuestro barrio no existía agua caliente. Según nuestras abuelas y madres era bueno para la salud, la circulación sanguínea y para despertarnos y poder bien despiertos ir a la escuela, nosotros asentíamos con la cabeza que sí, para que no nos regañaran, pero que termine cuanto antes.

Un día de estos tan bonitos, soleados y con música por todo el país, era un 20 de julio del 87, día de la independencia de Colombia, nosotros habíamos cobrado la paga, compramos petados, íbamos por el barrio jugando en una bicicleta, de pronto el sol se

oscureció, empañó toda la ciudad una nube negra, cuando de pronto cayó una lluvia tropical. Todos salían corriendo para sus casas a resguardarse del aguacero, mientras nosotros íbamos con nuestras bicis derrapando por el barrio. Aquel día jugamos hasta cansarnos, dijo Héctor “hermano, me voy, nos vemos mañana en el colegio, que mis padres no me dejan salir porque viene la familia de visita”. Nos despedimos, vivíamos a tres manzanas cada uno de nuestras casas, yo me marché y al llegar a mi casa escuché cómo varios petados, a los segundos se escuchó gritos “Mi hijo, mi hijo, mi niño, mi angelito, me lo mataron”. Reconocí la voz de su madre y su abuela, no dudé en coger mi bicicleta e ir a ver qué había pasado. Una guerra entre cárteles, había empezado una guerra en el barrio, mi mejor amigo de la infancia, Héctor, lo había pillado una bala del fuego cruzado atravesándole la cabeza y el pecho, con 8 años, fue víctima de una guerra insólita por el poder de los cartel y mafias por la lucha de poder de control, en un barrio, no era normal estos conflictos, donde veíamos las noticias pero no formábamos parte de ellas.



Con el transcurrir del tiempo, debido a que la violencia en aquel país creció, nos vimos obligados a marcharnos del

país, nos fuimos a Brasil. Allí pasé mi adolescencia, cuando cumplí los 14 años volví a visitar a algunos familiares con mis padres, algunos familiares estaban vivos, fuismo a Cali, al cementerio a llevarles flores a nuestros familiares, y de pronto vimos a los familiares de Héctor, nos acercamos, la madre de Héctor me abrazó, lloró, decía "mi niño, mi niño" fue un momento de reencuentro muy triste, nos invitaron a comer a su casa, le contaba nuestras charlas, travesuras y todos se reían, les conté lo que de algún día nos iríamos del país a conocer el mundo.

La madre mi miró con una sonrisa y el brillo en sus ojos,

me preguntó. "Y lo harás solo?", le respondí que sí, que buscaría la felicidad, que no estaría solo, que estaría con Dios y con él, Héctor, mi gran amigo. Recorrería el mundo. Al cumplir los 20 años viajé a Europa, con una maleta, mi ángel de la guarda, mi amigo, y Dios, que siempre me acompaña. Juntos ya hemos recorrido toda España, Francia, Italia, Alemania, Luxemburgo, Holanda y donde he viajado le envió las fotos a su madre. Aquí en España he vivido los mejores momentos de mi vida, he tenido a mi hija, la cual también ha sido mi compañera de viaje, creo que, por desgracia, aunque haya tomado una mala decisión en mi vida y termine en prisión,

aún estoy vivo, aún respiro, creo firmemente que mi amigo es mi ángel de la guarda, que siempre estará a mi lado, lo mismo que mi familia, la suya y Dios, que nunca me desampara. Cuando salda de prisión seguiré con mi misión de seguir buscando la felicidad, llevarle todas las fotos a su tumba y decirle "hermano, lo hemos logrado, tú allí arriba guiándome y yo en la Tierra cumpliendo nuestros sueños, que Dios te bendiga".

A día de hoy, en España, en una ciudad llamada Lleida, donde estoy RETENIDO en contra de mi voluntad.

- MARTINI.COM



PRODUCCIONES

CANCIONES Y POEMAS

LA VIDA SIN VIDA: TRABAJANDO EN UN CAMIÓN EN RUTA INTERNACIONAL

La dura vida de un chofer internacional.

Sin vida social, siempre perseguido por los minutos, la poca vida social y pérdida de la familia.

Un trabajo muy necesario para la sociedad pero poco valorado por la sociedad.

Poco remunerado y muy sacrificado, por el cual me desvíó a un camino fuera de la ley.

El cual siempre estás en equilibrio entre lo legal y ilegal, unas veces alentado por el mismo jefe y otras por mi propio interés para poder llegar a algún lugar donde estás más seguro, con servicios o por la necesidad de ganar un poco más.

- César

PRIMAVERA

Fue tal y como había imaginado
en una noche de verano,
tus ojos me miraron
y tus labios me besaron
mientras yo te cogía por la cintura,
haciendo aún más dulce nuestro amor.

Me sentía renacer
al poder tenerte entre mis brazos,
mi corazón tierno como cuando tomas una flor,
se mueve por tu amor.

Al pasar por tu ventana,
me lanzaste una flor.
Y la próxima, sin maceta, por favor.

- Anónimo

LA VIDA ES BELLA

Quiero estar contigo, vida hermosa. No eres como una rosa, que es bella pero se marchita. Tú eres más bella. A veces creemos que la vida no vale la pena, pero sí.

La vida es bella pero la libertad es lo mejor y es hermosa. Estamos pendientes de las otras vidas ajenas, enfócate en ti. Y te va a ir mejor en tu vida. Inténtalo y mira el cambio de tu vida.

A veces no sabemos cómo está la otra persona. Háblale y dile cómo está, pero mírala a los ojos, que te pueden decir que está bien pero está mal mentalmente. Aconséjala y dile que su vida es bella y no sabe lo que tiene.

A mí nadie me dijo que eres mejor persona que la que estoy viendo ahora. Tú puedes ser mejor persona. Confía en ti y tira para adelante que es lo mejor para ti.

Estoy enamorado de mil. Ay, amor, no te vayas de mí. Pero quiero compartirlo con alguien, no sé qué camino coger. Te espero, mi tesoro.

Pidiendo amor pero ya el tren se pasó. Amor puro y tú dándome veneno puro. Que te vaya bien en la vida. Te amé pero ya no. Espero que te vaya bonito en este mundo.

A veces creemos que alguien es tuyo pero la salvación es individual. Por eso vive tu vida y deja vivir en paz y mucho amor para los demás.

El amor es puro como el veneno, pero es más pura tu mirada, amada mía. Es de los más bello que me ha pasado, por lo tanto te admiro mucho por ser tú misma.

Somos tan tímidos que ni siquiera damos el primer paso al tener miedo al rechazo, por lo tanto vivimos la vida en paz y armonía.

Amor, donde quieras me voy contigo. Eres como un pétalo de carcajada. Como el sol que brilla por la mañana, eres tantas cosas y todas son hermosas como tú.

La vida es bella y más si te ama como eres. Pero tú ves lo malo mío, tu ego no te deja ver más cosas que tengo que son bellas y buenas.

A veces los recuerdos te hacen feliz, o déjalo como recuerdo. Pero ya pasó, ahora a vivir tu vida y dejar vivir a los demás en paz.

Es como un perrito que lo abandonan pero aparece una persona y lo mimas. Ya no es un perro abandonado, es un perro feliz con su amor.

El veneno es puro como el amor entero, ¿sí o no? La vida es muy dura conmigo, pero yo soy el culpable de mi alto.

Como tú del tuyo, pero eso no pasa por nuestra decisión. No le echas la culpa a nadie, tú eres culpable de lo que hiciste en tu pasado, pero ten fe en ti.

Cuando yo estaba en la calle, hice muchas cosas de las que ahora me arrepiento. Cosas como atracos, traición. A tu pareja le haces pasar malos momentos, a tu familia, a mi mami que la amo como mi reina, son el brillo de mi corazón. No estoy orgulloso de lo que hice. Eso quedó en el pasado.

Todo pasa por algo, para bien o para mal, pero ponle cara a lo que venga y ten fe en Dios.

Hoy me despierto sin ti, mi tesoro, eres mi vida, que me das vida.

Qué hermosa está mi vida contigo, lucero de mis oscuridades.

Amor, eres como el veneno que es puro pero tomaría.

- M. L.

ESPAÑA

Desde los campos extendidos de Francia a Portugal, verde, azul y naranja, hasta las montañas altas, blancas, severas y nevadas.

De los valles y las colinas a los ríos y los lagos que animan el alma y encienden la poesía. Los arcos, los puentes, cuentan la historia lejana de los grandes fenicios y los romanos y siguen un destino de cada aventurero sediento.

Eres una estrella en órbita entre el sol y la luna, brillas, brújula que orienta a los pájaros y a cada explorador perdido.

Con la luz en las calles en Navidad, Barcelona parece una chica guapa cubierta de joyas en su noche de fiesta, bailando con lágrimas de alegría.

En el deporte, dominas el mundo, encima de todo que es grande, de blanco vivo a azulgrana y los chicos como las chicas.

Las playas, el sol, los ríos, las montañas convocan visitantes de todo el mundo en alegría y diversión.

El sol calienta, la luna ilumina, los ríos enfrían y las montañas tienen hierbas que fundan una farmacia.

Vives en lo alto, eres una nación que merece la victoria y la gloria. Vive en lo alto y sigue adelante, la tierra es fértil y está embarazada de mente.

En todas las asambleas del mundo, tú eres la primera presente, para ser un ejemplo en el progreso y el desarrollo.

La libertad en España es como un pájaro en el campo libre, canta por la vida en el verano y la primavera. Sigue conquistando el mundo con un paso seguro y un espíritu acogedor.

A lo largo del año hay gente que va y hay gente que viene, y siempre hay caras nuevas, con tantas ganas de ir vestidas de rojo y amarillo.

Yo te regalo una rosa de la cima, del monte como a tu belleza y tu progreso reconocido, y una poesía que te encanta.

Desde la historia hasta hoy sigues en orgullo y gloria hasta la luna o Neptuno.

Veinte años pasados como un sueño y alegría, como si yo estuviera en mi patria. Es la hora de marchar y me quedo solo con los buenos recuerdos y la nostalgia.

- La lune



A continuació, es troben els poemes guanyadors del concurs **Salvador Espriu 2024** per ordre: primer premi, segon premi i tercer premi.

MARE

Abans de que marxis he de
fer-te un tribut,

no pot ser pòstum si
m'has donat tanta vida.

Vull rentar amb poemes
aquest dolor brut

de buscar pel fang el
record que em crida.

Els anys van fugir amb
massa pressa i encara

t'espero on la infància ni es
va acomiadar.

Fill de l'enyorança per tot
el que ens separa,

com un pirata allunyat a la
força del mar.

El que vam poder fer millor
ja no importa,

més que per poder valorar
el temps restant.

Una altra vegada ens ha
tancat la porta,

però s'obre més el cor
quan estic pensant.

Saber que hi ets fa el món
menys hostil

i m'ensenyes que per fer
néixer cal patir.

Ja no soc el nen que t'ho
deia més sovint,

però sí puc dir que
t'estimo més que ahir.

Tot el que ens vas donar,
avui em dóna

una empenta quan el camí
es fa feixuc.

Per fer possible el dia en
que cap dona

hagi d'aguantar el que vas
suportar tu.

Sempre duc a sobre com
un tresor interior,

Tota la teva tendresa
plena de bondat.

Amb els somnis tacats
d'inevitable por,

Per demanar a la vida que
no marxis aviat.

L'homenatge és ara que
sempre ets aquí.

Requereix recorregut i és
ara que puc.

La foscor d'aquest matí
m'ha tornat a dir,

Que avui, Mare, encara
em dónes a llum.

- IBAIA

RESPIRAR EL AIRE PURO

Respirar el aire puro,
mirar hacia el horizonte,
ver en tu rostro la risa...
Es mi idea de libertad.
Pasar tiempo con mi gente,
hacer planes de futuro
creyendo más en mi mismo
sin volver la vista atrás.
Andar mi nuevo camino,
enmendados los errores,
siendo tenaz y optimista
hasta divisar la meta.
Sin dejar de tener sueños,
aunque ya no sean los mismos,
sentir la lluvia en la cara
y tus manos en las mías...
Sé que no es tarea fácil,
todo depende de mi,
pero cuando sea libre
gritaré: "Lo conseguí!"

- El club del Rincón

A VOSOTRAS PORQUE OS QUIERO

A ti sociedad perfecta
sin carisma ni corazón
a ti te escribo estos versos
que están cargados de dolor.
¿Por qué no aceptas a las marginadas?
¿Por qué no luchas por su integración?
¿Por qué las mandas a una misma prisión?
¿Por qué tú las tienes abandonadas?

No puedo creer que estén olvidadas
ellas son parte de nuestra liberación,
son seres humanos con corazón,
y ellas sólo quieren sentirse amadas.

Lucharemos por ti ser deficiente,
Y demostraremos a esta sociedad,
Que no sólo se necesita mente
Para lograr toda la felicidad,
Sino que esta nace lentamente,
Del amor, la comprensión y la amistad

- YARAS BUAP

CITAS, REFRANES Y FRASES

- ◆ El hombre es el único animal que tropieza varias veces con la misma piedra.
- ◆ La vida es demasiado bonita como para perder el tiempo en quitarle tiempo al pasado. Así que vive cada momento de tu vida como si fuera el último.
- ◆ La vida es tiempo, y el tiempo no se compra ni se vende, así que disfruta de cada segundo de tu vida porque no volverá a pasar.



- ◆ Calmadito amiguito, que cada día trae su propio afán.
- ◆ Qué bonita es esta vida cuando hay alguien que te quiere, cuando hay alguien que te ama.
- ◆ En muchos momentos de la vida sentirás que estás solo, que ya no puedes más. Te lo dice alguien que lo ha vivido en sus carnes, pero aquí no importa cuántas veces te caigas, sino cuántas veces te levantes para aprender de tus errores. Así que respira profundo y ¡vamos! Por el siguiente rumbo.
- ◆ Cuando no quiero que nadie me vea, cierro los ojos.
- ◆ Hay una cosa que no alcanzo a comprender: ¿Por qué hay que celebrar el Día de la Madre o el Día de la Mujer? Cuando TODOS LOS DÍAS están ahí al pie del cañón.
- ◆ El otro día me preguntaron por la música, la poesía y el arte. La respuesta fue muy sencilla: la respuesta eres tú.
- ◆ Disfruta de la vida, ya que algún día serás como todo el mundo, alimento para un montón de gusanos.

- ◆ Estoy vivo de milagro, pero por encima de todo amo la vida.
- ◆ Llevo diez años de prisión, de soledad. Algo que he aprendido es a tener paciencia y que tu mejor amigo puede ser un libro, y que algunas veces tu peor enemigo eres tú mismo. Lograr ser feliz con poco y liviano de equipaje, o no lograrás nada.
- ◆ En los tiempos que corren hoy en día, ser un bandido con principios es mejor que ser un político mentiroso, corrupto y que, encima, se hace sus propias leyes.
- ◆ Los políticos de estos tiempos se aferran a ganar la presidencia.
- ◆ No se puede decir que no hay recursos. Los gobiernos de hoy en día son tan hipócritas que critican las guerras, pero sin embargo son los que promueven las ventas de armas.
- ◆ A día de hoy, no hay crisis ecológica, sino crisis políticas, de buenas gestiones y hechos, no de palabras. Ya que las palabras se las lleva el viento y un documento no deja de ser un papel, y el papel lo aguanta todo, mientras el pueblo sigue sufriendo y aquellos debatiendo, cuando lo que hacen es que nos están mintiendo.
- ◆ Te parecerá algo ilógico, pero yo pienso que terminas aprendiendo más del dolor que de la bonanza.
- ◆ Lo que les quiero transmitir es que se puede caer y volverse a levantar una y mil veces, y siempre vale la pena volver a levantarse, una y mil veces. Mientras uno esté vivo, ese es el mensaje de la vida, que se puede resumir en esto: derrotados son los que dejan de luchar, y dejar de luchar es dejar de soñar.



- ◆ No se puede vivir en la vida cultivando el rencor, los dolores y el tiempo que padecí en la vida no me los repara nadie. Hay que aprender a vivir con las cicatrices de la vida, con la mochila y seguir andando, con la mirada hacia adelante. ¿Qué gano con lamerme las heridas?
- ◆ Para mí, la vida siempre es el porvenir, darles las gracias a dios y a la vida por haberme dado tanto.
- ◆ Lo que vale es el hoy y el mañana. Un bonito día, yo conozco al vivo humano. Es el único animal que tropieza diez veces con la misma piedra. Solo espero que aprendamos de nuestros errores. ¡Que tengas un buen día!

- MARTINI.COM

- ◆ La vida es como una bicicleta, para mantener el equilibrio, debes seguir adelante." - Albert Einstein



- ◆ "La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo." - Nelson Mandela
- ◆ "La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce." - Jean-Jacques Rousseau
- ◆ "No juzgues cada día por lo que cosechas, sino por las semillas que plantas." - Robert Louis Stevenson
- ◆ "Nunca es tarde para ser lo que podrías haber sido." - George Eliot
- ◆ "No puedes cruzar el océano simplemente mirando el agua." - Rabindranath Tagore

- ◆ "La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía." - Mahatma Gandhi



- ◆ "La vida es una oportunidad, aprovéchala." - Madre Teresa de Calcuta
- ◆ "La verdadera medida de un hombre no se ve en los momentos de comodidad, sino en los de desafío." - Martin Luther King Jr.
- ◆ "La mente es todo. En aquello que piensas, te acabas convirtiendo." - Buda
- ◆ "La única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que haces." - Steve Jobs
- ◆ "La creatividad es la inteligencia divirtiéndose." - Albert Einstein
- ◆ "La sabiduría es saber qué hacer; la virtud es hacerlo." - David Starr Jordan
- ◆ "La felicidad no es algo que pospones para el futuro; es algo que diseñas para el presente." - Jim Rohn
- ◆ "La verdadera felicidad consiste en hacer el bien." - Aristóteles
- ◆ "La sonrisa es la distancia más corta entre dos personas." - Víctor Borge
- ◆ "La única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces." - Steve Jobs
- ◆ "La vida es 10% lo que nos sucede y 90% cómo reaccionamos ante ello." - Charles R. Swindoll

ACTIVIDADES EN EL CENTRO

CARTELES Y PROGRAMACIONES



**CONMEMORACIÓN
DEL DÍA DE LA
SALUD MENTAL
10 DE OCTUBRE**

*Lunes 09/10 a las 17:15h película
Martes 10/10 a las 17:30h Actividad ¿Que es
la salud mental? ¿Como mejorarla?*

INVITACIÓN

ESTÁS INVITADO A LAS ACTIVIDADES
PROGRAMADAS PARA HALLOWEEN

2023

¡Te esperamos!

LUNES 30

17:15h: Cadáver (2018)



MARTES 31

11:00h: Fiesta de disfraces



17:15h: Annabelle 3
Viene a casa (2019)



JUEVES 2

17:15h: Life (2017)



25

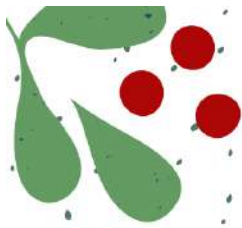
NOVIEMBRE

EL DÍA INTERNACIONAL DE
LA ELIMINACIÓN DE LA
VIOLENCIA CONTRA LA
MUJER

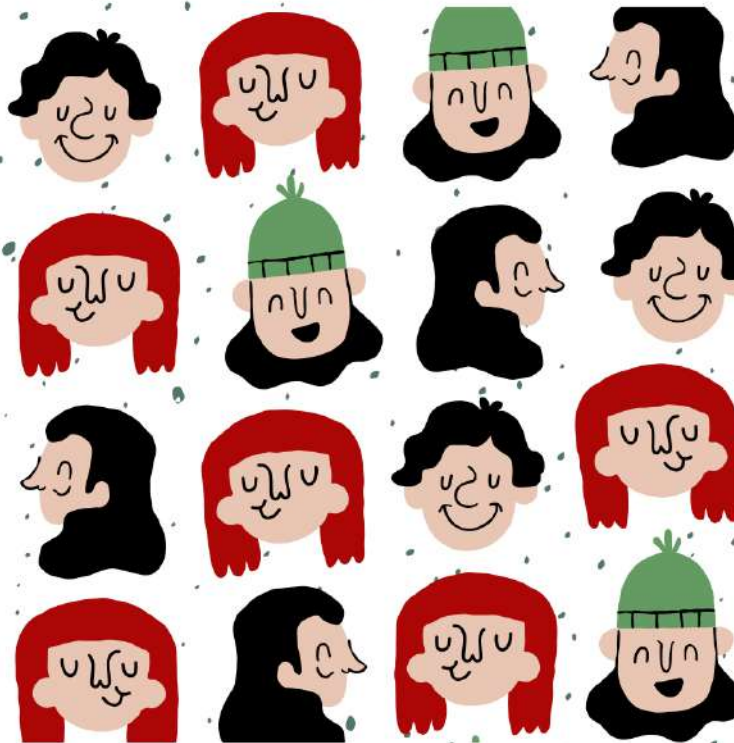
**ACTIVIDAD
ÁRBOL DE LA
VIOLENCIA**

Lunes 28-11, a las 10h.
en el aula 4





KARAOKE ESPECIAL NAVIDAD



SALÓN DE ACTOS M7

VIERNES 22
DE DICIEMBRE

APUNTATE EN LA LISTA PARA
PODER ENTRAR Y HAZ TU
PETICIÓN MUSICAL

DE 11 A 13H



NADAL 2023 CP Ponent

Desembre

- **Tallers** als mòduls que participen al “Concurs decora de Nadal el teu mòdul amb material reciclat”
- **Participació al Concurs de Pessebres** organitzat per l’Agrupació Ilerdenca de Pessebristes de Lleida
- **dissabte 2**, matí: **Torneig de Nadal d’escacs**
- **dimecres 13**, 10.30h sala d’actes ed. nou: **representació de l’obra “Les Sinowane i el bruixot Navi”** pel jurat del concurs Trencant la 4a Paret i interns M10 i internes M8

- **dilluns 18**, 17.30h: **teatre de convivència** al Teatre Municipal de l’Escorxador de Lleida, interns i els seus fills assistiran a l’obra “Marianus” de la companyia De Paper
- **dimarts 19**, 9.30h: **taller de musicoteràpia** amb l’orquestra Julià Carbonell
- Amb motiu del *Dia de la Llengua àrab i Dia Internacional del Migrant* (18 desembre):
 - **dimarts 19**, matí: **karaoke i cal·ligrafia en àrab** als mòduls 3, 4, 5 i 6
 - **dimecres 20**, matí: **karaoke i cal·ligrafia en àrab** als mòduls 10, 11, 7 i 8
- **dimecres 20**, 11h sala d’actes ed. nou: *Xerrada del futbolista Jordi Quintillà* i posterior entrenament al camp de futbol amb els assistents
- **dijous 21**
 - 11.30h: **Marraco Endins**, entrega de diplomes als premiats al Concurs Marraco i exposició d’obres participants. Sala actes edifici nou
 - Matí: el **jurat** del Concurs “**Decora de Nadal el teu mòdul**” passarà pels mòduls per escollir guanyador
- **dimecres 27**, 17h al mòdul de dones festa de “fer cagar la soca Estrella”, l’amic invisible i festa musical



Gener

- **dijous 4**, matí: **Especial Ràdio Patio de Nadal** als mòduls M3 (10h), M4 (10.30h), M5 (11.30h) i M6 (12h)
- **divendres 5**, matí: **Especial Ràdio Patio de Nadal** als mòduls M10 (10h), M11 (10.30h), M7 (11,30h) i M8 (12h)
- **divendres 12**: **Show d’estrelles**
- **dilluns 15**, tarda: **Jornada de convivència de Reis**
- **Carrera de mitja distància 5k**

BONES FESTES A TOTHOM!



CONCURSO 2 DE ENERO DE 2024

CARTA A LOS REYES MAGOS

ESCRIBE TU
CARTA EN EL
AULA 4 A LAS
17.15H



BASES DEL CONCURSO

- UNA CARTA POR PERSONA
- EXTENSIÓN MÁXIMA: 2 HOJAS
- PONER UN APODO, NO NOMBRE

¡¡LA CARTA MÁS
ORIGINAL SERÁ
LA GANADORA!!



EL GANADOR SE ANUNCIARÁ EL DÍA 5 DE ENERO DE 2024
DURANTE LA RIFA QUE SE HARÁ EN EL SALÓN DE ACTOS A LAS 11.30H
PARA MÁS INFORMACIÓN PREGUNTAR A PROFESIONALES DE FSYC



JURADO:

- 2 PROFESIONALES DAE
- 2 FUNCIONARIOS



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
Centre Penitenciari Ponent

TARDES DE CINE



**DEL 23 AL 26 DE ENERO
A LAS 17:15H
EN EL SALON DE ACTOS DEL
MODULO**

LUNES 23: 42 SEGUNDOS

está basada en la historia épica y real de la selección española de waterpolo que consiguió una de las hazañas deportivas más impresionantes de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. La película revive el esfuerzo, los momentos de tensión, el sufrimiento, la ilusión y el compañerismo de aquel grupo legendario que luchó en Barcelona por el mayor sueño de un deportista: alcanzar el oro olímpico.



MARTES 24: FANTASY ISLAND



El enigmático Sr. Roarke hace realidad los sueños de los afortunados huéspedes que acuden a su lujoso y remoto resort tropical. Sin embargo, sus fantasías se convertirán en pesadillas, y los invitados deberán resolver el misterio que oculta la isla para poder escapar con vida. Adaptación del famoso programa de televisión de los años 70, ambientado en un resort ubicado en una isla mágica.

MIÉRCOLES 25: TOP GUN MAVERICK

Después de más de treinta años de servicio como uno de los mejores aviadores de la Armada, Pete "Maverick" Mitchel (Tom Cruise) se encuentra donde siempre quiso estar: superando los límites como un valiente piloto de pruebas y esquivando el ascenso de rango, que no le dejaría volar emplazándolo en tierra. Cuando es destinado a la academia de Top Gun con el objetivo de entrenar a los pilotos de élite para realizar una peligrosa misión en territorio enemigo, Maverick se encuentra allí con el joven teniente Bradley Bradshaw (Miles Teller), el hijo de su difunto amigo "Goose".



JUEVES 26: A 47 METROS



Durante una inmersión, dos hermanas que están de vacaciones en México, se quedan atrapadas en una jaula de avistamiento de tiburones, con el oxígeno agotándose y rodeadas de peligrosos tiburones blancos. Sin ayuda en la superficie, sin ayuda bajo la superficie.



LA LUDOPATIA

NO

ES UN

JUEGO

**EL 20/02 A LAS 17:30H. AULA 4
CONMEMORACIÓN DEL DIA
INTERNACIONAL DEL JUEGO
RESPONSABLE**



8 de març

De 9:30 a 12:45: **Taula Lila** i Lectura del **Manifest** a cada mòdul

8 de març

13:30 Lectura del **Manifest** al hall del centre

M7: **5 i 7 de març:** Taller de Fang i mural dia de la dona.

7 de març: Programa especial en Ràdio ONA-ONE 90.8 FM

8 de març: Gincana cultural "Dones al món"

M8: **8 de març:** Gincana esportiva, Bingo i Cinefòrum amb documental

Punts Òmnia: **Setmana del 4 al 8 de març** videofòrum **Perspectiva crítica des del cinema**

8M 2024
CP PONENT

Febrer i Març:

Disseny i elaboració del mural "**La nostra terra amb veu de dona**" elaborat per les dones del M8

4 al 18 de març

Exposició: **LLUITADORES**, Una altra mirada als drets de les dones a Colòmbia

Saló d'Actes: **15 de març:** Conferència **Chus Borrell** Coach especialitzada en lideratge femení

8M DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



**GIRLS JUST
WANNA HAVE
FUNDAMENTAL
HUMAN RIGHTS**

PROGRAMACIÓN

07/03/24

PROGRAMA DE RADIO ESPECIAL DÍA DE LA MUJER

TODA EL DÍA - EN EL PASILLO

MESA INFORMATIVA CON LOS LAZOS LILAS, DOCUMENTOS SOBRE FEMINISMO Y MURAL

11:30 - EN EL PATIO

LECTURA DEL MANIFIESTO Y CANCIONES REIVINDICATIVAS.

11:45 - EN EL PATIO DE DEPORTE

TALLER ¿QUÉ SABES DE ELLAS? GIMCANA SOBRE MUJERES QUE HAN MARCADO HISTORIA



SETMANA MUNDIAL ACTIVIDAD FÍSICA '24

2 al 5 Abril



Circuito Deportivo
MARTES 2 Abril
11:00h



Película RUSH
MIÉRCOLES 3 Abril
11:00h



Torneo Futbol Sala
VIERNES 5 Abril
09:30h

 **Generalitat de Catalunya**
Departament de Justícia
Centre Penitenciari Porret

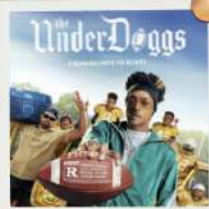


ACTIVIDADES SEMANA SANTA

LUNES 25



MAÑANA:
Torneo de balón
prisionero



TARDE:
Película de
comedia

MARTES 26



MAÑANA:
Juegos de
mesa



TARDE:
Concurso
cultural

MIÉRCOLES 27



MAÑANA:
Zumba



TARDE:
Cerámica/
Manualidades

JUEVES 28



MAÑANA:
Karaoke



TARDE:
Mona



Sant Jordi 2024

ABRIL 2024

Mural amb punts de llibre i dibuixos lliures. 23: Festa-berenar (DERT 2)

Confecció de punts de llibre digitals (Punt Òmnia)

Confecció de llibres d'artista (Taller de pintura - Biblioteca)

Premis XVII Concurs de poesia Salvador (obsequi als membres del jurat: marcs del Taller de ceràmica i llibres d'artista del Taller de pintura)

Presentació de llibres creats per alumnes. (CFA Enric Granados)

Confecció de roses i punts de llibre a l'activitat d'educació intercultural a diversos mòduls. Creació de mural al mòdul de dones.

DIMARTS 23 D'ABRIL

9:30-11 h Infermeria: parada de manualitats M10: punts de llibre, espelmes i monederets, per a professionals. Poemes, fotocall i pica-pica

10-12 h parades de llibres als mòduls (CFA Enric Granados - Biblioteca)

Repertiment llibres amb cartes d'amor de Sant Jordi al DERT, M10 i M8

17:15-18:45 h Pati de passeig del DAE: roses, llibres i punts de llibre

DIJOUS 25 D'ABRIL

11 h programa especial de Sant Jordi Radio Ona One

DIVENDRES 3 DE MAIG

Marató de lectura (CFA Enric Granados i educadors cap de setmana)

Sala d'actes: 9:30- 10:15 Mòduls 9 i 10

10:15 - 11:00 Mòduls 7 i 11

11:00 - 11:45 Mòduls 5 i 6

11:45 - 12:45 Mòduls 3 i 4

CENTRE PENITENCIARI PONENT



31 MAIG



DIA MUNDIAL SENSE TABAC



30 MAIG:

11h - 12.30h: Programa Ràdio: "Deshabitució Tabàquic"
+ Cançó realitzada per un intern del Mòdul 10 (A.R.P.)
Ràdio Ona One 90.8 FM - Mòdul 7
(Fundació Salut i Comunitat i Serveis Mèdics)

DURANT TOT EL DIA:

Exposició obres ceràmica: "Tabac i Medi Ambient"
+ Mural Trivial: "Preguntes sobre Tabac i Medi Ambient"
+ Proves de Carboxímetre
Mòdul 10
(Serveis Mèdics)

31 MAIG:

09.30 - 11h: Xerrada informativa tabac
Saló d'Actes Edifici Vell
(Fundació Salut i Comunitat)

11 - 12.30h: Programa Ràdio: "Debat Dia Mundial Sense Tabac"
Ràdio Ona One 90.8 FM - Mòdul 7
(CFA Enric Granados)

11 - 13h: Circuit "Suma minuts sense fumar" + Taula informativa
Pati de Passeig Edifici Vell
(Fundació Salut i Comunitat)

DURANT TOT EL DIA:

Xerrades de sensibilització
Classes d'escola
(CFA Enric Granados)

Exposició obres ceràmica: "Tabac i Medi Ambient"
+ Mural Trivial: "Preguntes sobre Tabac i Medi Ambient"
+ Proves de Carboxímetre
Mòdul 10
(Serveis Mèdics)

Cartells de sensibilització
Tots els mòduls
(Punt Òmia Mòdul 5 i Suara)

CENTRE PENITENCIARI PONENT

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

¿Te has planteado dejarlo?



¿Conoces todos los beneficios?

30 DE MAYO

11h. Programa radio:
"Día sin tabaco"

Radio Ona One 90.8FM



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
Centre Penitenciari Ponent

31 DE MAYO

9.30 a 11h. Charla
informativa tabaco

Salón de actos

11 a 13h. Circuito
"Suma minutos sin fumar"
+
Mesa informativa

Patio de paseo

Documentales Deportivos



Todos los Miércoles
11:15 a 13:00 horas
Salón Actos



Documentales de carácter
deportivo, esta es tu actividad!!
Inscribete que ya empieza!!!

CONCURS DE RELATS CURTS MERCÈ 2024

La biblioteca del centre penitenciari Ponent i el Cercle de Belles Arts de Lleida convoquen el concurs de relats curts per celebrar les festes de la Mercè.

PARTICIPANTS: les persones recluses del Centre Penitenciari Ponent.

TEMA: lliure.

OBRES: textos escrits en llengua castellana o catalana. Els textos presentats han de ser originals i inèdits, es podrà presentar un màxim de 2 textos per persona.

L'extensió mínima serà de 10 línies i la màxima serà de 4 pàgines.

TERMINI: el termini de presentació finalitza el dia 25 de juliol de 2024.

MODE DE PRESENTACIÓ: les obres s'han d'entregar a la bibliotecària del centre.

JURAT: professionals i
al món literari.

col·laboradors vinculats

PREMIS:

1er premi: 50 EUROS

2º premi: 30 EUROS

3r premi: 20 EUROS

El jurat té potestat per oferir també 2 accèssits (llet de llibres i fotografia) si ho considerés necessari per la qualitat de les obres presentades.

Els participants, pel sol fet de ser-ho, accepten aquestes bases, la decisió del jurat i tots aquells aspectes relacionats amb el concurs que puguin esdevenir.

Les obres es cedeixen sota una llicència creative commons

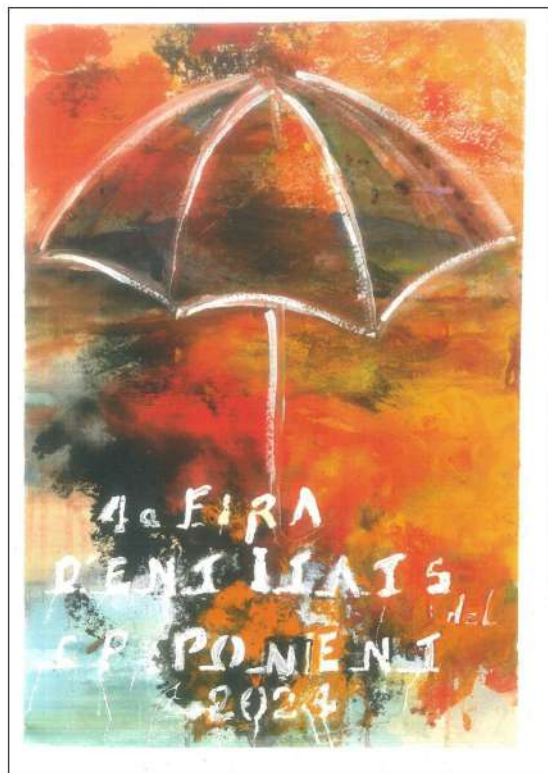
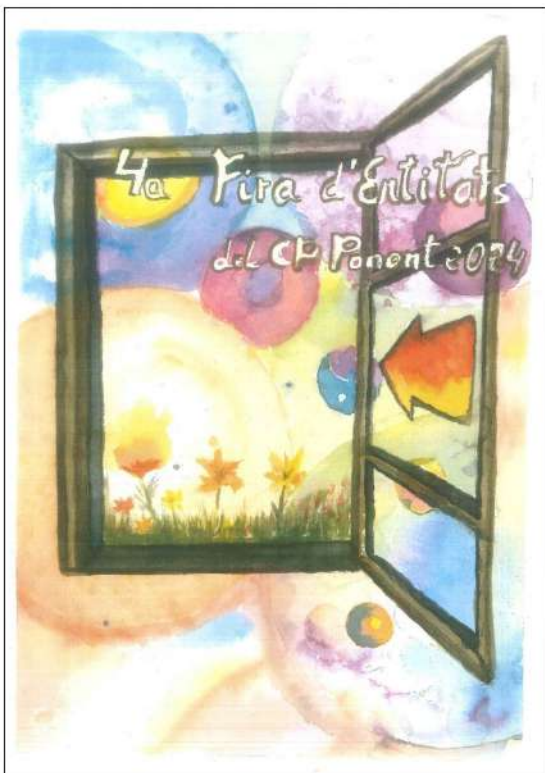


CONCURSOS

Carteles ganadores del concurso de carteles de la **Fira d'Entitats 2024** (primer premio en la izquierda, segundo premio en la derecha) que competían en la categoría de diseños digitales con otros participantes del Punt Òmia Lola i Teresa Carmona.



Carteles ganadores del concurso de la **Fira d'Entitats 2024** (primer premio en la izquierda, segundo premio en la derecha) que competían en la categoría de diseños manuales con otros participantes del Taller de Pintura.

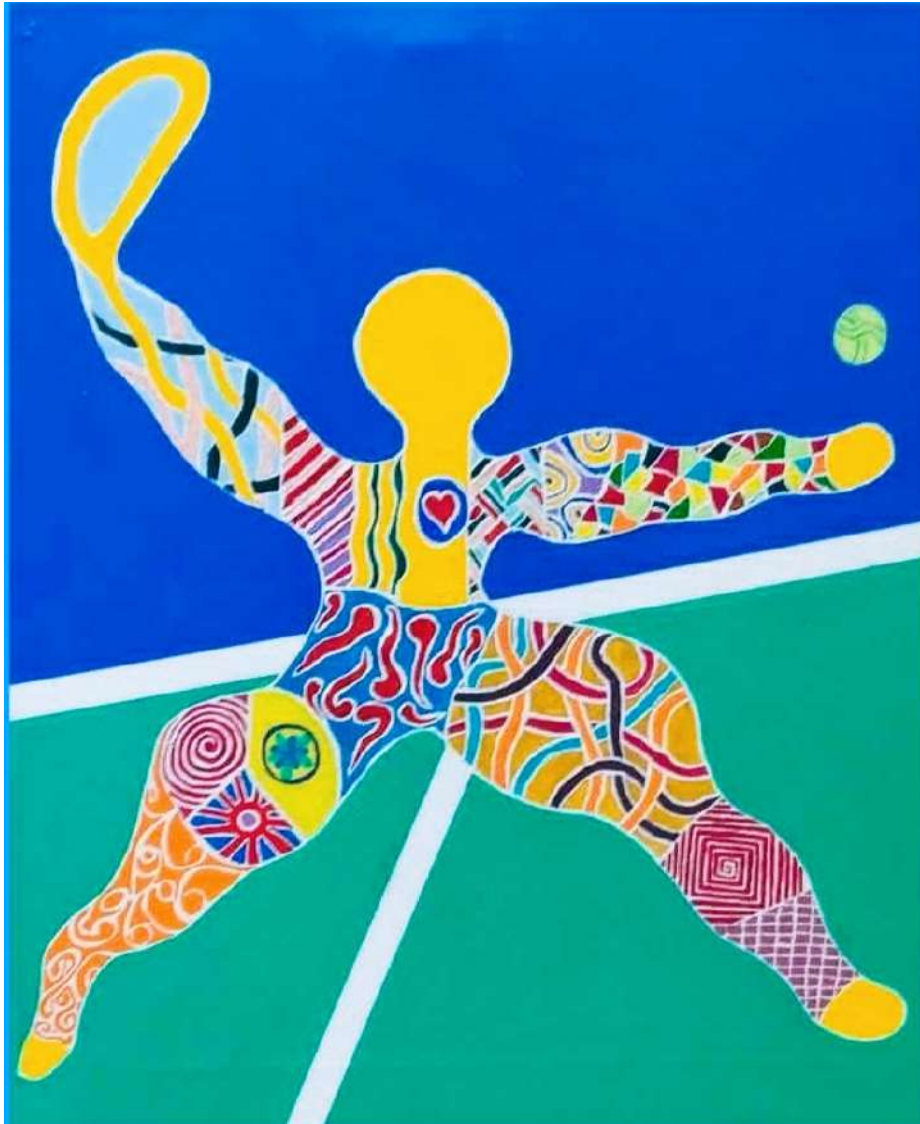


Fotografías ganadoras del **Concurso de Fotografía Lectura i Presó**. Se han presentado un total de 165 fotografías y se han otorgado cinco premios, de los cuales nuestro centro ha ganado dos: el primer premio y el tercer premio respectivamente.



El Taller de Pintura del CP ponent obtiene un accèssit en el 22º **Concurso de Pintura Assumpció Moncunill** de los Centros Penitenciarios de Catalunya.

Este Concurso de Pintura gira en relación a la temática Mujer y Arte, protagonizando y dando a conocer las obras de diferentes artistas que han sido importantes a lo largo de la historia, este año es Niki de Saint Phalle.



ASTROLOGÍA Y HORÓSCOPO

ASTROLOGÍA

ASTROLOGÍA VS. HORÓSCOPO: ENTENDIENDO LAS DIFERENCIAS

La astrología y el horóscopo son dos términos que a menudo se utilizan indistintamente, pero en realidad representan dos conceptos diferentes dentro del estudio de la influencia de los astros en nuestras vidas. Aunque ambos están relacionados con la interpretación de las

posiciones y movimientos de los cuerpos celestes, tienen enfoques y aplicaciones distintas. En este artículo, exploraremos las diferencias entre la astrología y el horóscopo, junto con ejemplos que ilustran cada uno de estos conceptos.



ASTROLOGÍA: LA CIENCIA DE LOS ASTROS

La astrología es un sistema de creencias que sostiene que los movimientos y las posiciones de los planetas y otros cuerpos celestes tienen un impacto significativo en la vida y la personalidad de las personas en la Tierra. Esta práctica tiene una larga historia que se remonta a miles de años, con raíces en civilizaciones antiguas como la mesopotámica, la egipcia y la griega.

En la astrología, se cree que la posición de los planetas en el momento del nacimiento de una persona, así como su ubicación en el zodíaco, influyen en su carácter, comportamiento, rasgos de personalidad y destino. Los astrólogos utilizan un horóscopo natal, que es un gráfico que representa la disposición de los planetas en el momento exacto del nacimiento

de una persona, para realizar interpretaciones y predicciones.

Por ejemplo, un astrólogo puede examinar el horóscopo natal de alguien y observar la posición de Venus en relación con su signo solar para determinar sus tendencias en el amor y las relaciones. Si Venus está en Libra, se podría interpretar que la persona tiene una inclinación hacia las relaciones equilibradas y armoniosas.

La astrología se divide en varias ramas, como la astrología natal, que se centra en el estudio de los horóscopos individuales; la astrología predictiva, que se ocupa de hacer predicciones sobre eventos futuros basados en la posición de los planetas; y la astrología mundana, que analiza los eventos y tendencias globales utilizando la posición de los astros.

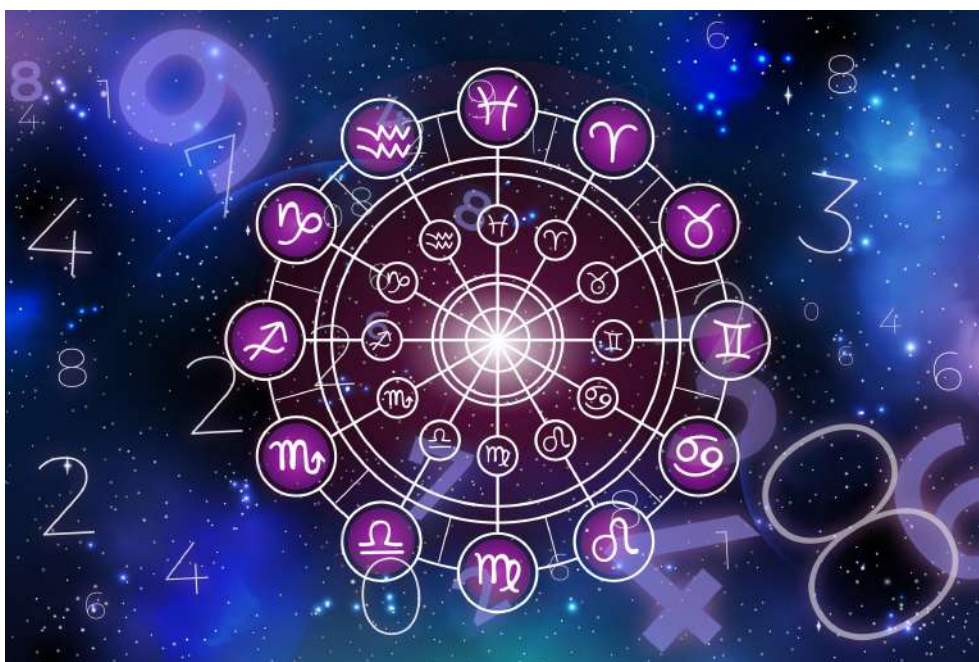
HORÓSCOPO: PREDICCIONES BASADAS EN EL ZODÍACO

El horóscopo, por otro lado, se refiere a las predicciones y consejos basados en el zodiaco que se publican en revistas, periódicos, sitios web y otros medios de comunicación. Estas predicciones suelen centrarse en aspectos generales de la vida, como el amor, la carrera, la salud y las finanzas, y están dirigidas a un amplio público según su signo solar.

Los horóscopos se basan en la posición del Sol en el momento del nacimiento de una persona y en su ubicación en uno de los doce signos del zodiaco: Aries, Tauro, Géminis, Cáncer, Leo, Virgo, Libra, Escorpio, Sagitario, Capricornio, Acuario y Piscis. Cada signo zodiacal tiene características y rasgos asociados que se utilizan para hacer predicciones y ofrecer consejos.

Por ejemplo, un horóscopo publicado en un periódico puede decir: "Los Aries deben prepararse para una semana de nuevas oportunidades en el trabajo y relaciones interpersonales, pero deben tener cuidado con las decisiones impulsivas". Esta predicción se basa en las características típicas del signo de Aries, como la iniciativa y la impulsividad, y está dirigida a todas las personas nacidas bajo este signo.

A diferencia de la astrología, que se basa en la interpretación individualizada de los horóscopos natales, los horóscopos son más generales y están diseñados para ser aplicables a un amplio espectro de personas según su signo solar.



CONCLUSIONES: COMPRENDIENDO LAS DISTINCIONES

En resumen, la astrología es un sistema de creencias que utiliza la posición y el movimiento de los astros para interpretar la personalidad y el destino de las personas, mientras que el horóscopo es una forma de predicción y consejo basada en el zodiaco que se dirige a un público más amplio según su signo solar. Mientras que la astrología se basa en el estudio individualizado de los horóscopos natales, los horóscopos son más generales y

están destinados a proporcionar orientación para el día, la semana, el mes o el año según el signo zodiacal de una persona.

En última instancia, tanto la astrología como el horóscopo tienen sus seguidores y críticos, pero independientemente de las opiniones individuales, siguen siendo parte integral de la cultura popular y continúan fascinando a millones de personas en todo el mundo.

HORÓSCOPO



ARIES (21 marzo – 19 abril): es un signo de fuego, conocido por su pasión, energía y espíritu pionero. Los arianos son valientes, impulsivos y siempre están listos para enfrentar nuevos desafíos. Son líderes naturales que disfrutan de la aventura y la acción. Este mes sentirás una renovada energía y determinación para perseguir tus metas. Confía en tu intuición y no temas tomar decisiones audaces. La perseverancia será clave para alcanzar el éxito en tus proyectos.

TAURO (20 abril – 21 mayo): signo de tierra, caracterizado por su determinación, estabilidad y lealtad. Los taurinos son prácticos, perseverantes y disfrutan de las comodidades de la vida. Son personas confiables y persistentes que valoran la seguridad y el bienestar material. Es momento de enfocarte en tu bienestar emocional y físico. Dedicar tiempo para cuidarte a ti mismo y nutrir tus relaciones cercanas. Mantén la calma ante los desafíos y confía en tu capacidad para superar cualquier obstáculo.



GÉMINIS (21 mayo – 20 junio): es un signo de aire, conocido por su versatilidad, curiosidad y habilidades comunicativas. Los geminianos son ingeniosos, adaptables y disfrutan de la variedad en la vida. Son sociables y mentes inquietas que disfrutan de aprender y compartir ideas con los demás. Este mes tu mente estará llena de creatividad y nuevas ideas. Aprovecha esta energía para explorar nuevos intereses y proyectos. Mantén una comunicación abierta con aquellos a tu alrededor y busca oportunidades para aprender y crecer.

CÁNCER (21 junio – 22 julio): signo de agua, caracterizado por su sensibilidad, intuición y cuidado hacia los demás. Los cancerianos son protectores, emocionales y tienen una fuerte conexión con su hogar y su familia. Son personas compasivas y cariñosas que valoran las relaciones cercanas y el sentido de pertenencia. Es momento de fortalecer tus lazos familiares y emocionales. Dedicar tiempo a cultivar relaciones significativas y a expresar tu amor y apoyo hacia quienes te rodean. Confía en tu intuición para tomar decisiones importantes en tu vida personal y profesional.



LEO (23 julio – 22 agosto): es un signo de fuego, conocido por su carisma, confianza y generosidad. Los leoninos son líderes naturales, creativos y disfrutan de estar en el centro de atención. Son personas apasionadas y orgullosas que buscan la admiración y el reconocimiento de los demás. Este mes, Leo, brillarás con todo tu esplendor. Tu carisma y confianza te abrirán puertas en el ámbito laboral y social. Mantén una actitud positiva y proactiva frente a los desafíos que puedan surgir, y verás cómo alcanzas el éxito en todo lo que te propongas.

VIRGO (23 agosto – 22 septiembre): signo de tierra, caracterizado por su atención al detalle, organización y perfeccionismo. Los virginianos son analíticos, prácticos y tienen un fuerte sentido del deber. Son personas trabajadoras y dedicadas que se esfuerzan por alcanzar la excelencia en todo lo que hacen. Virgo, es momento de organizarte y establecer prioridades claras en tu vida. Dedicar tiempo a planificar meticulosamente tus objetivos y a seguir un enfoque disciplinado para alcanzarlos. No te desanimes por los contratiempos, sino que utilízalos como oportunidades para aprender y crecer.





LIBRA (23 septiembre – 22 octubre): signo de aire, conocido por su equilibrio, diplomacia y amor por la belleza. Los librianos son amables, sociables y tienen un fuerte sentido de la justicia. Son personas pacíficas y armoniosas que valoran las relaciones equitativas y la estética en todas sus formas. Este mes, Libra, encontrarás un equilibrio entre tu vida personal y profesional. Dedicar tiempo a cultivar tus relaciones y a disfrutar de momentos de paz y armonía. Confía en tu capacidad para tomar decisiones justas y equilibradas, y verás cómo tus esfuerzos dan frutos.

ESCORPIO (23 octubre – 21 noviembre): signo de agua, caracterizado por su intensidad, determinación y magnetismo personal. Los escorpianos son apasionados, intuitivos y poseen una gran fuerza interior. Son personas profundas y misteriosas que valoran la autenticidad y la lealtad en las relaciones. Escorpio, este mes te enfrentarás a importantes transformaciones en tu vida. Aprovecha esta oportunidad para dejar atrás lo que ya no te sirve y abrirte a nuevas posibilidades. Confía en tu intuición y en tu capacidad para superar cualquier obstáculo que se presente en tu camino.



SAGITARIO (22 noviembre – 21 diciembre): signo de fuego, conocido por su optimismo, aventura y búsqueda de significado. Los sagitarianos son aventureros, filosóficos y siempre están en busca de nuevas experiencias. Son personas extrovertidas y optimistas que valoran la libertad y la expansión de la mente. Sagitario, es momento de expandir tus horizontes y explorar nuevas oportunidades. Atrévete a salir de tu zona de confort y a perseguir tus sueños con determinación. Mantén una actitud optimista y aventurera, y verás cómo el universo conspira a tu favor.



CAPRICORNIO (22 diciembre – 19 enero): signo de tierra, caracterizado por su ambición, disciplina y sentido práctico. Los capricornianos son trabajadores, responsables y tienen una gran capacidad para alcanzar sus metas. Son personas realistas y pacientes que valoran la estabilidad y el éxito a largo plazo. Este mes, Capricornio, te encontrarás enfocado en alcanzar tus metas profesionales y financieras. Dedicar tiempo a trabajar duro y a establecer bases sólidas para tu futuro. Mantén la perseverancia y la disciplina, y verás cómo tus esfuerzos dan frutos a largo plazo.



ACUARIO (20 enero – 18 febrero): signo de aire, conocido por su originalidad, humanitarismo y pensamiento progresista. Los acuarianos son innovadores, independientes y tienen una mentalidad abierta hacia el cambio. Son personas visionarias y altruistas que valoran la igualdad y la libertad de expresión. Es tu oportunidad de conectar con tu comunidad y de hacer una diferencia en el mundo que te rodea. Aprovecha tu creatividad y originalidad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas que enfrenta la sociedad. Mantén una mente abierta y dispuesta a aprender de los demás.



PISCIS (19 febrero – 20 marzo): signo de agua, caracterizado por su sensibilidad, compasión y creatividad. Los piscianos son soñadores, intuitivos y tienen una conexión especial con el mundo espiritual. Son personas empáticas y románticas que valoran la paz interior y la conexión emocional con los demás. Piscis, este mes te encontrarás en sintonía con tus emociones y tu intuición. Dedicar tiempo a conectar contigo mismo y a explorar tu mundo interior. Confía en tu creatividad y sensibilidad para expresarte de manera auténtica, y verás cómo encuentras paz y armonía en tu vida.



PASATIEMPOS

SUDOKU

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

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

SOPA DE NÚMEROS

1	9	0	4	4	2	4	7	3	9	5	0	5	5	0	6	3	0	3	3
7	1	8	9	7	2	9	0	5	7	6	7	1	3	7	8	2	7	9	3
8	2	9	3	2	7	0	5	0	0	6	0	3	3	5	2	5	5	0	3
7	7	9	3	5	9	5	4	3	9	2	7	3	7	1	5	1	1	5	1
8	1	7	8	7	2	0	0	0	3	5	4	2	1	4	4	8	6	0	8
9	7	2	9	8	8	5	5	5	7	2	9	4	0	8	1	6	2	2	3
1	6	5	7	7	2	7	0	5	8	3	2	9	3	0	3	3	1	6	0
9	9	5	5	3	1	5	3	6	9	2	2	9	4	9	8	8	5	3	7
3	5	9	8	5	7	7	9	9	2	2	0	4	0	3	8	0	3	2	2
0	3	9	4	8	4	8	1	4	3	0	3	9	9	7	5	1	4	3	0
1	2	4	1	7	5	5	7	2	8	8	1	8	0	9	4	1	5	5	0
4	8	4	4	0	9	0	5	4	3	8	9	7	6	4	9	3	2	2	1
7	7	3	6	8	7	6	5	4	5	5	0	4	2	6	0	9	6	8	8
5	0	6	8	0	8	8	7	7	6	8	8	2	5	6	8	7	7	3	6
3	9	6	3	6	8	1	0	2	8	3	4	3	2	7	9	6	1	0	4
4	9	8	9	4	7	4	0	9	8	6	1	2	4	1	1	7	7	7	5
5	5	2	5	5	6	7	1	0	6	1	1	4	9	2	5	9	2	1	0
9	0	6	3	1	7	7	7	7	2	8	1	5	7	8	3	3	9	5	3
5	7	1	5	4	2	0	0	9	2	5	2	5	4	5	0	2	4	3	3
5	9	8	1	3	1	4	1	2	2	0	3	8	8	9	9	8	9	7	8

Lista de números	
9223	
14753	
96031	
78279	
58429	
45675	
288927	
780968	
442057	
869062	
6875058	
5717438	
1909366	
3741352	
8093794	
5834232	
7989988	
7176953	
8555729	
7628553	

SOPA DE LETRAS



- Lista de palabras**
- Abolicionismo
 - Alimentación
 - Apuesta
 - Auto
 - Babeo
 - Bosquejo
 - Calabaza
 - Calcar
 - Eclipsis
 - Imanador
 - Moda
 - Normal
 - Obtusa
 - Perito
 - Plegado
 - Roce
 - Rollo
 - Seductor
 - Teclear
 - Yak

TABLERO MATEMÁTICO

$\square + \square - 8 = 2$
 / + +

$\square + \square - \square = 6$
 + - -

$\square - \square + \square = 8$
 = = =

7 8 4

SOLUCIONES

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

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

N	J	S	V	U	L	X	C	P	U	W	R	E	B	Y	D	K	R	M	E
I	O	F	L	Y	A	A	J	N	E	O	U	S	J	N	V	V	A	C	R
P	C	R	C	Y	Y	P	O	Z	T	R	Y	T	L	S	O	X	O	H	T
I	G	B	M	G	S	Q	U	C	O	B	I	B	O	J	X	R	O	N	Y
A	C	O	Y	A	L	U	E	T	K	E	T	O	R	U	F	X	Q	K	
B	U	O	Y	A	L	D	I	E	S	Q	P	I	O	S	A	V	H	A	K
A	A	T	X	A	E	K	C	U	E	T	L	M	Q	V	Q	E	Ñ	A	G
Q	E	K	O	S	I	L	Q	Y	V	Y	A	A	L	C	F	U	V	A	O
K	D	Ñ	B	Z	E	N	W	U	M	E	U	Ñ	G	H	A	E	M	A	
G	O	F	J	A	U	Q	X	E	U	I	A	A	D	K	O	O	S	J	U
W	T	E	R	S	I	S	P	I	L	C	E	D	S	I	D	I	O	T	O
N	O	I	C	A	T	N	E	M	I	L	A	O	B	L	N	V	X	A	T
E	U	K	Q	V	A	U	L	Y	O	I	X	R	S	O	L	A	I	A	O
U	M	C	A	L	A	B	A	Z	A	Y	R	N	I	W	X	A	D	U	F
X	X	W	C	A	G	A	D	D	H	B	E	C	I	S	C	L	Q	R	O
A	I	T	U	E	Ñ	P	O	D	S	Y	I	P	L	E	G	A	D	O	B
O	E	B	A	B	I	M	O	S	G	L	K	O	L	L	O	R	Y	H	T
X	O	V	Y	A	K	W	L	O	O	Z	P	Z	X	V	Y	Y	O	T	U
H	Ñ	N	F	M	P	E	E	B	Q	O	I	X	H	O	B	U	W	I	S
C	V	Ñ	E	I	X	W	A	O	J	S	U	C	A	L	C	A	R	I	A

1	9	0	4	4	2	4	7	3	9	5	0	5	5	0	6	3	0	3	3
7	1	8	9	7	2	9	0	5	7	6	7	1	3	7	8	2	7	9	3
8	2	9	3	2	7	0	5	0	0	6	0	3	3	5	2	5	5	0	3
7	7	9	3	5	9	5	4	3	9	2	7	3	7	1	5	1	1	5	1
8	1	7	8	7	2	0	0	3	5	4	2	1	4	4	8	6	0	8	
9	7	2	9	8	8	5	5	5	7	2	9	4	0	8	1	6	2	2	3
1	6	5	7	7	2	7	0	5	8	3	2	9	3	0	3	3	1	6	0
9	9	5	5	3	1	5	3	6	9	2	2	9	4	9	8	8	5	3	7
3	5	9	8	5	7	7	9	9	2	2	0	4	0	3	8	0	3	2	2
0	3	9	4	8	4	8	1	4	3	0	3	9	9	7	5	1	4	3	0
1	2	4	1	7	5	5	7	2	8	8	1	8	0	9	4	1	5	5	0
4	8	4	4	0	9	0	5	4	3	8	9	7	6	4	9	3	2	2	1
7	7	3	6	8	7	6	5	4	5	5	0	4	2	6	0	9	6	8	8
5	0	6	8	0	8	8	7	7	6	8	8	2	5	6	8	7	7	3	6
3	9	6	3	6	8	1	0	2	8	3	4	3	2	7	9	6	1	0	4
4	9	8	9	4	7	4	0	9	8	6	1	2	4	1	1	7	7	7	5
5	5	2	5	5	6	7	1	0	6	1	1	4	9	2	5	9	2	1	0
9	0	6	3	1	7	7	7	7	2	8	1	5	7	8	3	3	9	5	3
5	7	1	5	4	2	0	0	9	2	5	2	5	4	5	0	2	4	3	3
5	9	8	1	3	1	4	1	2	2	0	3	8	8	9	9	8	9	7	8



$$\begin{array}{r}
 \boxed{3} + \boxed{7} - \boxed{8} = 2 \\
 / \quad + \quad + \\
 \boxed{3} + \boxed{5} - \boxed{2} = 6 \\
 + \quad - \quad - \\
 \boxed{6} - \boxed{4} + \boxed{6} = 8 \\
 = \quad = \quad = \\
 7 \quad 8 \quad 4
 \end{array}$$