

Los papeles del 9 los escribimos ciudadanos que cumplimos condenas de privación de libertad en el Centro Penitenciario de Topas (Salamanca).

Quiénes estamos conviviendo en el módulo 9, escribimos:

Que es necesario comunicarnos para entendernos y comprendernos. Que creemos que el diálogo borra las fronteras.

Que es posible la convivencia intercultural y que no es difícil respetar las costumbres de cada cultura. Que hay que promover la tolerancia.

Que participamos en la revista personas que proceden de más de veinte países y podemos afirmar que la interculturalidad, aún privados de libertad, no es un obstáculo, sino una forma de enriquecimiento mutuo.

Que entendemos por Interculturalidad el respeto que nos debemos como seres humanos, compartiendo los valores de cada cultura.

Que somos conscientes de la necesidad de prestarnos ayuda los unos a los otros para crecer como personas.

Que compartimos la convicción de que no importa el color de la piel, la religión, el país de procedencia o la condena para respetemos los derechos humanos como base de la convivencia entre los pueblos.

ESPERA

Espero un nuevo día.
Espero, puedo esperar.
Espero, el día espera.
Espero oír mi nombre anunciado

Espero atravesar el puerto.
Espero hacer el primer paseo.
Espero una nueva vida sin arrepentimientos
Espero dejar mis lamentos detrás.

Espero mientras otros desaparecen
Espero con angustia.
Espero en silencio
Espero con dolor.
Espero, puedo esperar.

J. P. C.

LA VIDA DE UN PESCADOR

La vida de un pescador, es una vida llena de riesgos, esperanzas y mucha paciencia, a veces salimos al mar en busca de pescado y marisco, sin saber si podemos regresar a tierra. Cada día nos enfrentamos a muchas dificultades, como fuertes corrientes, olas de muchos metros, tormentas y mucho miedo y aún así siempre tenemos la fe de poder pescar algo. Estamos hasta quince días en alta mar y comemos en la barca y hacemos nuestras necesidades ahí y así pasamos los días con la esperanza de volver con algo de dinero a nuestras familias.

Que vida más dura.

H.



EL TEIDE

El Teide es un volcán que se encuentra en la isla de Tenerife, el cual no está activo de momento. Es una zona turística todo el año, visitado por muchas personas extranjeras, las cuales visitan, todo a pie o en teleférico. Suele estar nevado casi todo el año. El Teide está controlado por guardas que se encargan de que todo esté bien.

Cuando hay nieve la gente se tira con bolsas sobre la nieve, es muy divertido y cuando no está nevado se le ve rocoso y lleno de vida.

E.

SER LIBRE

A las puertas de mi ciudad y en mi hogar, he visto postergados y adorar mi propia libertad, como esclavo que se humilla delante de un tirano y le glorifican, mientras este le destruye. Si en el atrio del templo y a la sobra de la ciudad he visto a los mas libres entre mi, llevar su libertad como un yugo, y como grilletes.

Sangró mi corazón , porque sólo podía ser libre, cuando hasta el mismo deseo de buscar la libertad se convierte en mí en yugo, y cuando ceso de hablar de la libertad, como una meta y un fin. Ser libre, en verdad, no cuando en mis días desaparezca la preocupación y en mis noches no haya un deseo, ni un dolor, sino más bien, aprisione mi vida, y sea capaz de elevar sobre ello desnudo y sin traba. Como puedo alzar por encima de mis días, y de mis noches, si no rompe las cadenas con que había cargado mi mediodía desde el alba de mi entendimiento? En verdad, lo que llama libertad es lo más fuerte de esta, aunque su eslabón brille al sol y enganchen, que quiero rechazar para llegar a ser libre, sino fragmento de mi mismo si es una ley injusta la que quiero abolir, recuerdo que esa ley fue escrita por las manos de los hombres. Como puede un tirano dominar a los libres y a los, y a los altivos, si no hay tiranía en la libertad de ellos ni vergüenza en su altivez? Si es una inquietud la que quiero rechazar, esta inquietud ha sido mas bien acogida por lo que se impuesta por alguien.

Si es un temor el que quiero disipar, el centro de este temor esta en mi corazón, no en la mano que temo. En verdad todas las cosas que se mueven en mi ser íntimo, en un constante ir y venir, las que deseo, y las que rechazo, las que me repugnan, y las que atraen, las que perseguir, y aquellas de las cuales huir. Cuando la sombra se desvanece y desaparece, la luz que en ella permanecía se convierte en la sombra de otra luz, y de esta manera, cuando mi libertad pierde su traba, convierte en traba de una libertad mayor. Si se ve una luz al final del túnel, probablemente es otro tren que viaja en dirección contraria.

Ser libre depende del tiempo.

B.

VENEZUELA

País reconocido a nivel mundial por el oro blanco y el oro negro. El oro



blanco, es por las bellas mujeres, ya que en las últimas décadas Venezuela ha gana-

do nueve miss universo, y es por eso que la catalogan como la fábrica de las mujeres bellas.

El oro negro: es el petróleo, ya que está situado entre los cinco países del mundo como exportadores de petróleo, abarcando dos zonas importantes de Venezuela, una como reserva y otra como explotación.

La zona del Orinoco situada entre Venezuela y Colombia, es una de las reservas más grandes del mundo, con una reserva que alcanzaría hasta más de doscientos años.

La otra zona, está al sur de Venezuela, que es donde se explota para a continuación exportarlo, estas zonas están localizadas en el Estado Zulia, abarcando ciudades como: Maracaibo, Cabimas, Ciudad Ojedas, La Villa, Perija, Machiques, Bachaquero, Lagunilla y otras ciudades mas, matizando también que las ciudades como Cabimas y ciudad Ojedas son ciudades que en algunas zonas han tenido que ser evacuadas por el desnivel de las tierras, ya que hay acumulación de petróleo, son ciudades que prácticamente nadan en el petróleo.

Muchas personas que se encontraban en construcción se conseguían con el brillante Oro negro fruto mayor de Venezuela; país famoso por ello.

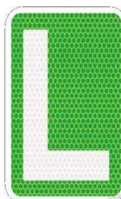
G.

NOS VEMOS EN LA CARRETERA

El Centro Penitenciario salmantino es pionero en España en impartir clases teóricas de conducir.

Esta iniciativa se puede llevar adelante gracias al acuerdo alcanzado entre la Secretaría General de Instituciones Penitenciaria y la Confederación Nacional de Autoescuelas de España (CNAE) para impulsar la rehabilitación de los presos.

Una vez superado el examen teórico y con las medidas de seguridad adecuadas "los reclusos comenzaran a recibir clases prácticas de conducir mientras cumplen su condena."



Esta iniciativa tiene dos objetivos claros, por un lado que los presos aprovechen el tiempo que están aquí para sacarse el carnet, y por otro lado sensibilizarse sobre todo lo que atañe a la seguridad vial.

Dos profesores son los encargados de transmitirlos conocimientos, y además uno de los reclusos recibe una formación para que actúe como auxiliar. Y tú, ¿a qué esperas?

Apúntate ya, puedes ser el próximo en sacarse el carnet.

Catana Gheorghe Claudio

SIMIL DE SABIDURIA

Símil de la tela

-Imagina una tela manchada y sucia y que alguien para teñirla la metiera en un tinte, sea esta de color azul, rojo, amarillo.

Quedaría mal teñida ¿Por qué? Pues por la impureza de la tela. Del mismo modo, de una mente contaminada cabe esperar que vaya a un mal destino.

-Imagina una tela limpia y sin mancha y que alguien para teñirla la metiera en un tinte, sea de color azul, rojo, amarillo...

Quedaría bien teñida ¿por qué? Pues por la pureza de la tela. Del mismo modo, una mente sin contaminar cabe esperar que vaya a un buen destino.

-Palabra del Buda.

A. U.

LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

En los últimos años, la actividad física-deportiva viene ocupando un lugar preferente en la sociedad, culturalmente más avanzadas. El número de ciudadanos que realizan algún tipo de actividad física ha experimentado un notable incremento, siendo el propósito de la actividad, mejorar el estado de condición física y de la salud del individuo.

Una de las razones que ha contribuido el aumento espectacular de practicas de algún tipo de actividad física, es el estilo de vida sedentario consecuencia del desarrollo socioeconómico de las sociedades industrializadas. El estilo de vida sedentario, se asocia a obesidad, niveles plasmáticos de lípidos anormalmente altos, hipertensión arterial, colesterol...etc. El ejercicio físico regular, por el contrario, favorece el control de estos factores de riesgo directamente relacionados con la operación de enfermedades cardiovasculares y contribuye a mejorar el rendimiento físico y mantener la salud de quién lo realiza. Podemos decir que el ejercicio físico es para la salud y correcto desarrollo de los niños, tan importante como la leche que deben tomar.

La promoción de la actividad física por parte de organismos locales, nacionales e internacionales, se centra en alentar actitudes positivas hacia la misma, que se mantengan toda la vida, es decir, en fomentar el deporte para todos y para toda la vida. Por ello la educación físico-deportiva constituye un elemento esenciales de la educación de la persona, contribuyendo a preservar las relaciones sociales.

Tal vez sea necesario definir salud antes de seguir avanzando en este apartado. ¿Qué es salud? Siguiendo a la OMS en su documento de constitución (1946), entendemos salud como, el estado de bienestar físico, psíquico y social y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta amplitud en la definición se acerca a un concepto de salud estrechamente relacionado con lo que se ha dado en llamar calidad de vida.

Una salud física y psíquica nos va a permitir realizar más o menos esfuerzo. La actividad física supone una forma sencilla y eficaz de reducir el stress, por ser una descarga natural para el organismo. En estado de excitación descargamos tensiones, siendo capaces de luchar más eficazmente contra el agente estresante. Tras el ejercicio, volveremos a un estado de equilibrio con sensación de frescor y relax, siendo capaces de afrontar las situaciones mejor y de un modo más optimista.

B. N.

LITUANIA AÑO 1992-2010

Lituania es un pequeño país. Fue muchos años dependiente de la Antigua Rusia y su política comunista. En el año 1992 la Unión Soviética se rompe y se crean diferentes países libres de la influencia soviética.

Uno de esos países fue Lituania. Con tres millones de habitantes el país comienza su libertad sumido en el caos. Es una época de privatizaciones de grandes fábricas y empresas. La leyes no se cumplen y mientras unos se hacen ricos otros pierden sus trabajos. Las privatizaciones de las grandes empresas pasaran a la historia como grandes estafas.



El país vive en la corrupción. La ley no tiene ninguna fuerza y aumenta el miedo a salir a la calle. Los ciudadanos tienen miedo. Para poder tener un coche, un empleo, una empresa, una tienda, tienes que pagar primero a las mafias.

A partir del año 2004 Lituania entra en la Comunidad Económica Europea. La vida en el país en los años previos a la entrada en la Comunidad, cambió totalmente. El nivel de vida de los ciudadanos subió. El sistema bancario se fortaleció y fue la base de los negocios. La gente empezó a confiar, en el país, en el sistema, en los bancos.

Las familias jóvenes no tenían miedo a endeudarse y comenzaron a pedir préstamos para comprar sus viviendas.

La Unión Europea ayudó para que Lituania pudiera subir hasta el nivel de los países europeos.

La Unión Europea ha contribuido con sus inversiones a modernizar la agricultura aprovechando la buena calidad de las tierras de cultivo.

Ahora la gente no tiene ningún peligro. Los ciudadanos están tranquilos.

Lituania ha cambiado mucho desde el año 1992 a 2010.

A. J.



STONE

La religión no sacará a un hombre de su celda

Genero: Drama – Thriller

País: E.E.U.U.

Director: John Curran

Interpretes: Robert de Niro, Edward Norton, Milla Jovovich, Frances Conroy, Enver Gjokaj y Pe-per Binkley.



Pareciera que con tan magnífico elenco de estrellas, dos de los mas grandes juntos (Robert de Niro y Edward Norton), pero tal sorpresa no es grata cuando observamos, el barullo insostenible, de frenético movimiento que nos cuenta su director. El guión es débil, la trama no cuenta nada nuevo, muy predecible, contando más de lo mismo dentro de una cárcel, poca creatividad. Algo de salvar de este Film es la expresión de los ojos de una Milla Jovovich, que parece decirlo todo con ellos, pero todo el interés se mantiene hasta el final en un desaparecido Edward Norton y un ya envejecido Robert de Niro.

Se intenta sin esfuerzo adoctrinar sobre la moralidad religiosa y la fe de sus personajes, pero se pierde el rumbo y lo que se logra es despistar al espectador de su trama.

P. R. U.

EL PARAISO DE LOS SENTIDOS

En la soledad del rincón que no encontramos, hagamos volar nuestra imaginación y aunque en esta situación no podamos hacer realidad nuestros sueños, hagámoslo por un momento con nuestra propia imaginación, y disfrutemos mentalmente de uno de los mayores placeres que existen, con unas pinceladas sensoriales a través de la buena cocina.

En este número de presentación, haremos volar nuestra imaginación, para deleitarnos con una de las mayores fuentes de proteínas animales y en su variedad azul una gran fuente de OMEGA 3, nos estamos refiriendo al pescado.

El menú que se sugiere en este número esta compuesto por distintos pescados: unos blancos, otros azules y otros de río; por supuesto acompañado de buenos vinos, su correspondiente postre y su café.

ENTRANTE: BROCHETAS DE PESCADO AZUL Y BLANCO A LA PARRILLA

Ingredientes:

- 175gr filetes de atún, sin piel ni espinas y cortados del tamaño de un bocado.
- 175gr filetes de salmón preparados de la misma manera que el atún.
- 175gr filetes de bacalao u otro pescado blanco y preparado igual que los anteriores.
- 5 dientes de ajo bien picado
- 1 o 1 1/2 cucharadas de alcaparra machacadas.
- Jugo de medio limón.
- 4 cucharadas de aceite de oliva,
- Sal.,
- Pimienta negra.,
- Albahaca.,
- Pan rallado.



Preparación

Coloque los pescados en un plato y vierta por encima: el ajo, las alcaparras, el jugo de limón, el aceite de oliva, la albahaca, las alcaparras picada, el pan rallado, la sal y la pimienta. Cubrir bien los pescados por ambos lados, dejando reposar por espacio de una hora.

Encienda la parrilla y prepare unos ocho pinchos, insertando los pescados en palillos largos de los que se utilizan para pinchos morunos, alternando distintos tipos de pescados.

El tiempo de cocinado de estos pinchos es de dos o tres minutos por cada lado. Servir las brochetas al instante adornadas con ramitas de albahaca.

J. M..

MI CARTA

Te escribo esta carta y las lágrimas me llenan los ojos. Te quiero mucho y estoy apagando fuego con aceite cuando pienso en olvidarte.

Tanto tiempo sin verte me destroza el corazón. Enseñame a olvidarte. ¿Recuerdas cuando me dijiste: "aunque te aleje de mi, te quedarás siempre en mi corazón"?



Ahora quiero preguntarte una última cosa antes de desaparecer de tu vida: ¿Estoy en tu corazón?

S. B.

REFLEXIÓN (MI NIÑO, MI VIDA)

-La impotencia de un preso padre:

Hace pocos días me retiraron o quitaron un Centro de Menores a mi hijo de cinco años ahora estoy luchando por recuperarle pero en mi condición como preso, condiciona toda alternativa a demostrar que soy un buen padre. Esta impotencia ha despertado en mí unos sentimientos de frustración y dolor.

-Desilusión

¿Existe algún ideal más por el cual valga la pena vivir?

-Soledad

Aborrecí la vida, porque la obra que se hace debajo del sol me era fastidiosa porque la ley del hombre es vanidad y aflicción.

-Depresión

Esta nace de la imposibilidad de dar sentido a mi vida, en el cual todo pasa y se va hacia la nada. Lucho por mi hijo para dar sentido a mi vida y retomar el control de nuestra tabla de valores humanos (familia, felicidad, cultura, trabajo) Todo esta marcado por la libertad o por la vanidad. Se que muchos y muchas estaréis en mi situación y creo que desde mi experiencia en la vida, que nunca hay que perder la dignidad, para así afrontar las adversidades de vida y así encontrar la verdadera libertad que es estar en paz consigo mismo, para realizar y crear una familia o una posición social, en la cual se valoren nuestras obras que se vieron truncadas un día por nuestra mala cabeza. Hay que luchar por nuestros valores y derechos y no tirar la toalla jamás.

Sentimientos de un padre preso.

A.