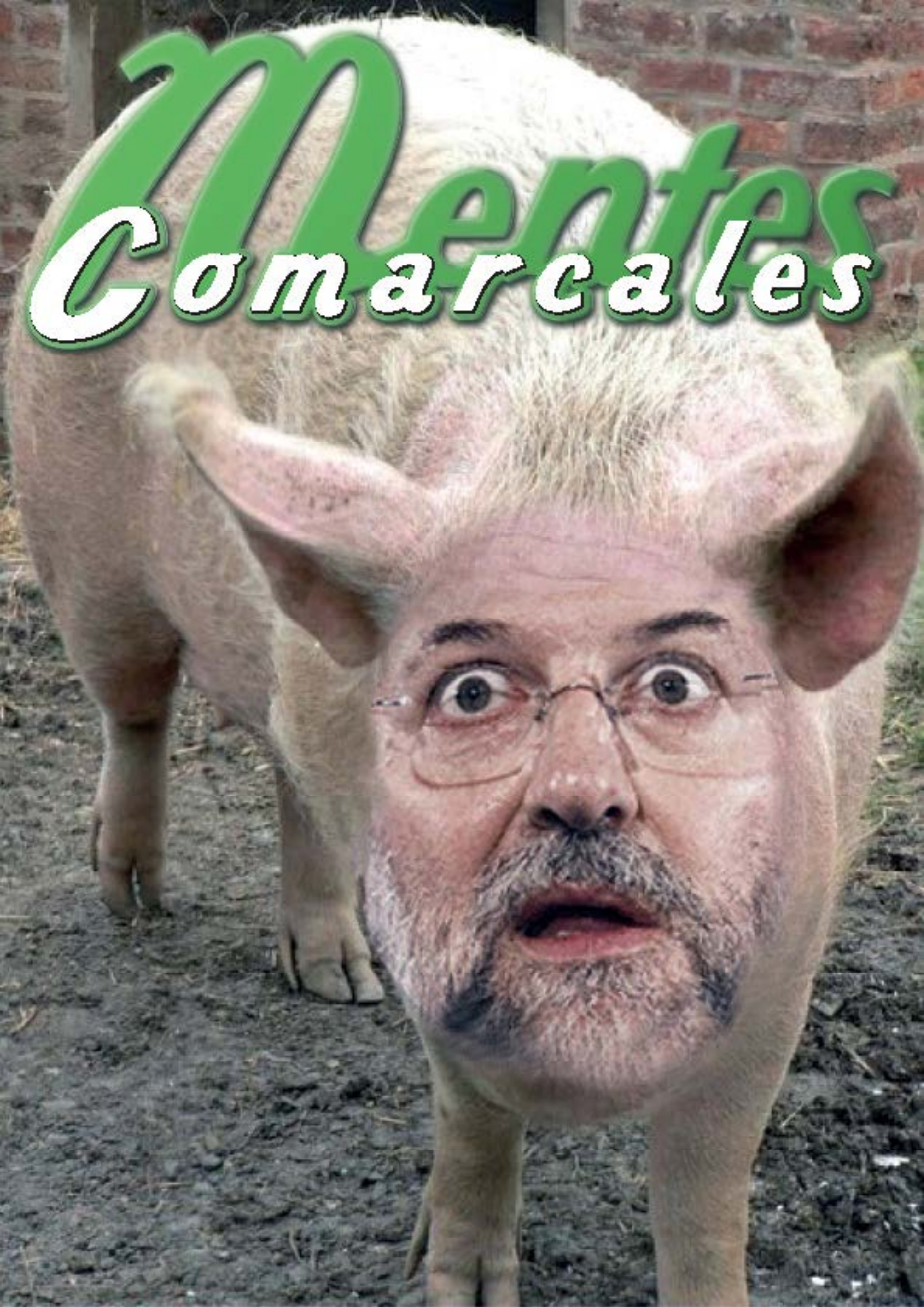


Mentes *Comarcales*





Mentes Comarcales se lava las manos con respecto a las diversas opiniones que puedan tener los colaboradores. Cada uno es libre de expresarse y opinar como mejor le parezca.

La opinión vertida en cada artículo es propia de cada autor. Mentes Comarcales no censura la integridad de ninguno de los artículos; lo que si se exige para su publicación es un mínimo de respeto por parte de los colaboradores.

Para cualquier aclaración, consulta, sugerencia, o lo que surja, pueden dirigirse al correo electrónico de la revista: editorial@mentescomarcales.es.

Todas las críticas, siempre y cuando sean constructivas, serán atendidas, y se aplicarán para mejorar en cada nueva entrega.

Esperamos que vuestras miradas no pasen de largo por el contenido de la revista y que éste, no caiga en saco roto.

Índice	
Editorial	3
Mentes Comarcales está en la calle	
Hormiga Celeste	5
La Escuela del Mundo al Revés	
Seguridad y Control	6
Terror Estatal	
Etnopornografía	12
Conticinio Morado	14
V de Vegeta	20
Los mitos sobre las proteínas animales	
Hipócrita Sociedad	22
La culpa fue del Chá, Chá, Chá	
La Cantina del Tío Eulogio	26
La Cantina del Tío Eulogio	
Crónicas de una mazmorra	34
La Voz de los Silenciados	



Editorial

Estamos todos tontos con la caja tonta

Iba a hablar de “el coletas” y del cachondeo que tienen “los de arriba”, pero paso. Lo he intentado, pero me voy calentando, y al final se me va de las manos.

Es tontería empujarse con algo que tampoco va a servir de mucho. No sirve de nada. Todos sabemos cómo está el panorama, pero seguimos “empanaos” viendo la basura que escupe la tele. No nos perdemos ni un solo día nuestro programa favorito (algo que ver con las subastas, seguro...). Nos da igual. No dimite ni cristo, pero no nos importa porque ya hemos re sintonizado el TDT para no perdernos ni una sola de las mierdas que venden.

Y si no, me engancho al “candicrás” ese, y que hagan, deshagan, o se lo monten como les plazca. Ponen esas leyes, absurdas para nosotros, pero muy buenas para ellos. Para poder seguir haciendo lo que les dé la gana. Y a esos 4 que iban a molestarles cuándo hacían de las suyas, ahora les detienen y ya no dan guerra. Sí, 4, porque los demás estamos viendo el partido, que es lo que nos alimenta de verdad.

Pues a este paso, cada vez va a ser más difícil expresarte sin tener alguna consecuencia. Por ejemplo ¿Quién dice que esta revista va a acabar el año? ¿Y si ponen una ley, aprovechando un puente o cualquier otra distracción, prohibiendo este tipo de publicación?

Tampoco es para ir dándoles ideas, pero a este ritmo, no sé qué va a ser de nosotros. Cada día limitan un poquitín más las libertades que tanto ha costado conseguir, y ni nos damos cuenta. Y si

alguno va a protestar, lo empapelan.

Asique no nos queda más que seguir a lo nuestro, y seguir dejando que hagan lo que les dé la gana, como siempre, mientras vemos al gordito de las subastas, que también sabemos que es una farsa, y también nos da igual, pero eso se limita a entretener, como el Gran Hermano, donde unos jetas se lo están llevando mientras se rascan la entrepierna, y todo el pueblo los adora. Y las pasamos canutas para llegar a fin de mes, pero “como me quiten Gran Hermano ¡ma-to!”

Es triste; pero ¿Qué vas a esperar de un país en el que el libro más vendido es el de una tiparra-ca que dudo que sepa leer y escribir? Me extraña que se lo haya leído, pero seguro que si se presenta a las elecciones se merienda al “coletas”, y sin necesidad de gastar un duro en hacer campaña, porque ya viene con la labor hecha.

Votes o no votes, te va a dar igual. Salga quien salga, te va a dar igual. Van a seguir robando, sea quien sea al que pongan ahí. Tú a lo tuyo: curra, come, pon la tele... y vuelta a empezar. Y no dejes de hacerlo, no vaya a ser que te enteres de la fiesta que tiene ahí montada, y te dé por abrir los ojos.

En fin; Quien quiera seguir con la venda puesta que siga, pero la historia nos ha enseñado que no es el camino. Ahora bien, si no sabemos ni donde está el Macizo Galaico, ni quien eran los Reyes Católicos, que la venda se quede dónde está, porque al menos tendremos un accesorio para seguir siendo y además haciéndonos las víctimas.

Sr Ton

Mentes Comarcales

anúnciate o colabora

enviando tus ideas o logotipos a nuestra dirección mail:
editorial@mentescomarcales.es



Hormiga Celeste

La Escuela del Mundo al Revés

Las personas somos animales con grandes virtudes, pero no sé por qué, nos empeñamos en mostrar tantos lados oscuros que hacen que nuestra bella personalidad se vuelva un poquito menos hermosa.

Sin querer me doy cuenta de lo desnaturalizadas que están las necesidades básicas y reales del ser humano. ¿Dónde habrán quedado nuestros instintos? Nuestra hambre se ha ido poco a poco convirtiendo en gula; nuestra necesidad de exploración ha sido engullida por el interés de ser más que el vecino; la palabra implicación se va sustituyendo por la de mera remuneración; las sonrisas ya no son el espejo del alma, sino un reflejo de la hipocresía de este mundo; nuestro sueño se ve alterado por los cambiantes horarios de nuestros trabajos; el sentido de la propiedad alimenta valores como el individualismo y el egoísmo que vamos acarreando desde hace tiempo; la necesidad de amar muchas veces la confundimos con el querer depender de algo externo a uno mismo.

En este gran mundo que habitamos, a veces observo disonancias de la vida tan enormes que, por momentos, ni me lo creo. Podrían ser un sueño, o producto de la imaginación; pero por desgracia son ciertas; son realidades del día a día. Ver un niño que no juega, un maestro sin ganas de enseñar, un trabajador social que no se socializa, un agente medioambiental al que lo menos que le interesa es el bienestar de los animales y las plantas, una ministra de empleo que se estrena con el primer trabajo de su vida, gente con ganas de trabajar sentadas en su sofá mientras otros sentados en sus despachos deciden quiénes son aptos o no para ese puesto de trabajo, ver cómo las vidas de los inmigrantes africanos o asiáticos en nuestro país valen menos que las vidas de los emigrantes españoles en Europa o América, ver como hoy en vez de pedirle al vecino una pizca

de sal se le pide una citación en el juzgado porque sus vacas cagan en la calle o porque su perro ladra, hacer nuevas líneas de tren y más rápidas para cerrar las ya existentes, proyectar estaciones de esquí en las regiones más desérticas de la península, sembrar productos de regadío en terrenos secos como los maizales extremeños, ver cómo tanta gente muere de hambre mientras hay contenedores repletos de comida, o cómo las grandes empresas venden sus productos a precios de risa ayudando a destruir la función de los pequeños empresarios; en fin, es querer y no poder.

No me sorprende del todo pues aquí cada uno barre pa' su casa, y al de al lado que le den. Me da miedo que se pierdan los valores tan grandes que nuestros abuelos trabajaron, como la convivencia, la cooperación, el compartir, el intentar que todos estuvieran bien, y sino pues un plato menos que como, pero que a nadie le falte. No quiere decir que antes no hubiera intereses personales, pues seguro que les había; pero ante todo, eran más transparentes. Vivieron una dictadura bien marcada y en toda regla, pero lo que vivimos hoy es más de lo mismo, pero con otro nombre.

Estas reflexiones no son más que observaciones, que por supuesto alteran mi modo de concebir el mundo, pero esto no hace que mi visión sea menos optimista. Pues creo en este bello planeta y en sus gentes; por ello os invito y comparto con todos ustedes mis ganas de vivir sintiendo, respetando y disfrutando de todo aquello que hacemos y que está en nuestras manos.

Hormiga Celeste



Bar Castillo

· 979 123 530 · Aguilar de Campoo

SENS EÍ

centro de estética

Rizarzuela 11, Palencia

979107572





Seguridad y Control

Terror Estatal

Nos dicen que una terrible amenaza se cierne sobre el mundo occidental: el terrorismo yihadista. Después de siglos expoliando los recursos del llamado tercer mundo, financiando guerras que han matado a miles de personas, colocando en sus gobiernos títeres que sirvieran a nuestros intereses comerciales, condenando al hambre y a la enfermedad a la mayoría de la población, nos preguntamos horrorizados qué hemos hecho para merecer esto. Pero las preguntas no tienen mayor interés. Lo importante en estos momentos es dar una respuesta eficaz y contundente: la ley del talión aplicada bajo el seudónimo de SEGURIDAD es su respuesta.

“nos dicen que ellos son los que garantizan nuestra seguridad”

Nos dicen que las sociedades que se hacen responsables de su seguridad son sociedades más libres. Que en cuanto componente fundamental para defender los valores constitucionales y alcanzar los valores de justicia, prosperidad y progreso, la seguridad es un pilar de la conservación, la estabilidad y la continuidad del Estado así como de la vida y bienestar de sus ciudadanos. Y dado que el Estado es dador de vida y bienestar, nuestra colaboración y apoyo devienen imprescindibles. Atenazados por el miedo ante tanto riesgo y amenaza que afrontar, nuestro papel en esta guerra se limitará a la aceptación resignada de sus medidas y a la delación de cualquier conducta que se aparte de tan loable fin: la conversión del mundo en una gigantesca prisión, la instauración de un estado de excepción permanente. En nombre de la seguridad, es decir, del control y la represión, se van aprobando, una tras otra, leyes que van en la línea del llamado derecho penal de la peligrosidad, en el que la sospecha alcanza la categoría de delito.

Así se constata en la *Ley de Seguridad Ciudadana*, el Código Penal y la Ley de Seguridad Nacional, a la espera de entrar en vigor en los próximos meses si nadie lo remedia. Daremos un breve repaso a cada una de ellas porque creemos que guardan relación con el motivo que hoy nos ha traído aquí, el rechazo al museo y archivo de la Policía Nacional. Al fin y al cabo nos dicen que ellos son los que garantizan nuestra seguridad, que sin ellos es imposible el ejercicio de los derechos y libertades.

Empecemos con la primera, la Ley de Seguridad Ciudadana, cuyo Anteproyecto fue declarado inconstitucional por el propio Consejo General del Poder Judicial, que cuestionó un buen número de artículos, por ejemplo el 15 que permitía a la policía registrar sin autorización judicial los domicilios.

El 16, conforme al cual la policía podía identificar a cualquiera en la calle así como inmovilizar a quienes se negaran o no pudieran ser identificados instándoles a acudir a la comisaría. También pedir, en todo momento, el DNI de los que llevaran el rostro embozado. Con la reforma de este artículo se especifica en que supuestos podrán requerir la identificación: cuando existan “indicios” de que han podido cometer una infracción y cuando se considere “razonablemente necesario” para prevenir la comisión de un delito. A pesar de los cambios nos preguntamos qué son indicios y qué es razonablemente necesario para la policía. Aún así se sigue manteniendo la sospecha sobre las personas que se cubren el rostro y se las identificará sin miramientos, eso sí, con proporcionalidad, igualdad de trato y sin discriminación por razón de nacimiento, nacionalidad, raza o etnia, sexo, religión..., y demás formalidades que como todos sabemos se las pasan por el arco del triunfo. Se recoge igualmente el tiempo máximo de permanencia en la comisaría, que será de seis horas y a la salida entregarán un informe en el que constará el tiempo pasado, la causa y la identidad de los policías.

Otro artículo que creaba problemas era el 17, que autorizaba a la policía a establecer controles en vías, lugares y establecimientos públicos para identificar a quienes estuvieran o pasaran por allí, registrar sus vehículos y efectos personales para descubrir y detener a los que hubieran participado en una acción ilegal, o sea, a cualquiera. Lo que se ha modificado es la terminología, ya no son acciones ilegales sino delitos de especial gravedad o generadores de alarma social los que pondrán en marcha tamaño despliegue.

Se crea un nuevo artículo, el 20, para explicar con pelos y señales como han de realizarse los cacheos que en el Anteproyecto apenas se detallaban. Así, “el registro corporal externo y superficial” se realizará cuando existan “indicios racionales” de encontrar algo con que cometer una infracción o delito, deberá llevarse a cabo por un policía del mismo sexo y cuando te despeloten se hará en lugar reservado dejándose constancia escrita de las causas y del poli que te sobó.

Se modifica el artículo relativo a las sanciones. A partir de ahora las multas que se impongan a las infracciones muy graves y graves se dividirán en tres

tramos: grado mínimo, medio y máximo. Para las infracciones muy graves, el grado mínimo irá de los 30.001 euros a los 220.000. El grado medio de los 220.001 euros a los 410.000. Y el grado máximo de los 410.001 euros a los 600.000. Para las infracciones graves, el grado mínimo tendrá una multa que va de los 601 euros a los 10.400. El grado medio de los 10.401 a los 20.200 euros y el grado máximo de los 20.201 euros a los 30.000. Las infracciones leves conllevarán multas que oscilan entre los 100 y 600 euros. Otra novedad recogida en este artículo es la de considerar como agravante para sancionar con el grado medio, entre otras, la ejecución de los hechos usando cualquier tipo de prenda u objeto que cubra el rostro impidiendo o dificultando la identificación.

Se reducen el número de infracciones que pasan de las 57 del Anteproyecto a las 47 que recoge el Proyecto actual. Aún así es evidente que el Gobierno

pretende acabar de una vez por todas con las protestas en la calle y con las huelgas salvajes, como la que según ellos protagonizaron los controladores aéreos en 2010 que desembocó en la declaración del estado de alarma por el Gobierno de Rodríguez Zapatero.

Veamos, aunque sea brevemente, algunos ejemplos de cómo se coartan los derechos de reunión, manifestación y huelga.

Según el artículo 35, son infracciones muy graves castigadas con multa de 30.001 euros a 600.000 las reuniones o manifestaciones no comunicadas o prohibidas en infraestructuras o instalaciones en las que se presten servicios básicos para la comunidad o en sus inmediaciones, la intrusión en los recintos de estas (...) cuando se haya generado un riesgo para las personas o un perjuicio en dicho funcionamiento.

En el ejemplo antes citado de los controladores, se repitió hasta la saciedad el grave perjuicio causado a todos los pobres viajeros que no pudieron marchar de vacaciones ese puente de la Constitución.

Son infracciones graves según el artículo 36, que se castigan con multas que van de los 601 euros a los 30.000, la perturbación de la seguridad ciudadana en actos públicos, espectáculos deportivos o culturales, solemnidades y oficios religiosos u otras reuniones a las que asistan numerosas personas; la perturbación grave que se produzca con ocasión de reuniones y manifestaciones frente a las sedes del Congreso, Senado y Asamblea Legislativas de las CCAA, aunque no estuvieran reunidas; causar desórdenes graves en vías, espacios o establecimientos públicos; los actos de obstrucción que pretendan impedir a cualquier autoridad, empleado público o corporación oficial, el ejercicio legítimo de sus funciones; la negativa a

disolver reuniones y manifestaciones en lugares de tránsito público ordenada por la autoridad; la obstaculización de la vía pública con mobiliario urbano, vehículos, contenedores, neumáticos (...), que ocasionen perturbación grave de la seguridad ciudadana.

Por último, las infracciones leves relacionadas con el derecho de reunión y manifestación y castigadas con multas de 100 a 600 euros se recogen en el artículo 37 y son: las reuniones en lugares de tránsito público sin autorización; la ocupación de la vía pública sin autorización, a las que habría que añadir en cuanto a impedir las protestas, el escalamiento de edificios y monumentos sin autorización y la remoción de vallas, encintados..., colocados por la policía para delimitar perímetros de seguridad, aun con carácter preventivo.

A pesar de las críticas recibidas, se sigue manteniendo el Registro Central de Infracciones para controlar a los recalitrantes reincidentes, pero han tenido el “detalle” de suprimir el artículo 54 del Anteproyecto y ya no se dará publicidad de estas personas

La policía sigue gozando de total credibilidad y su palabra es ley. Pueden grabar a su antojo personas, lugares, objetos..., sin embargo es

infracción grave fotografiarles pues puede entrañar peligro para su seguridad, para las instalaciones que protegen o arriesgar el éxito de una operación. Si no colaboras con ellos, te niegas a la identificación, les desobedeces, te resistes, incluso de forma pacífica, o les faltas al respeto, incurres igualmente en una infracción. Todas estas situaciones que hasta la fecha eran consideradas faltas, tras su desaparición con la reforma del Código Penal, se convertirán o bien en delitos o en infracciones administrativas, lo que conlleva, en este último caso, el correspondiente pago de tasas judiciales si quieres recurrir la sanción.

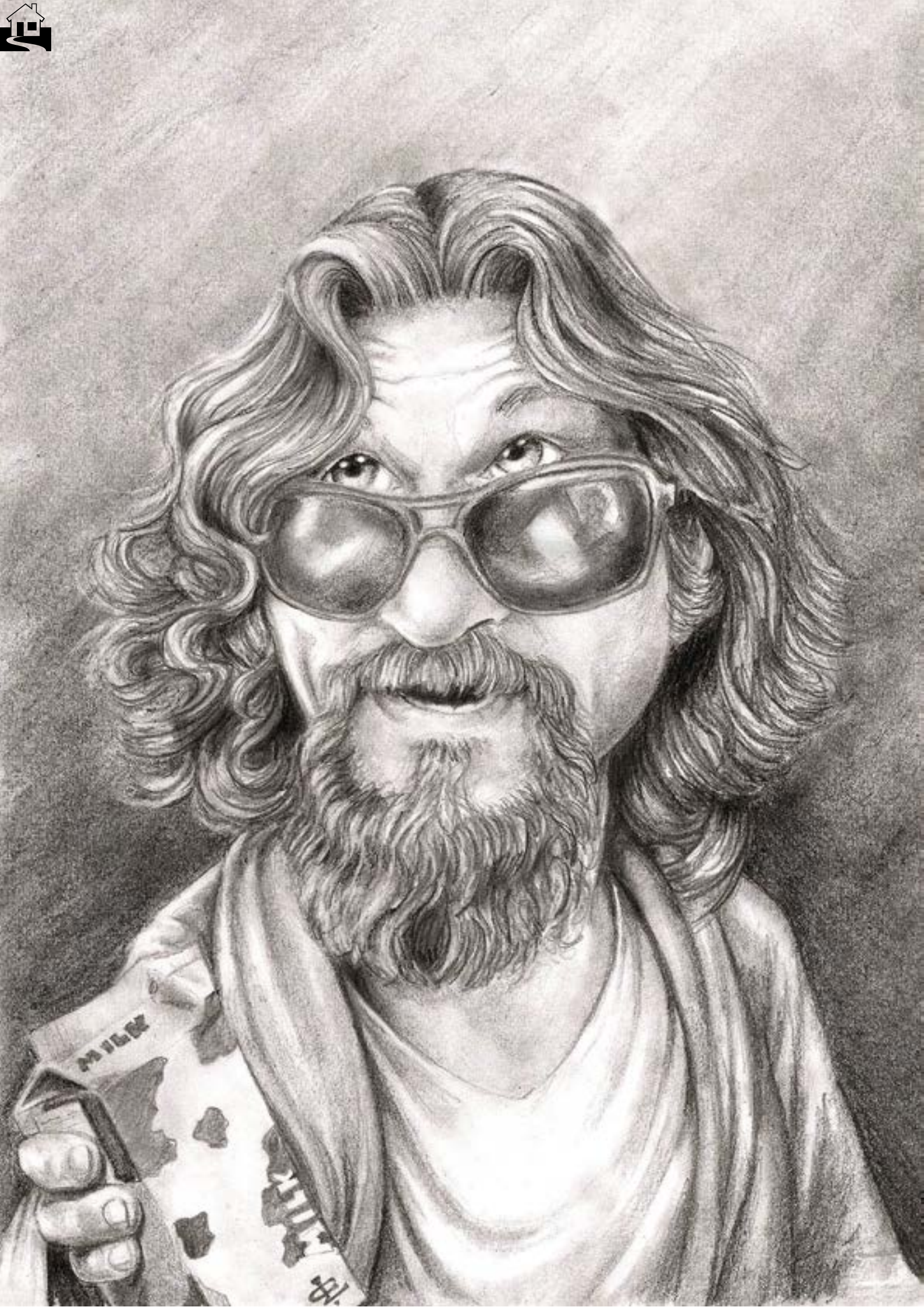
Y para que no quepa ninguna duda sobre el carácter conciliador y democrático de la mil veces corregida Ley de Seguridad Ciudadana, el Gobierno del PP aceptó suprimir el contenido de la Disposición Final Primera, donde se decía que cuando los extranjeros cometieran una infracción muy grave, además de la multa les podían expulsar del país.

Ahora queda así: “Los extranjeros que sean detectados en la frontera de Ceuta y Melilla mientras intentan superar en grupo los elementos de contención fronterizos (bonita forma de llamar a las cuchillas), para cruzar irregularmente las fronteras podrán ser rechazados a fin de impedir su entrada ilegal en España”

.....continuará

Pepita Grillo





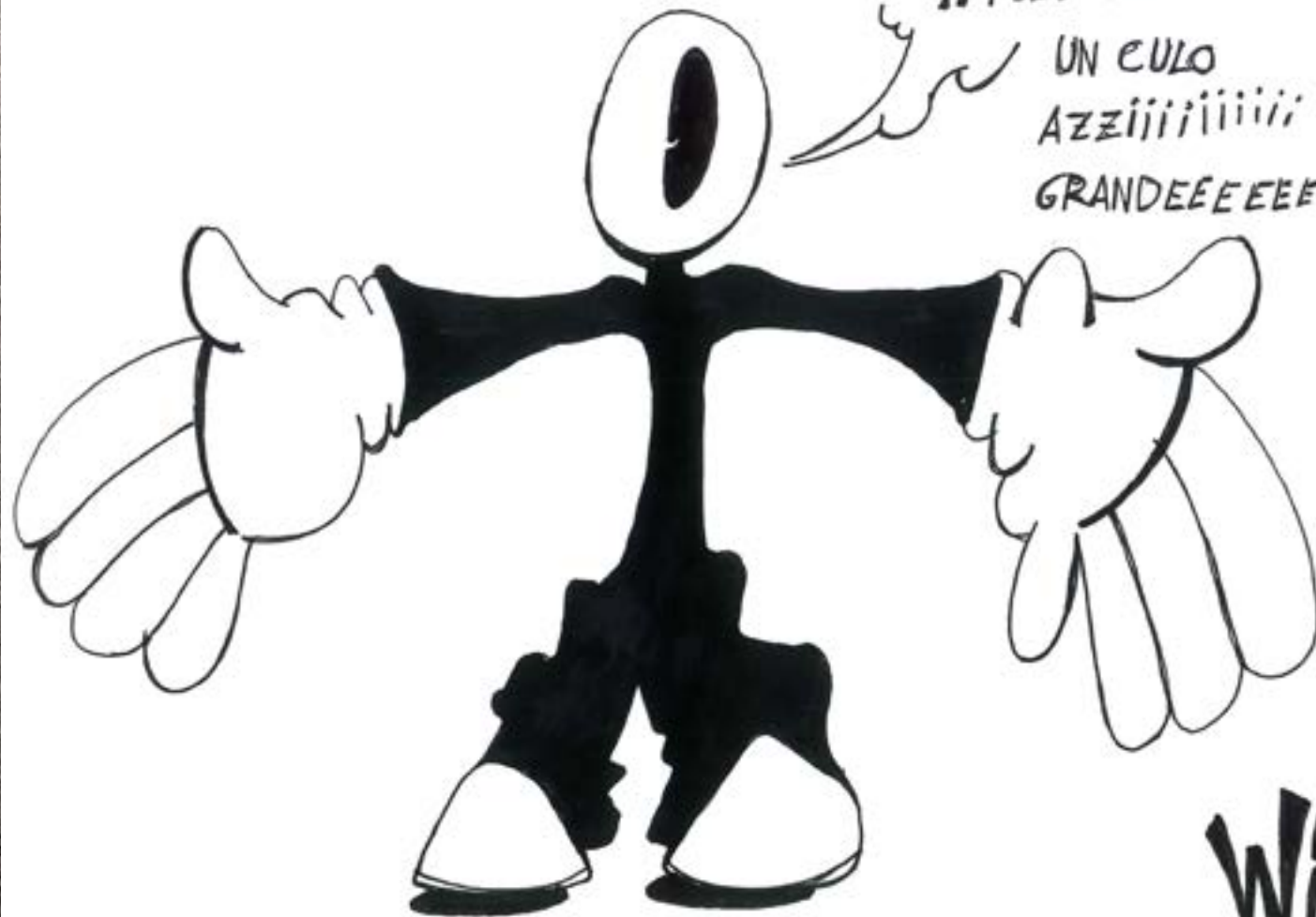
¡EL
OJO!

¡¡ ME GUZTARIA QUE, MI
MUJER TUBIERA UN CULO
AZÍ DE
GRANDE !!



¿Y EZO POR QUÉ...?

¡¡ PUEZ PORQUE TIENE
UN CULO
AZZIIIIIIII DE
GRANDEEEEEEE !!



WEN
OO

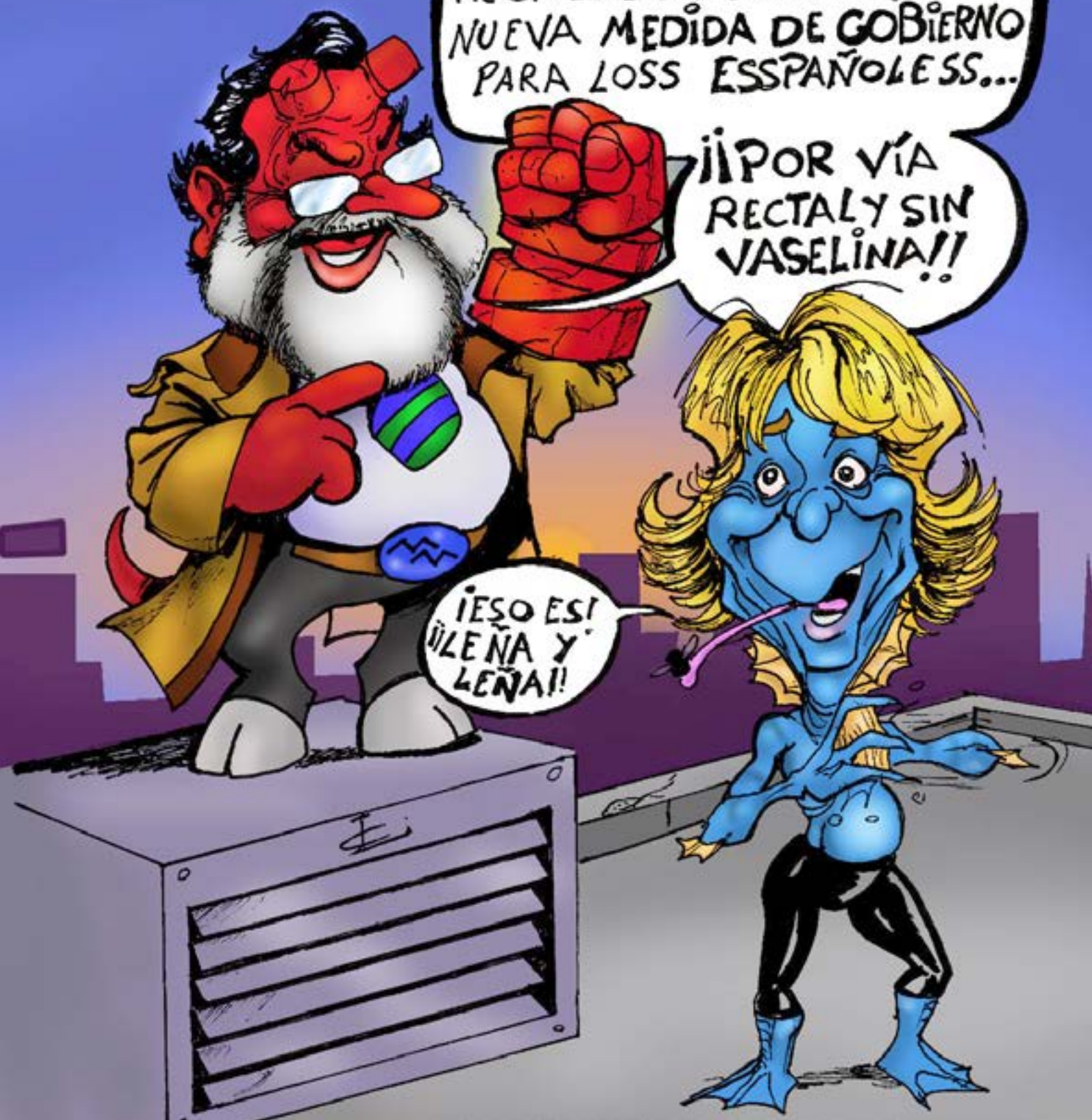


RATJOOY

ESSPE, ¡MIRA QUE ME HA
REGALADO "MERQUEL" MI
NUEVA MEDIDA DE GOBIERNO
PARA LOSS ESSPAÑOLESS...

¡¡POR VÍA
RECTAL Y SIN
VASELINA!!

¡ESO ES!
¡LENA Y
LENA!



descubre la
Edición Digital

Mentes
Comarcales

www.mentescomarcales.es



Cervera de Pisuerga



Etnopornografía

Voyerismo:

Quién pudiera ser el clavo
donde cuelgas el candil
para verte desnudar
y a la mañana vestir

Exhibicionismo:

Tres cuartos tengo apostados
cuatro me atrevo apostar,
a que una mujer no puede
en un botijo mear

Escatología:

A tu puerta me cagué
pensando que me querías,
ahora que ya no me quieres
dame la mierda que es mía

Fetichismo:

Debajo del delantal
tienes al niño Jesús
dejame meter la vela
que ese niño pide luz

Masturbación:

bien sé que estás en la cama
bien sé, que dormida no,
bien sé que tienes la mano
donde el pensamiento yo

Sado:

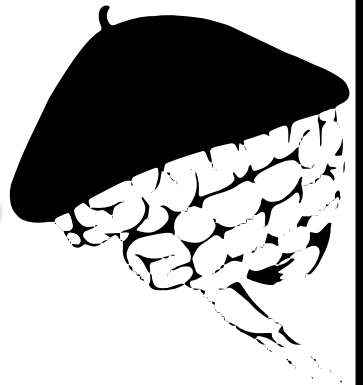
Ya te pusieron el yugo
ya te ataron la zamosta
ya no te vas a los trigos
cuando te pica la mosca



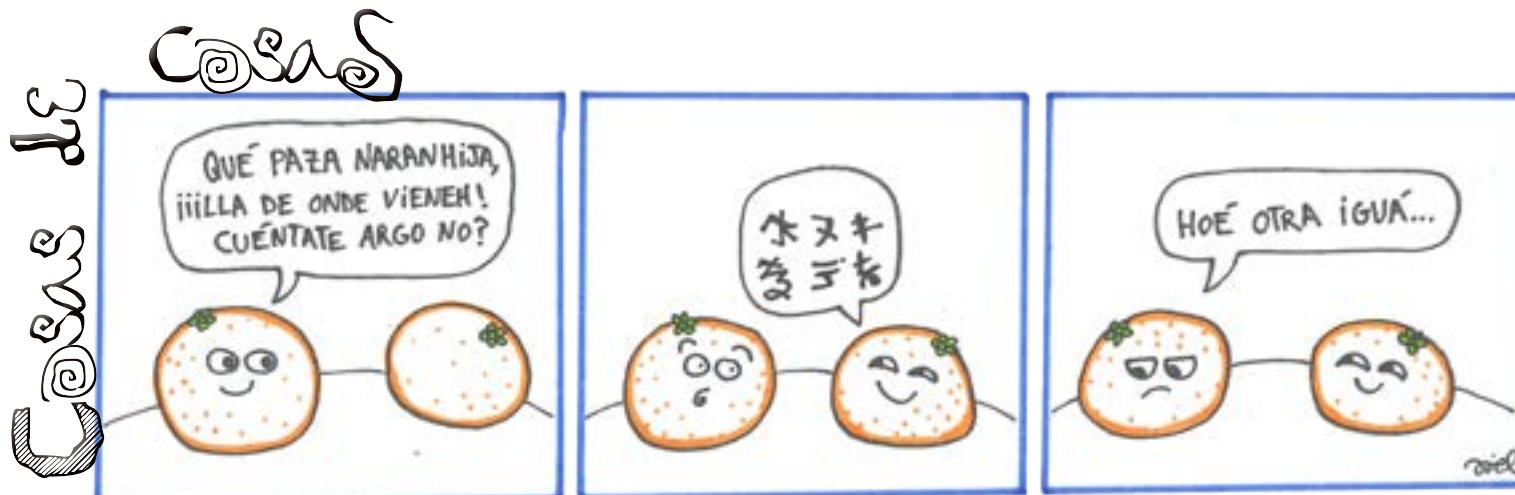
Estas coplas de contenido erótico se cantan tradicionalmente en la Montaña Palentina acompañadas del rabel o al ritmo de la pandereta y el tambor. Durante la dictadura fueron censuradas por atentar contra la decencia y la moral.

Gracias a nuestros anunciantes
podemos seguir imprimiendo

Mentes Comarcales



si quieres colaborar, contacta con nosotros en:
editorial@mentescomarcales.es





Conticinio Morado

Miradas a la realidad

Aprovechamos esta vez en este espacio del tan esperado Mentos Comarcales para recomendar algunos recursos audiovisuales con perspectiva de género muy interesantes, aunque quedarán muchos en el tintero.

En primer lugar un vídeo que a mi parecer, todo el mundo debería ver, que trata de la violencia encubierta en las relaciones. El vídeo se llama “No sólo duelen los golpes”, de Pamela Palenciano. Una monologuista feminista, que a través de la comedia y la tragedia nos adentra a remover nuestras vivencias emocionales en pareja, haciendo darnos cuenta de la multitud de situaciones de violencia que hemos vivido sin darnos casi ni cuenta. El vídeo es una grabación de una de sus intervenciones en institutos, dado que su monólogo está enfocado a lxs jóvenes, aunque como ella dice, cuando nos enamoramos muchos decimos “me siento como una chica de 15 años”, por lo que su actuación nos sirve a todos, tengamos la edad que tengamos. (Duración 2 horas 30 minutos aproximadamente, según el video ya que hay varios)

Otro vídeo muy recomendable es “Sexo Porno V.S. Sexo Real” donde se explica de una forma muy curiosa y divertida la diferencia entre ambas perspectivas de la sexualidad, echando abajo muchos de los estereotipos que el porno introduce en nuestras mentes. (Duración 2 minutos)

Un videoblog muy interesante es el de “El conejo de Alicia”, donde a través del humor Alicia Murillo nos hace llegar sus reflexiones varias acerca de muchos y diversos temas. Estos

videos se realizan para la revista on-line Píkara Magazine y para el blog A través del Espejo de Alicia. (Videos de 4 a 8 minutos)

“El cazador cazado” otro proyecto iniciado por Alicia Murillo, con el objetivo de denunciar un tipo de acoso machista callejero tradicionalmente llamado “piropeo”. En estos vídeos grabados con el móvil se muestra una realidad que muchas mujeres viven a diario en las calles, pero con una respuesta distinta, llevando así las reflexiones sobre este tema a la pantalla. Podéis encontrar el conjunto completo de vídeos en la web de Píkara Magazine. (Videos de 2 a 9 minutos)

Para recomendar algo más cálido, el porno realizado por la directora Erika Lust. Creaciones diferentes que combaten el porno normativo y sus daños colaterales, promoviendo así una cultura sana del porno, reduciendo estereotipos sexuales y el tabú del sexo.

Recurso de audio, pero que se puede encontrar en YouTube es la grabación de la colaboración de la especialista en género, doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual, además de docente, escritora y consultora, Coral Herrera Gómez en las Jornadas de igualdad de Galdakao, tratando el tema del “Patriarcado emocional: desmontando los mitos ro-

mánticos”. En este video echa abajo los ideales del amor romántico y hace visibles los cánones a los que nos sometemos al tener relaciones afectivo-sexuales. (Duración 46 minutos)

El colectivo feminista Las Tejedoras ha publicado un cortometraje sobre la violencia de género. En



“La última gota” se realiza una crítica al sistema judicial, denunciando las situaciones a las que se tienen que enfrentar muchas mujeres maltratadas cuando acuden a los juzgados al denunciar a su agresor. (Duración 17 minutos)

Otros cortometrajes interesantes son “Vestido nuevo” de Sergi Pérez, una historia que nos hace replantearnos la falta de libertad que tenemos desde pequeños para ser o vestir de forma diferente a la establecida, y las consecuencias sociales que ello conlleva. “Sirenito” de Moisés Romera y Marisa Crespo, cortometraje de comedia en el que se visibilizan los estereotipos homofóbicos. (Duración 14 y 7 minutos respectivamente)

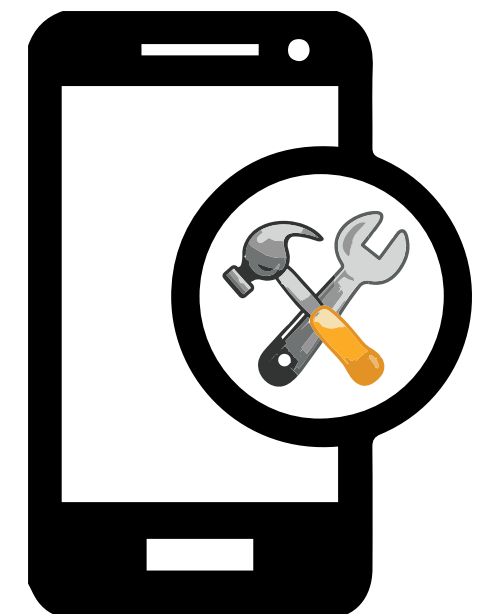
La terrible situación de opresión de la mujer en Asia es reflejada en los documentales “La maldición de ser niña” emitido en TV2 y “No es país para mujeres” de Jon Sistiaga. Nos acerca a la realidad de aquellos lugares donde el nacimiento de una niña se ve como una maldición y el de un niño como una bendición, debido a lo que más tarde conllevará para las familias y las niñas en sociedades con estructuras tan patriarcales. (Duración 53 y 55 minutos respectivamente)

Espero que os gusten las recomendaciones, y sobre todo, que os haya servido, como a mí, para creer, aprender y percibir la realidad con una mirada un poco distinta.

marinaconticinio@gmail.com



Reparamos tú móvil



979 12 26 94



visita nuestra
tienda online

www.megasygigas.com

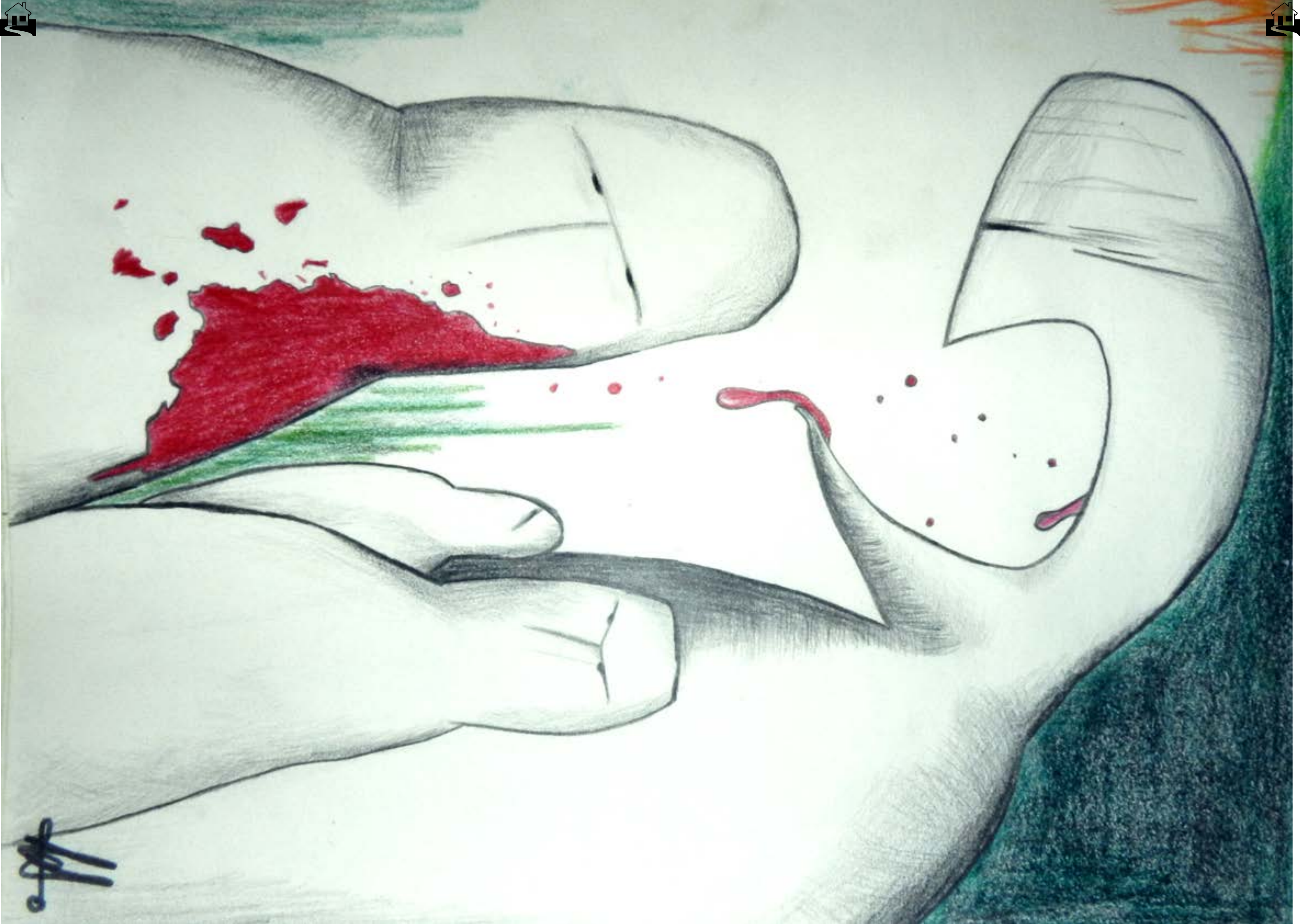
SU SANTIDAD

Mentes Comarcates



¡¡ME CAGO EN DIOS!!





11



V de Vegeta

Los mitos sobre las proteínas animales

La pregunta más frecuente que escucha un vegetariano sobre su dieta es aquello de ¿de dónde sacas las proteínas animales? con la consiguiente afirmación de, es imposible que estés bien alimentad@ sólo con vegetales.

Hay mucha gente que aún cree que si no comes carne ni pescado no comes bien pero no es cierto, no todo te lo aportan los animales no humanos y en éste artículo, intentaré mostrar y desmontar esos mitos, porque el boca a boca a veces, hace mucho daño, tendemos a creernos más lo que nos cuenta nuestro vecino que los libros de nutrición.

Dicho lo cual, comencemos. Las proteínas son compuestos orgánicos compuestos por 20 aminoácidos diferentes, de los cuales 11 de ellos les produce nuestro cuerpo de forma natural y luego están los otros 9 restantes que se obtienen a partir de los alimentos que consumimos, los “aminoácidos esenciales”.

Casi todos los alimentos que consumimos tienen proteínas y a su vez ellas tienen algunos de los 20 aminoácidos presentes, en cantidades diferentes pero hay alimentos que tienen buenas cantidades de todos los aminoácidos esenciales, son los llamados “alimentos de proteína completa”. Hace tiempo se decía que había que combinar determinados alimentos vegetales para combinar una proteína completa como por ejemplo, la legumbre y el arroz pero se ha demostrado que no es cierto puesto que el comerlos unidos no hace que los aminoácidos se fusionen aunque yo siempre lo hago, no tengo

la prueba de que sea efectivo pero si que es más nutritivo, y si a mayores tiene un chorro de jugo de limón mucho mejor, nos ayudará a que nuestro organismo absorba mejor el hierro.

Pero sí que hay alimentos vegetales que no necesitan combinación alguna, por sí mismos tienen una proteína completa e incido en que una proteína completa es lo que es, independientemente de su origen, no vale más la de carne que la vegetal ni viceversa.

Entre estos alimentos vegetales se encuentran la quinoa, el amaranto, el trigo sarraceno, las semillas de cáñamo, semillas de soja y la espirulina.

La espirulina, esa gran desconocida



Especial mención a la espirulina o spirulina, lejos de parecer “una movida rara” es un tipo de alga que proviene originariamente de los lagos de África y América tropical. Además de poseer proteínas completas de alto valor biológico tiene una gran variedad de elementos nutritivos: vitaminas como B12 y B9, macrominerales, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (ADN y ARN), clorofila,

y una amplia gama de fitoquímicos.

Está disponible en el mercado en forma de cápsulas y/o polvo, a nivel personal recomiendo su consumo en cápsulas ya que en polvo, las bebidas en las que se diluye adquieren un sabor muy característico a alga no apto para todos los paladares.

Sus proteínas son más digeribles que las de la carne de vacuno sin tener las grasas saturadas y el colesterol de las carnes animales. Debido a sus propiedades sustituye los beneficios del pescado, de hecho, es el mejor y más versátil complemento alimentario que puede tener un vegetariano.

Entre sus extensas virtudes se encuentran:

- Especialmente eficaz en casos de anemia por la cantidad de hierro que tiene.
- Gran aliada durante la menopausia por su aporte de magnesio y calcio.
- Ayuda a conciliar el sueño al ser rica en melatonina, una hormona que también es utilizada para tratamientos contra el cáncer.
- Para perder peso por la saciedad que produce.
- Aumenta las defensas.



- Previene y mejora los problemas del aparato circulatorio.
- Mejora de la artritis por la disminución de los procesos inflamatorios

En fin, como decía anteriormente, el mejor y más versátil complemento pero sin producir los daños que la carne y sobretodo la roja causa a nuestro hígado el cual se cansa y satura de intentar sin éxito desprenderse de todas las toxinas que tiene.

Si algún lector es escéptico en éste asunto y quiere pruebas, no hay ningún inconveniente, es lógico, lo desconocido a veces es desconcertante, por favor que me escriba a la dirección de e-mail que se indica al final de la lectura, me comprometo a enviarle una imagen de mi último análisis tras casi una década de estilo de vida vegetariana.

piradelta@hotmail.com

La Abuela Remedios

Migrañas y jaquecas

No existe un único remedio para este mal ni tampoco uno universal que solucione de forma radical el problema, ¡ojalá!, pero no.

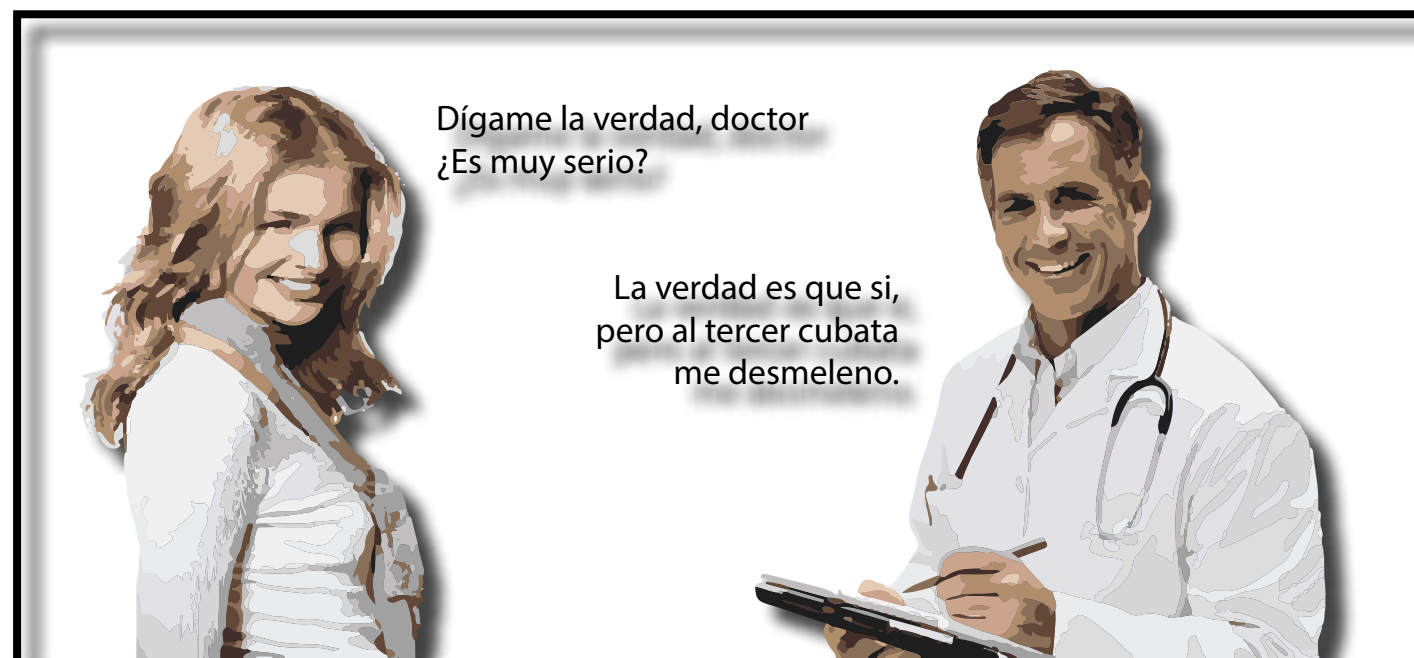
Las migrañas tampoco son siempre iguales, unas veces son más persistentes que otras, si no quieres usar más pastillas, ibuprofenos, paracetamoles, etc., te invito a que pruebes otras opciones como la infusión de manzanilla (previene), jengibre rallado en agua (suaviza cuando comienza el dolor), vinagre de manzana diluido en agua y mi preferido, que es cuando tarde o temprano la migraña se abre paso y se queda contigo.

Para esas ocasiones está eso que muchos tenemos en el congelador por lesiones, torceduras, etc. el gel azul que se congela.

El gel lo cubres con una toalla y listo, un gran invento que no chorrea agua por doquier como la típica bolsa con hielos.

Garantizo que el dolor remite por lo menos durante un rato, el tiempo suficiente para dejarte dormir, cualquiera que lo padezca sabe que no exagero.

¡Más vale cabeza fría que dolorida!





Hipócrita Sociedad

La culpa fue del Chá, Chá, Chá

Manoli y Esteban marcharon a la capital. Transcurridos varios años regresaron al pueblo con tres flacuchos críos y sin un duro en el bolsillo. Ya conocemos todos cómo son los pueblos, así que, no olvidaron el más mínimo detalle; llegaron con su Mercedes reluciente y sus mejores galas, abrigo de Astracán sobre la Manoli, un discreto traje para el Esteban y las *Nique* y los chándales del mercadillo para los guajes. Ellos sabían que día tras día tendrían que guardar la apariencia, aunque cavales de que tarde o temprano alguien descubriría que su aventura en la capital había sido un fracaso. Aún comiendo sólo esas salchichas de bolsa que tanto odiaba Esteban, no dejaron de aparentar, y sólo decidieron vender el Mercedes cuando la boca del pequeño Nicolás se infectó de crecientes caries y la fiebre continua casi le hizo morir a tan temprana edad.

En un viaje a Rumania, después de probar varias cervezas en un pequeño pueblo junto a la frontera con Ucrania, decidimos bajar al río a comer algo sólido, no sin antes visitar las magníficas letrinas de esa taberna. Nos costó tiempo buscar un tramo algo limpio para colocar el Camping-Gas entre esos blanquecinos cantos, mientras en la otra orilla una señora lavaba afanosamente la ropa en el caudaloso río y una garza imperial sobrevolaba las sábanas que se oreaban entrelazadas sobre unas salgueras. Al terminar y acercarnos al río a lavar los cacharos sucedió algo insólito, justo en ese preciso momento un gobio saltó fuera del agua con una lamprea amarrada a su nuca quizá en un desesperado suicidio de la inaguantable succión recibida, ¡El río rebosaba vida!, bajo cada piedra multitud de invertebrados y los árboles con bolsas azules y verdes, botellas de todo tipo, latas y envases,...un auténtico basurero de aguas limpias.

Durante este mes de Abril comenzará una nueva temporada de pesca y con ella las típicas conversaciones de bar; que no hay truchas, que si son todas pequeñas, que no hay más que garzas, cormoranes y nutrias que se comen todo, que los ríos están llenos de maleza, que antes sacábamos las truchas a capazos y no se acababan, que si la nueva Ley,...

Todos vemos que hay más nutrias y garzas, ya que simplemente no se los mata, y más cormoranes atraídos por los embalses y la merma de recursos de las costas, y que comen peces, por supuesto, pero en nuestros ríos también hay muchos nuevos y demoledores elementos que no se ven, como los jabones químicos, desengrasantes, desatascantes, pinturas, disolventes, medicamentos, lejías,... cientos de productos que sin perjuicio alguno dejamos caer por nuestros desagües.

En esos años 60, 70, 80, cuando nuestros ríos se parecían enormemente a ese río rumano, casi no existía en ningún núcleo de población ni toma de agua, ni por supuesto sistemas de desagüe sanitario. Los lugareños usaban el jabón hecho en casa, excretaban tras un espio y tiraban el cubo de agua con lejía a una esquina poco apreciada.

Por desgracia, no podemos prohibir a las personas que se duchen menos, que no limpien sus desagües con el "cilizbang" sino con una varilla o con arena, que no tiren el agua del cubo de la fregona al inodoro sino a una montonera de piedras,...pero sí podemos educar y exigir la construcción de buenas depuradoras que funcionen y se mantengan activas de continuo.

A los ojos de cualquiera los ríos están en excelente estado de conservación, no se ven plásticos ni lavadoras, ni sacos con gatos muertos, los árboles y arbustos crecen esplendorosamente,... una típica treta que utiliza en todos los ámbitos nuestra administración para aparentar y ver lo bien que se hacen las cosas. Aún así continuamos atrayendo turismo a nuestras zonas cuando en casi ningún pueblo existen ni fosas sépticas para separar los sólidos (tipo compresas y condones). ¿Os imagináis un pueblo en Agosto, con cientos de personas de hábitos urbanitas echando de todo por los desagües justo cuando nuestros pequeños ríos sufren la sequía estival?...

Está claro que la apariencia es lo que importa, es lo primero que percibimos, lo primero que nuestro cerebro analiza, pero no nos dejemos engañar, nuestras aguas están en un pésimo estado de conservación y justamente ahora cuando ya los embalses contruidos empiezan a mostrarnos sus repercusiones en los recursos piscícolas, necesitamos echar la culpa a algo, y qué mejor que a esos bichos que también comen peces y a los destructivos y ansiosos pescadores.

Los ríos son la base de toda la vida, de ellos beben nuestros vecinos de los pueblos "de más abajo" y los ciervos y terneras que nos comemos, se bañan nuestros sobrinos, son un recurso de turismo y ocio,...

"Es muy típico entre humanos preguntar si preferimos que nos incineren o nos entierren, y ojalá se pudiera entrevistar a nuestra afamada endémica trucha qué preferiría si ser engullida por la elegante garza o quemar su mucosa piel con un desatascante universal".

La borrega





DE MOMENTO... ¡PA SIEMPRE!

se me ha *petao* un fusible del coche y no se oye la música

En esta entrega vamos a salir del paso haciendo un puente a un fusible con una lata de refresco (digo refresco por que la birra en el coche... mal).



1º necesitamos una lata de refresco. Especialmente la argolla que sirve para abrir la lata.



2º cortamos la argolla como se ve en la foto.

3º colocamos la argolla donde estaba el fusible fundido como se aprecia en la fotografía.

P.D. Este apaño se deberá cambiar en cuanto tengamos el fusible, porque esta argolla nunca se fundirá y no protegerá el equipo al que debe proteger.



979 122 412 · 627 307 469
Poligono Industrial, Parcela 49.
· Aguilar de Campoo ·

**ESCAYOLAS
AGUILAR**
escayolas y pladur

Techos · Tabiques · Estanterías
Aislamientos · Techos Desmontables

606 572 798





La Cantina del Tío Eulogio

La Cantina del Tío Eulogio

La cantina del tío Eulogio era una humilde planta baja de una vetusta casa de pueblo, con su entrada adornada por un antiguo cartel de Coca-Cola, que no dejaba de ser una paradoja, pues hacía años que no se servía una sola. La cantina del tío Eulogio pasaba por ser un lugar social, de encuentro, de todos aquellos que se acercaban por la sinuosa carretera que se adentraba en un estrecho valle, que conectaba una provincia con otra. Lugar de paso, justo a la entrada de un pequeño pueblo, en el que todo aquel que paraba, tomaba una cerveza acompañada de unos huevos rotos que hacían las delicias de todo visitante.

Nada más entrar, presidiendo la estancia desde el único pilar visible, un antiguo retrato de Eulogio fundador, en blanco y negro y, amarilleado por años y años de tabacos varios, recibía al respetable según cruzaba el umbral. Mirada dura y penetrante, suavizada por una tímida sonrisa que asomaba entre las incipientes arrugas de una cara maleada por el tiempo, el trabajo y unas condiciones de vida que ya nadie envidia. Curiosamente, con tan sólo una rápida mirada a este cuadro de humilde marco, se establecía una especie de conexión, de familiaridad, de cierta complicidad. Entre paredes de piedra vista, decoradas con deslucidos paisajes de la zona y, con una gastada chimenea prendida al fondo, a un lado se erguía una sencilla barra de madera que no se extendería por más de tres metros, dibujando una L que se rompe en una esquina para permitir el trajinar del tabernero. Al otro lado, cuatro mesas desgastadas, acompañadas de unas sillas como las que se pueden ver en un tablao flamenco, aún sin haber servido de asiento a ningún cantaor, pues allí al norte, se manejaban con otros ritmos.

- Buenos días Pepín, un botellín y unos huevos, sí me haces el favor.

- ¡A la orden! - contestó el tabernero.

Pepín es sobrino-nieto del tío Eulogio. A sus cin-

cuenta y pico sigue los ritmos del pueblo y la comarca. De apariencia desgastada, a base de trabajo y malas canas, pues, además de la cantina tenía sus animales y sus huertas, más los quehaceres habituales de quien en pleno siglo veintiuno, vive con retraso este mundo apresurado. Todavía recuerdo su cara cuando una joven pareja que paró a tomar una Coca-Cola y terminó tomando cerveza, le preguntó si tenía wifi en la cantina.

- ¿Wi... qué? Lo que si tengo es un poco jamón de bodega si desean.

Y es que en el pueblo de nuestro querido Pepín, ni siquiera el internet llegaba. Supongo que no por vicisitudes de la técnica, sino más bien porque allí, lo que se llevaba, era otro tipo de conexión. Esto sorprendía a aquellos que venían de lejos, de lugares más poblados quizás, o de jóvenes de los que no pueden vivir sin amarrarse a un cacharro con lucecicas.

- Equilicúa - exclamó Pepín mientras arrastra por la barra una cazuelita de barro con sus famosos huevos rotos - ¿cómo va eso?

- Ahí vamos Pepín, ahí vamos. De camino al otro lado del valle a recoger un cachorrillo para casa, que hace dos meses se me murió el perrillo.

- ¡No jodas!

- Sí Pepín sí, hay que ver el cariño que se les coge a estos animales. ¡Era uno más de la familia!

- Dímelos a mí, que cada gorrino que crío lo siento como mío, y allá por navidades que hacemos la matanza siempre me arranca alguna lágrima. Pero qué le vamos a hacer, es ley de vida.

Aquel día fue curioso, pues al ser temprano para el almuerzo, sólo estábamos Pepín y yo. Al entrar me lo había encontrado sobre una de las mesas, arreglando un comedero para las gallinas que, al parecer, le había roto una piedra desprendida por el abundante viento que sopló ayer. Pepín

estaba todo el día haciendo labores, ya bien dentro de la cantina, ya bien fuera. La tranquilidad de un pueblo como éste hacía que, aunque no estuviese dentro, estaba siempre pendiente de todo aquel que paraba. Rara vez te hacía esperar, lo cual creaba la impresión de que su apariencia se multiplicaba. El tiempo allí parecía detenerse y, quizás sea esa la razón, por la que le daba tiempo a hacer tanta labor. Pues era él sólo. Estuvo casado, y muy felizmente, pero su querida Manuela hace tiempo que partió. Una enfermedad hace años que se la llevó. Nadie sabe exactamente cuál, Pepín prefiere no recordarlo, pues fueron dos años duros en los que se desvivió por sus cuidados. Ahora si habla de Manuela, nunca es acerca de aquel par de años. Encima de la caja registradora, por llamar de alguna manera al cajón con separadores que utilizaba para cobrar, tenía una foto en la que aparecen sonrientes acompañados de Toby, un encantador perro pastor que parece también sonreír. De aquel matrimonio a día de hoy sólo le queda Manuel, su único hijo. Manuel ahora vive en la gran ciudad y, de vez en cuando, en algún fin de semana o festivo, se le puede ver por la cantina de su padre, o echándole una mano con los cerdos, las gallinas o las huertas.

- ¿Cómo vas con la mierda la crisis esta que dicen? - me preguntó Pepín.

- Pues no muy bien Pepín, ya va a hacer tres meses desde que me quedé en el paro y no hay mucha perspectiva de encontrar trabajo. Está todo hecho mierda.

- ¿Tres meses? Joder, pues sí que hace tiempo que no venías. La última vez me dijiste que te iban a ampliar contrato, que te iban a hacer indefinido o una hostia de esas.

- Ya, pero todo se fue a la mierda. La empresa perdió una contrata, después otra y al final los que perdimos fuimos los trabajadores, que nos quedamos con el culo al aire.

- Hay que ver cómo está el tema... Si lo ves muy jodido ya sabes que aquí me viene bien una mano, no sé cuánto podría pagarte pero aparte de la guita tengo matanza para dar y tomar, aquí raro es el que me pide algo, con los huevos rotos y algo de embutido lo tengo hecho.

- Muchas gracias Pepín, pero de momento tengo paro para algo más de un año, mal se tiene que dar para que no salga algo. De todas formas te tomo la palabra, nunca sabe uno...

- ¡Di que sí! Nunca sabe uno como van a ir las cosas, y más en ese mundo que os habéis "montao". Aquí no hay más crisis que las que nos viene de ahí arriba - dijo señalando al remendado comedero.

Y razón tiene, vaya si la tiene. Cómo nos complicamos la existencia, pues la vida sigue estando aquí fuera. Que le hablen a Pepín de bancos e hipotecas que veríamos lo que les dijera. Con tanto y sonante, con los pies en la tierra, no hace caso a más humo, que el que sale de su chimenea.

Y así va pasando los años, alejado de la esquizofrenia de este mundo loco. Escuchándolo de oídas, de parte de los que su cantina visitan. Dando consejo, como si lo entendiera, como si en una ciudad sobrevivir quisiera. Como si un urbanita, en la cantina del tío Eulogio, hacer vida pudiera.

Tremendo Delirio

OPEL
Aguil Campoo

979 12 22 65

**Avda. de Santander, 12
Aguilar de Campoo**





REFLEXIONES AMBIENTALES

Compras colaterales

Jaimito prefiere comprar los huevos más baratos, ya que por media docena de los caros se lleva una docena enterita de huevos hasta más grandes que los otros. Jaimito también prefiere comer atún en lata a cualquier otro pescado, ya que no hace falta cocinarlo y cuesta menos dinerito. Jaimito incluso prefiere comprar carne ya cortadita de esa tan roja que venden en bandejas de corcho y plástico.

Todo esto Jaimito lo hace por ahorrarse algún euro que otro, comprensible en estos tiempos, pero la verdad es que sin saberlo Jaimito, compra sufrimiento. Un sufrimiento inconsciente pero sufrimiento al fin y al cabo.

Jaimito no sabe que al elegir los huevos más baratos, está reforzando el mercado de la explotación animal en el que se cría gallinas en una jaula del tamaño de un folio en donde pasan toda su vida culpables de poner entre cuatro y siete huevos semanales.

Tampoco sabe que al preferir el atún en lata, apoya la pesca no selectiva con redes de arrastre, devastando el fondo marino y llevando a muchas especies a una cercana extinción, todas ellas en declive desde hace ya más de dos décadas.

Ni siquiera sabe que al optar por esa suculenta carne roja fileteada en bandeja, está favoreciendo el mercado de las granjas en donde se acina

a las reses y se engordan con medicamentos, se inyecta un 31% de agua, emulgentes y antioxidantes a su carne para proporcionar una falsa apariencia saludable, y se despilfarra envases de plástico que difícilmente serán reciclados.

Y todo esto no lo sabe Jaimito, porque nadie se ha parado a explicárselo; y nadie se ha parado a explicárselo porque sólo alguien perjudicado se lo diría, y todo animal no humano tiene la mala suerte de no poder hablar nuestro lenguaje para pedirle a Jaimito que pare, que si necesita de su sacrificio al menos lo haga dañándoles lo menos posible. La gallina le pediría que pagara un euro más por mejorar su calidad de vida, el atún le pediría que pagara unos euros más si así le pescaran de forma sostenible evitando arrasar aquel medio que ama, la ternera le pediría que redujera su consumo de carne y comprara de aquella con sello que garantiza sus felices días en un prado antes de una muerte segura.

No sé qué hará Jaimito cuando de todo esto se entere, ya que Jaimito tiene, a diferencia de sus víctimas, el poder de elegir. Ese mismo poder de elección lo tienes tú, que lees esto, y lo tendrá todo aquél a quien esto le cuentes, ya que de no hacerlo lo ignorarán como lo ignoraba Jaimito.

Ardilla



CÓDIGO DE CALIDAD DE VIDA DE LA GALLINA

ESTADO DE LA UNIÓN EUROPEA

PROVINCIA

MUNICIPIO

GRANJA DEL MUNICIPIO

SI EMPIEZA POR...

0. HUEVO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA
Espacio abierto y comida natural
1. HUEVO DE GALLINAS CAMPERAS
Espacio abierto alimentada con pienso
2. HUEVO DE GALLINAS EN NAVE
Acinadas en naves. Sufren gran estrés
3. HUEVO DE GALLINAS EN JAULA
Recluida en jaula, inmovilidad permanente, le cortan el pico y vida muy corta

TÚ PUEDES ELEGIR... ¿QUÉ PREFIERES?





AL NORTE

El corazón funciona igual en todos lados.
Ganas de escaparse de una misma
Me duele mi propio yo.
Me retuerzo con mi cuerpo cubriéndome los miedos.
Sobrexplotación del ser.
Aquello que me da vida, me falta de manera proporcional a la alegría que me produce cuando lo tengo.
Ganas; o lucháis u os rendís.
Pero olvidaos de esta trinchera donde el punto de inflexión no termina de definirse.
Norte llevame a tus fríos. A tus lluvias.
Aliméntame de mar, de verde.
Hazme creer.
Quiéreme en la humedad de este invierno.
Voy a ti como moribunda, porque me faltas, porque mi rumbo se desdibuja a medida que lo ando.
Norte, traémelos a todos, que se pierdan entre las esquinas de las sonrisas que me producen.
Abrígame de este calor que no hace más que quemarme.
Que mis lágrimas desemboquen en tus ríos y que fluyan hasta el mar.
Que desaparezca el tiempo.
Que los abrazos cálidos me inunden de realidad.
Que te extraño cuando me faltas y te aborrezco cuando estás.
Que esta bipolaridad sentimental me recubra de gozo entre tus hierbas, entre tus soles tímidos, entre la fuerza de tus olas.
Las tormentas que me demuestran lo que soy.
Volcanes en llamas que no explotan.

Zarrapastrosa



TELECLUB LOS MURDELAGOS



La Cazuela de Apa

Sopa de Cebolla

Ingredientes:

- Mantequilla (dos cucharadas)
- Aceite de oliva (tres cucharadas)
- Harina (una cucharada)
- 3 Cebollas dulces
- 2 Chalotas
- 1 Diente de ajo
- 2 litros de caldo de verduras (abajo explico cómo hacer)
- Queso semi- curado de oveja y rallado elegir el que más guste

Ingredientes para el caldo:

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- pimienta negra en grano
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva

Elaboración de la receta:
La sopa de cebolla que aquí se propone es muy fácil y sencilla de hacer pero que sorprende por el resultado y lo exquisita que está, así que al lío.

En primer lugar, nos pondremos con el caldo, que es de muy sencilla elaboración.

En una cazuela echaremos un chorro de aceite de oliva y meteremos la cebolla, las zanahorias, el puerro, la hoja de laurel y los granos de pimienta. Damos un golpe de calor en el aceite y a continuación vertemos dos litros de agua . Le añadimos un poquito de sal y dejamos que

se haga el caldo media hora y reservamos para la receta.

Seguimos cortando la cebolla y chalotas en juliana (corte longitudinal, o sea en tiras finas).

Ponemos una cazuela al fuego y echamos la mantequilla hasta que se deshaga por completo.

Cuando esté desecha, vertemos también el aceite. Seguido, y al principio a fuego fuerte que iremos bajando, echamos la cebolla y las chalotas, y vamos cocinando.

Es fundamental que la cebolla se haga bien. Entonces bajaremos el fuego, y a fuego suave iremos pochando la cebolla removiéndola de vez en cuando. Es importante que se haga lentamente y que no tome mucho color. Este proceso nos puede llevar cuarenta minutos más o menos.(Se irá añadiendo la sal a cada paso).

A continuación, y con la cebolla hecha, espolvoreamos la cucharada de harina, removemos un minuto y vertemos nuestro caldo. Dejamos cocer una hora. El resultado tendrá que ser una sopa un poco espesa (no mucho pero un poco sí). Rectificamos de sal, pero ojo, que luego le añadiremos queso y

tiene su punto de sal.

Seguidamente tostaremos un poco el pan y lo impregnaremos con el ajo frotado. Reservamos.

Ya con todo preparado nos pondremos a rematar nuestra sopa, y lo podemos hacer de dos maneras: en tarteras individuales o en una cazuela de barro. El emplatado será el mismo. Vertemos nuestra sopa en la cazuela o cazuelitas, ponemos las rebanadas de pan por encima y le añadimos el queso rallado tapando la superficie de la sopa. Con el horno calentado a 180 grados (sólo el gratinador) metemos nuestra sopa cinco minutos más o menos, hasta que se vea el queso gratinado.

Sacamos, dejamos unos minutos de reposo y a comer esta deliciosa sopa, que si no la habéis comido nunca, estoy seguro que os va a sorprender. Es un receta de la cocina francesa, pero que bien podemos adoptar aquí. Espero que os guste y la pongáis en práctica.

Salud y buen provecho.



La Curiosidad:

Anís Estrellado

El anís estrellado o badiana es una espectacular especia en forma de estrella originaria del sur de China. El sabor Muy similar al del anís verde tradicional, ya que contiene un 85% de anetol.

Es digestivo: facilita la digestión ya que favorece la producción de secrecciones gástricas.

Es carminativo: ayuda a eliminar los gases y facilita su expulsión.

Es diurético: favorece la eliminación de orina y su expulsión del cuerpo.

También es una fuente natural de vitaminas **B, A y C** y de múltiples minerales como hierro y potasio.



Crónicas de una mazmorra

La Voz de los Silenciados

*“Dime dime para quién hicieron la cárcel,
porque el rico nunca entra y el pobre nunca sale”.*

La Polla Records

En los últimos tiempos, hemos oído en los medios de comunicación como se pide de forma vehemente que se endurezcan las penas de prisión, que se trate de peor forma a los presos e incluso que se restablezca la pena de muerte en algunos casos. Es más, en las últimas semanas, los que manejan el cotarro se han puesto de acuerdo para traer de nuevo a un país “democrático” y “avanzado” la cadena perpetua o prisión permanente revisable como dicen ellos. Con esto pretenden ganar la confianza de una sociedad furiosa que ve como el actual sistema carcelario no sirve para nada y no cumple con su función, teniendo un 68 % de niveles de reincidencia. Esta función, según la constitución española, se trata de que la cárcel esté orientada a la reinserción y reeducación. No dice nada de castigo, ni de venganza. Sino reeducación.

Todo el mundo conoce o ha oído algo de las cárceles. Un lugar oscuro y frío en dónde se mezcla lo peor de lo peor, lleno de toxicómanos e inmigrantes y de dónde sales peor de lo que entraste. Esta es la visión. Y no se aleja mucho de la realidad. Pero todo tiene su explicación. La cárcel actual no es un contexto propicio para la reinserción y reeducación, en el sentido que no se puede integrar excluyendo.

“¡Abrid escuelas y se cerrarán cárceles!”

Esta frase de Concepción Arenal cobra muchísimo sentido en estos tiempos, dándole importancia a la educación y la integración en un contexto a la hora de tomar un comportamiento. En la cárcel, los presos asimilan unos hábitos, unas costumbres, valores y roles los cuáles no valen para la vida fuera. Dentro se premia la fuerza, la violencia, se refuerzan una serie de conductas inapropiadas para la vida real y que tienes que adoptar para salir airoso. Un ejemplo son los tatuajes, los cuales otorgan estatus e integran al individuo en el contexto de la prisión pero que no le sirve en la vida fuera. Otro ejemplo es la droga, en la cuál la gran mayoría cae dentro de la cárcel, muchas veces introducidas por los funcionarios para reducir la conflictividad, ya que como ya sabía la policía en los 80, un

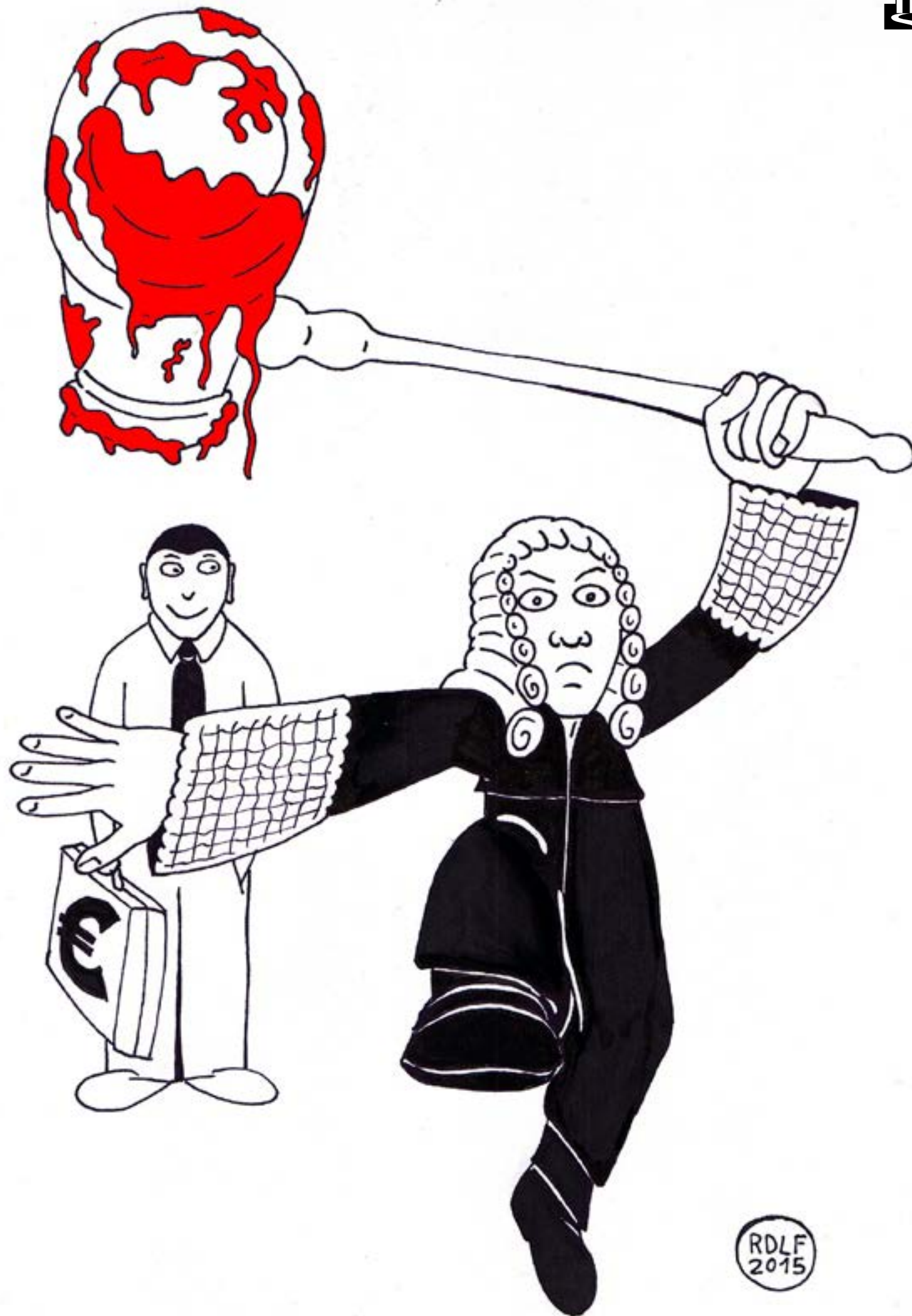
drogadicto es lo más parecido a un zombie. Los reos la emplean para evadirse, distraerse y pasar el tiempo. Un tiempo que se les ha fijado de antemano, probando que la voluntad de reeducar es inexistente, ya que este tiempo no puede estar relacionado con la magnitud del delito. Una persona puede cometer algo muy grave y arrepentirse y estar concienciado en un día y al contrario, pero en la cárcel no te conciencia de nada así, sino de que no vales para vivir en sociedad, que eres un ciudadano de segunda, que no hay segundas oportunidades y que hay que esconder la mierda debajo de la alfombra para que la casa esté limpia.

Los presos acaban sin poder de decisión sobre su propia vida, dependen totalmente de las instituciones, infantilizándose y viendo como sus actos no tienen apenas repercusión en su vida, no así sus delitos. El lugar en el que está el control no depende de tí, sino de los demás. La estancia en prisión trae consigo dogmatismo, cierta inflexibilidad mental en el que todo es bueno o malo. Se disminuye la autoestima de la persona, ya que se es tratado como un objeto o un número. También aumenta la ansiedad, viviendo en una tensión continua, en un contexto difícil y violento. Todo incompatible con la vida en comunidad fuera de la prisión.

Para la sociedad es muy fácil culpar a los colectivos más débiles, más vulnerables e indefensos. No se busca la explicación de el porqué de esta situación, ni se presta atención a la historia de vida de los reclusos, simplemente son culpables y deben pagar. No se toma en cuenta que las cárceles están llenas de personas en riesgo de exclusión, con mínimos recursos económicos, con una infancia en permanente conflicto y en desventaja. Pocos ricos se ven dentro. Le cuesta mucha a la sociedad buscar más allá, mirar en la propia desigualdad como causa de la exclusión, y no volcar la cólera y la agresividad hacia los reprimidos sino los represores, un sistema económico y político responsable.

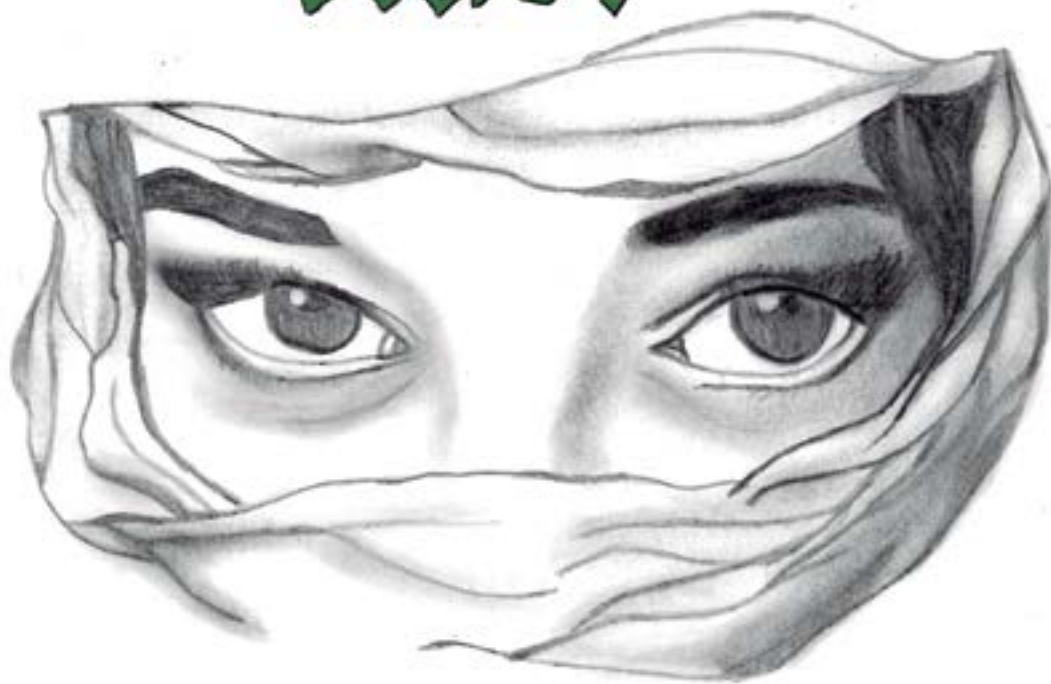
Este artículo no busca defender y justificar a los presos y su comportamiento, sino profundizar en el problema, buscar las deficiencias de un sistema carcelario, el actual, orientado a la reinserción y no al castigo, e incitar a la reflexión.

JJ Eskandaleras.





¡Sáhara
Libre!



“La historia no siempre
está bien contada...”

Mentes
Comarcales

anúnciate
o colabora

enviando tus ideas o logotipos a nuestra dirección mail:
editorial@mentescomarcales.es