

MEZZO BUSTO

LO STRUMENTO D'INFORMAZIONE DEL CARCERE DI BUSTO ARSIZIO

Maggio 2008

CRONACA DALL'INTERNO

“IL LAVORO ALLONTANA DA NOI TRE GRANDI MALI: LA NOIA, IL VIZIO E IL BISOGNO.”

(VOLTAIRE, CANDIDO O L'OTTIMISMO)

Ore 05,30 del mattino: la radiosveglia programmata che si accende trasmettendo l'ultima di Jovanotti mi strappa dal sonno. E' ora di svegliarsi e di andare al lavoro! Guardo fuori dalla finestra. E' ancora buio. Se non fosse per le sbarre di ferro che modificano la visuale, sembrerebbe l'inizio della normalissima giornata lavorativa di un lavoratore qualunque. Invece sono un detenuto e mi trovo in una cella. Nel letto a castello, sopra la mia testa, dormono beatamente altre due persone; devo quindi vestirmi al buio, senza fare rumore, per non svegliarle. Vado in bagno a lavarmi (si fa per dire, perché bagno e cucina sono lo stesso ambiente!), poi faccio colazione. Una volta pronto, aspetto che l'agente venga ad aprire la porta blindata e via... verso la cucina, il mio luogo di lavoro.

Avere un'occupazione dentro un Istituto Penitenziario è un beneficio riservato a pochi, nonostante il primo articolo della Costituzione Italiana reciti solennemente: "L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro.", e il quarto ribadisce: "La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto." Stabilito ciò, un buontempone disoccupato, dotato di humor, potrebbe ironicamente intentare causa allo Stato che non gli procura un lavoro!

Ma proseguiamo... Nella riforma penitenziaria introdotta dalla legge n.354 del 26 luglio 1975 e nel successivo regolamento d'esecuzione, DPR n.431 del 29 aprile 1976, il lavoro diventa uno dei valori cardine del trattamento penitenziario, indispensabile nel percorso verso il reinserimento sociale del detenuto. Qui, in effetti, il lavoro non è inteso solo come mezzo per procurarsi il pane quotidiano, ma soprattutto come attività con cui l'uomo realizza se stesso e concorre al "progresso materiale e spirituale della società" (Art. 4 C.I.). Implicitamente, non può avere alcun riconoscimento né apprezzamento la condizione parassitaria di chi consuma senza produrre, di chi sfrutta senza apportare alcun contributo di attività personale. Questa è la valenza rieducativa del lavoro. Se è vero, quindi, che l'uomo è e vale socialmente per quello che fa, non per quello che ha, è necessario che ci sia lavoro per tutti; invece...

Opportunità e tipologie di lavoro variano da carcere a carcere, ma esistono alcune occupazioni che vengono regolarmente e quotidianamente svolte dai detenuti presenti in ogni singolo Istituto Penitenziario.

Il cuoco che con l'aiuto degli inservienti prepara il vitto, il barbiere che due volte alla settimana spunta, accorcia o raso i capelli, gli scopini che mantengono pulite scale, docce e pavimenti sono le figure lavorative più comuni e note a tutti. A queste si aggiungono i lavandai che, grazie a detersivi e lavatrici, permettono di dormire tra lenzuola pulite e fresche di bucato e d'indossare capi d'abbigliamento senza macchie. Non manca il bibliotecario che tra libri, volumi e fascicoli gestisce "il peso della cultura".

Esistono, poi, altri ruoli sicuramente meno conosciuti, ma non per questo meno utili. E' il caso del "porta vitto" che, armato di carrello scaldavivande, distribuisce di cella in cella colazione, pranzo e cena. Costui è il più atteso fra tutti, specialmente quando si fa sentire la

fame, sollecitata dai forti odori-profumi che, a seconda del menù, si diffondono dalla cucina.

Chi non mangia i pasti d'ordinanza e preferisce cucinare qualcosa di diverso in cella, ha bisogno di acquistare il necessario... Ovviamente qui dentro non esiste un supermercato dove girare muniti di carrello e scegliere i prodotti desiderati; si ricorre allora allo "spesino" che consegna a domicilio (!) quanto richiesto attraverso la precedente compilazione di un modulo d'ordinazione: generi alimentari, frutta e verdura, prodotti per l'igiene personale; insomma, tutto ciò che necessita in cella.

Uno dei ruoli più utili in un carcere abitato da un'alta percentuale di stranieri è quello dello scrivano che passa quotidianamente di cella in cella, lascia i moduli da compilare per qualsiasi tipo di richiesta e aiuta chi non conosce la lingua italiana, soprattutto quando si tratta di comunicare con i Magistrati, i Funzionari dei Tribunali o degli Uffici Penitenziari.

Gli Istituti carcerari più moderni e attrezzati offrono migliori e diverse opportunità di lavoro; ciò che viene prodotto nel loro interno è successivamente venduto, direttamente o indirettamente, all'esterno. Forni, pasticcerie, call-center, pelletterie, aziende di catering, laboratori di costruzione e assemblaggio dei manichini, falegnamerie... sono gestite dalla Direzione stessa o da imprese private e garantiscono un'attività durevole. Pochi, però, ottengono un lavoro stabile, così periodi di occupazione e di guadagno si alternano a periodi di disoccupazione e di ristrettezze economiche, di cui risentono anche i familiari rimasti soli e talvolta sprovvisti di sostentamento economico dopo l'arresto del congiunto.

La manodopera, a seconda della mansione prestata, è retribuita nella misura di due terzi del trattamento economico previsto dai normali contratti collettivi di lavoro.

Fonti del Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria indicano che, in data 30 giugno 2002, i detenuti occupati a svolgere un lavoro erano 14.355, circa il 25% della comunità carceraria. Non sono certamente dati incoraggianti, anche se è vero che in molti casi è il detenuto stesso che proprio non ne vuole sapere di lavorare... Non sono rare esclamazioni del tipo: "Non ho mai lavorato in vita mia, figurati se comincio a lavorare in carcere!"

Come già spiegato, dal 1975 a oggi il lavoro è considerato un fondamento del trattamento rieducativo; la carenza, avvertita dalla maggior parte dei reclusi, è vissuta come violazione di un diritto.

Chi ha voglia di riappacificarsi con se stesso e con la società conosce l'importanza del lavoro; sa che, imparando un mestiere, acquisisce competenza e apre la via a una futura occupazione nel mondo dei liberi.

Rivolgo un appello al Ministero di Giustizia e a chi compete, perché si creino nuove possibilità di lavoro inframurario, favorendo il percorso rieducativo dei detenuti che dimostrano volontà di cambiamento e di reinserimento sociale autonomo e responsabile.

Marco



“EL TRABAJO ALEJA DE NOSOTROS TRES GRANDES MALES: EL ABURRIMIENTO, EL VICIO Y LA NECESIDAD”

(VOLTAIRE, INGENUIDAD Y OPTIMISMO)

Hora 5,30 de la mañana: el despertador programado que suena transmitiendo la última de Jovanotti me arranca del sueño. Es hora de levantarse y andar al trabajo! Miro fuera de la ventana. Es todavía oscuro. Si no fuera por las barras de hierro que modifican la visión, parecería el comienzo de una jornada de trabajo de un empleado cualquiera. En cambio soy un detenido y me encuentro en una celda. En la litera donde duermo, justo sobre mi, duermen tranquilamente otras dos personas; debo vestirme a oscuras, sin hacer ruido para no despertarlas. Voy al baño a asearme (es un decir, porque baño y cocina son lo mismo!), después me desayuno. Cuando estoy listo, espero que el agente venga a abrirme la puerta blindada y listo...Hacia la cocina, mi lugar de trabajo.

Tener un trabajo dentro de un Instituto penitenziario es un beneficio reservado a pocos, no obstante que el primer artículo de la Constitución Italiana dice solennemente: "Italia es una República democrática, fundada en el trabajo", y el cuarto replica: "La República reconoce a todos los ciudadanos el derecho al trabajo y promueve las condiciones que rindan efectivo este derecho". Establecido esto, un desempleado dotado de humor, podría ironicamente demandar al estado que no le facilite un empleo!

Pero sigamos...

En la reforma penitenciaria introducida de la ley n° 354 del 26 de Julio de 1975 y en el sucesivo reglamento de ejecución, Dpr n° 431 del 29 de Abril de 1976, el trabajo resulta uno de los valores principales del tratamiento penitenziario, indispensable en el recorrido hacia la reintegración social del detenido. Aquí, en efecto, el trabajo no se entiende solo como el medio de procurarse el pan de cada día, se entiende sobretodo como la actividad con la cual el hombre se realiza a sí mismo y participa con el "progreso material y espiritual de la sociedad" (Art. 4 C.I.).

Implicitamente, no puede existir ningún reconocimiento ni aprecio por la condición parassitaria de quien consume sin producir, de quien se lucra sin aportar contribución alguna de su actividad personal. Esto es el valor rieducativo del trabajo. Si es verdad que, el hombre es y vale socialmente por aquello que hace y no por lo que tiene, entonces es necesario que existan trabajos para todos; pero...

Las oportunidades y los tipos de trabajo cambian de cárcel en cárcel, pero existen algunas ocupaciones que vienen regularmente desempeñadas por los detenidos presentes en cada uno de los institutos penitenziarios.

El cocinero que junto a sus ayudantes preparan la comida, el barbero que dos veces la semana corta el cabello, los barrenderos que mantienen limpias las escaleras, las duchas y los pisos, son las figuras laborativas más comunes y notadas por todos. A estos se agregan los lavanderos que, gracias a los detergentes y a las lavadoras, nos permiten dormir entre sábanas y cobijas con olor a fresco y usar nuestras ropas limpias. No puede faltar el bibliotecario que entre libros, volúmenes y fascículos se encarga de "el peso de la cultura".

Existen, también, otros roles seguramente menos conocidos, pero no por esto menos útiles. Es el caso del "portavitto" que, arando con el carro calienta comidas, distribuye de celda en celda desayuno, almuerzo y cena. Es el más esperado entre todos, especialmente cuando se siente apetito, causado de los fuertes olores que, según el menù, se difunden desde la cocina.

Quien no consume la comida de la cocina central y prefiere cocinar en la celda, necesita comprar los alimentos...Obviamente aquí dentro no existe un supermercado donde podemos dar vueltas escogiendo entre los productos que deseamos; ahora entra en juego el "soprovitto" que entrega los productos a domicilio(!), productos previamente solicitados llenando un orden de compra: alimentos, frutas, verduras, productos para la higiene personal, en fin, todo aquello que necesitamos en la celda.

Uno de los trabajos más útiles en una cárcel con un alto porcentaje de detenidos extranjeros es el de "scrivano" que pasa cotidianamente de celda en celda, deja las planillas o modulos de diversas solicitudes y ayuda a llenarlas a quienes no conocen la lengua italiana, sobretodo cuando se trata de ascribir a los Magistrados, a los Funcionarios del tribunal o a las oficinas Penitenziarias.

Los institutos carcerarios más modernos y dotados ofrecen mejores y diversas oportunidades de trabajo; esto motivado a que en estos centros se fabrican productos que directa o indirectamente se venden al externo.

Panadería, pastelería, call-center, peltería, compañías de catering, laboratorios de construcción y ensamblaje de maniques, carpintería...Son gerenciadas por la misma Dirección de la cárcel o por empresas privadas y garantizan una actividad permanente. Pero pocos son los que obtienen un trabajo estable, así periodos de ocupación y ganancia se alternan con periodos de desempleo y restricción económica, que sienten hasta los familiares, solos y a veces desprovistos de un sosten económico después del arresto de quien los mantenía económicamente.

La mano de obra, según la labor desempeñada, viene retribuida con el equivalente de 2/3 del sueldo previsto de los normales contratos colectivos de trabajo.

Fuentes del Departamento de la Administración Penitenziaria indican que, para el 30 de Junio del 2002, los detenidos que se desenvolvían en un trabajo eran 14.355, cerca el 25% de la población carceraria. Ciertamente no son datos alentadores, aunque si es verdad que en muchos casos es el mismo detenido que no quiere saber del trabajo...No es raro escuchar: "nunca he trabajado en mi vida, imagínate que comience ahora en la cárcel!"

Como ya ha sido explicado, desde 1975 a hoy el trabajo es considerado una base para el tratamiento de reeducación; la falta del mismo, advertida por la mayor parte de los reclusos, es vista como la violación de un derecho.

Quien quiere hacer las paces con sí mismo y con la sociedad conoce la importancia del trabajo; sabe que aprendiendo un oficio, adquiere conocimiento y abre la vía a una futura ocupación en el mundo de los libres.

Hago un llamado al Ministerio de Justicia o a quien corresponda, para que faciliten el trabajo extracarceral, favoreciendo la reeducación de los detenidos que demuestran voluntad de cambio y de reinserción social autónoma y responsable.

Traduz. Luis

PERCHÉ FARE FORMAZIONE IN CARCERE?

Riscatto sociale. Una delle spinte al cambiamento che maggiormente avverto ogni volta che dall'esterno accedo all'Istituto è data dal desiderio di riscattarsi, di ripartire, di farsi conoscere o ri-conoscere come una persona capace di azioni positive, di "normalità", di una vita che non è riferibile esclusivamente al reato commesso, ma è qualcosa di più ricco, qualcosa che è stato, che è già e che non è ancora.

Sono un educatore. Lavoro per Enaip¹ e da alcuni anni mi occupo anche dell'organizzazione della formazione professionale presso la Casa Circondariale di Busto Arsizio.

Il confronto con un contesto così particolare mi ha spinto a rivisitare alcune mie convinzioni circa la pratica della formazione professionale.

Una persona detenuta che partecipa ad un percorso formativo può avere motivazioni differenti: la ricerca di un'esperienza di apprendimento finalizzata all'inserimento lavorativo, la speranza di combattere la solitudine con scarso interesse per i contenuti del corso, il desiderio di riprendere un percorso interrotto anni prima. Il gruppo classe è quindi composto da persone che hanno obiettivi molto differenti tra di loro; ritengo sia d'importanza fondamentale tenere in considerazione quest'aspetto, per costituire un gruppo di lavoro che sia realmente motivato e collaborante.

La maggior parte delle persone detenute che s'iscrivono ad un corso di formazione molto probabilmente non avrebbe mai valutato la possibilità di ritornare sui banchi di scuola, se non si fosse trovata in una situazione così particolare come la restrizione. La detenzione diviene, quindi, l'occasione per ripensarsi in maniera completamente differente e per accrescere il proprio bagaglio culturale ed esperienziale con notevoli effetti sulle competenze socio/professionali e sull'autostima.

Nel processo di formazione il formatore, ponendosi come testimone di motivazione, lavora innanzitutto per lo sviluppo della motivazione individuale e di gruppo. E' suo compito offrire un modello di esperienza solida, sana, positiva e costruttiva, tale da potersi candidare a divenire una guida lungo il percorso formativo/professionale.

La Scuola e la Formazione Professionale, nella figura di ogni singolo operatore, hanno, quindi, una grande responsabilità sociale, perché possono realmente rappresentare un valido strumento di riscatto personale e sociale.

SP

¹ La Fondazione Enaip Lombardia si occupa di formazione professionale, orientamento al lavoro, consulenza.

Presso la Casa Circondariale di Busto Arsizio operano in maniera stabile due organizzazioni che si occupano di Formazione Professionale: la Fondazione Enaip Lombardia e l'Agenzia Formativa Provinciale sede di Gallarate. Nell'ambito della FP quest'anno sono stati realizzati: due corsi di cucina, due di pizzeria, due d'informatica, uno di legatoria, due di tinteggiatura ed uno di manutenzione del verde. Circa una settantina le persone detenute coinvolte con profitto.

PENSIERI.

“Chi vuol essere milionario”? Da uno studio di Canale 5 Gerry Scotti interroga il suo pubblico di aspiranti tale e lo invita a diventarlo. In “Affari tuoi”, su RAIUNO, Flavio Insinna distribuisce scatole promettenti un'immediata ricchezza.

Soldi, soldi, soldi.

Ogni sera, il messaggio mediatico augurante ricchezza arriva nelle case dei telespettatori, dirige l'attenzione sull'importanza del denaro e suscita desideri...

Come se non bastasse, la nostra vita quotidiana è orientata ad aumentare i consumi, anche superflui, perché influenzata per mezzo della pubblicità palese o occulta da una tendenza tipica delle società industrializzate: il consumismo. Per soddisfare i bisogni e i desideri indotti, occorre una larga disponibilità di denaro che non sempre si ottiene lecitamente attraverso il lavoro. Molti di noi sono qui, proprio perché hanno tentato di guadagnare tanti soldi in modo facile, immediato ma disonesto.

Anch'io volevo diventare milionario, presto, anzi, subito! Avrei alzato il mio tenore di vita e quello della mia famiglia. Quante volte ho sognato di diventare ricco sfondato! Che cosa avrei fatto dopo? Me la sarei presa comoda, per godermi la vita? Avrei abbandonato qualsiasi idea di lavoro, per trascorrere più tempo con gli amici? Mi sarei invece dedicato a un'attività che davvero mi piace, per sentirmi moralmente gratificato?...

La realtà m'insegna che molte persone economicamente danarose passano il resto della loro vita a guadagnare ancora di più. Più si ha e più si vorrebbe... E non ci si accorge, nel desiderio sfrenato di far soldi, che la vita intanto scorre a scapito o della salute o degli affetti o di entrambi.

Le mie lunghe riflessioni nel buio della cella mi hanno spinto a credere che l'amore per il denaro sia causa di molti danni. Rovina e autodistruzione sono le parole ricorrenti nelle mie meditazioni notturne. Mi sento veramente colpevole nei confronti di me stesso e della mia famiglia, per aver ceduto facilmente alle lusinghe del denaro e per aver creduto che, solo entrando in possesso, avrei potuto risolvere ogni problema della mia vita.

Ma i pensieri rivolti unicamente al passato, i rimpianti, i rancori, le riflessioni tipo “se avessi detto...”, “se avessi fatto...”, “se fossi stato...” espresse stringendo le mani attorno alle sbarre mi deprimono; il passato non può più essere modificato. Quelli rivolti al futuro: “che sarà di me?...”, “come farò?...” mi precipitano in uno stato di ansia che non mi aiuta a veder chiaro. Invece di scappare con la mente avanti e indietro nel tempo, preferisco rimanere nel presente, per razionalizzare la mia esperienza di recluso, comprendere bene i motivi che mi hanno portato qui, accettare e scontare la pena, per riparare alla colpa.

Spero di uscire dal mio fallimento più consapevole dei veri valori della vita e rafforzato in essi.

Richard

“L'amore per il denaro...
causa di molti danni.”

PRIMO MAGGIO: DALLA LOTTA AL DIVERTIMENTO.

Ero ancora bambino quando, per la prima volta, partecipai alla celebrazione di un 1° Maggio. Non ricordo quanti anni avessi, ma non ho mai dimenticato il viaggio in treno verso Firenze, l'assembramento dei lavoratori radunati in piazza e lo sventolio delle bandiere rosse. Secondo mio padre ero abbastanza grande da capire l'importanza della manifestazione, perciò, quell'anno, mi portò con sé, anche se mia madre non sembrava troppo convinta della validità dell'esperienza. Durante il tragitto mio padre mi parlò del valore di questa festa che era nata come momento di lotta e di mobilitazione di tutti i lavoratori del mondo, ma io, col naso premuto contro il finestrino, ascoltavo distrattamente le sue parole. Quella, per me, era solo un'occasione per stare con lui e per fare una gita fuori porta.

Solo quando divenni a mia volta un lavoratore e un padre, capii il significato di quella giornata e quanto mio padre ci tenesse ad avermi con sé in quella circostanza.

Il 1° Maggio nasce come momento di lotta di tutti i lavoratori, per affermare i propri diritti e per migliorare le condizioni di lavoro. I primi passi verso le necessarie riforme sono mossi nel 1855 in Australia, dove è conosciuta l'idea di suddividere la giornata in “otto ore di lavoro, otto di svago e otto per dormire”, idea che è abbracciata dai primi movimenti sindacali del Novecento. Il congresso dell'Associazione internazionale dei lavoratori (Prima Internazionale), riunito a Ginevra nel 1866, conferma le “otto ore come limite legale dell'attività lavorativa”. Nel tempo, sono soprattutto le organizzazioni dei lavoratori statunitensi a creare un vasto movimento attorno alla questione delle otto ore, ricorrendo a grandi manifestazioni (diecimila lavoratori sfilarono in corteo a Chicago nel 1867) o a duri scioperi repressi nel sangue (400mila lavoratori incrociarono le braccia in dodicimila fabbriche degli Stati Uniti nel 1886). Le sedi

dei sindacati sono devastate e chiuse, i dirigenti arrestati. La protesta si diffonde anche in Europa, Italia compresa. In numerosi centri, grandi e piccoli, si svolgono manifestazioni caratterizzate da una vasta partecipazione di lavoratori che rivendicano diritti politici e sociali e autonomia.

Nel 1891 la Seconda Internazionale stabilisce che ogni 1° Maggio diventi la “festa dei lavoratori di tutti i paesi”. Inizia così la tradizione che in Italia si interrompe, però, durante il ventennio fascista, quando la data, snaturata del suo significato, è spostata al 21 Aprile, giorno del cosiddetto Natale di Roma. All'indomani della Liberazione i lavoratori scendono di nuovo nelle piazze. E' il 1° Maggio del 1945, ma, dopo soli tre anni, una profonda spaccatura tra le forze sindacali modifica i festeggiamenti.

Bisognerà attendere il 1970 per vedere di nuovo i lavoratori di ogni tendenza politica celebrare uniti in piazza la loro festa.

Oggi il 1° Maggio ha perso la sua connotazione di mobilitazione e di lotta, per diventare una vera e propria festa, un'occasione di svago e di divertimento. Da qualche anno Cgil, Cisl e Uil organizzano un concerto rock, al quale partecipano in massa soprattutto i giovani che, in un clima di entusiasmo, festeggiano le conquiste del passato, gli obiettivi raggiunti e acquistano coscienza della propria forza di lavoratori.

Marco

Il 1° Maggio nasce come momento di lotta di tutti i lavoratori, per affermare i propri diritti e per migliorare le condizioni di lavoro.



LA BUONA SALUTE COMINCIA A TAVOLA.

Penso che ognuno di noi, indipendentemente dalla provenienza, dalla professione o dalla condizione in cui si trova, condivide il desiderio di curare la propria salute, per stare bene e sentirsi in forma. Credo che sia intrinseco nella natura umana volere il meglio per se stessi; tuttavia, rimanere in buona salute richiede uno sforzo considerevole. La maggior parte di noi sa benissimo quali sono le cose da fare e i cibi giusti da mangiare, ma la forza di volontà, per disciplinare la dieta e fare esercizio fisico regolarmente, spesso scarseggia o addirittura manca. Pochi sono coloro che davvero non sanno come comportarsi per migliorare le proprie condizioni fisiche.

Quasi tutti gli adulti sono consapevoli di quanto sia facile ingrassare. Il nostro corpo, se in sovrappeso, manda chiari segnali d'allarme e ci sollecita a prendere i giusti provvedimenti. Conosciamo l'importanza di perdere i chili in eccesso, eppure rimandiamo l'impegno, adducendo scuse. Imbrogliamo noi stessi con vane promesse del tipo: "devo proprio mettermi a dieta...", "oggi va così, ma lunedì comincerò la dieta...".

Trascurare la salute significa causare gravi danni fisici che si ripercuotono anche sulla percezione del sé e sull'umore.

E' fondamentale imparare a utilizzare il cibo, o meglio, la dieta alimentare come strumento per combattere le malattie dovute a eccedenti depositi di grasso, per avere fiducia in se stessi e nel proprio corpo e per mantenersi attivi e in forma. A maggior ragione, deve rispettare le regole alimentari chi conduce una vita sedentaria o non ha abbastanza tempo ed opportunità per fare esercizio fisico regolarmente.

Per raggiungere e mantenere uno stile di vita sano, è necessario ricorrere ad un'alimentazione equilibrata ma varia, che preveda la capacità di scegliere quali cibi mangiare, come cucinarli, in quale quantità e quando consumarli. Una volta creata l'abitudine, il gioco è fatto.

"La salute comincia dalla tavola" recita un vecchio e valido adagio.

Una COLAZIONE media e bilanciata, valida per tutti, dovrebbe comprendere un bicchiere di acqua che ripulisce e reidrata il corpo, una tazza di tè verde che equilibra la produzione di grassi con il suo contenuto di antiossidanti, o una tazza di latte di soia, che è ricco di proteine e aminoacidi, elementi vitali, e infine una fetta di pane integrale.

Se durante la giornata, tra un pasto e l'altro, si sente il bisogno di uno SPUNTINO, è consigliabile prediligere la frutta. Una spremuta d'arancia fresca sarebbe l'ideale, perché, in queste ore del giorno, il corpo richiede liquidi. Il succo d'arancia è inoltre ricco di vitamina C che protegge il nostro sistema immunitario, aiuta ad assorbire il ferro, e, come potente antiossidante, previene i disturbi dell'apparato circolatorio. Valida alternativa: un grappolo d'uva o una pera.

A PRANZO sarebbe buona abitudine mangiare un piatto di pasta o di riso con verdure crude o cotte, che, per il loro alto contenuto di

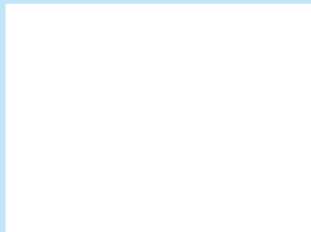
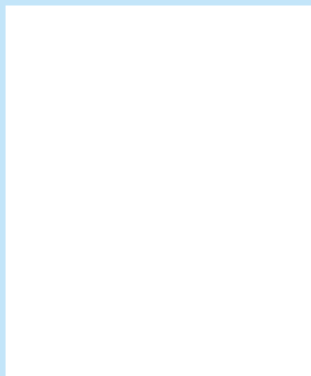
carboidrati e zuccheri raffinati, la sera, richiederebbero più tempo per essere bruciati dall'organismo e si depositerebbero come massa grassa. I carboidrati, infatti, costituiscono energia pronta da impiegare durante la giornata. Tra quella cruda sarebbe meglio preferire la verdura verde come i broccoli e gli spinaci, perché contengono antiossidanti e acidi folici che favoriscono il buon funzionamento del sistema nervoso. Naturalmente è da evitare l'uso eccessivo del sale a causa dei suoi effetti negativi sulla pressione.

Per CENA è raccomandabile scegliere tra carne e pesce, che contengono proteine e omega 3 e abbinare verdura cotta o cruda. Una volta la settimana si può variare con affettati, uova, formaggio o una zuppa di legumi. E' ammesso un bicchiere di vino rosso.

L'ACQUA rimane un elemento fondamentale, presente nell'intero arco della giornata. Bisognerebbe berne in abbondanza lontano dai pasti.

Per concludere: mangiare correttamente equivale a mantenerci giovani e scattanti sia a livello fisico che mentale.

(trad. di Simona)



GOOD HEALTH STARTS FROM THE TABLE.

I believe that everyone notwithstanding where we come from or what we do for a living or even where we find ourselves share a common desire to look good and to care about our health. I believe it is in human nature to want only the best for ourselves. I also believe it is in human nature for us to want the best for ourselves. However, being in good health requires remarkable and conscious efforts. For most of us it is difficult to achieve these goals for different reasons, most of us know the right things to do and the right things to eat and yet lack the will power to discipline our diet and exercise regularly. On the other hand, most others don't really know what to do or the right things to eat to better their physical condition.

It can be said that almost every adult knows when they are getting over weight, signs of over weight are just a physiological way of our body warning us to do something positive about our habits. Most times we do know it is time to drop some of the excess kilos and yet due to ignorance as to what to do, procrastination, when we keep saying "don't worry I'll do something about it soon and yet we never do. Sometimes there is a feeling of "I don't care" or just lacking the will power to do the right thing, at other times we promise to maintain a strict diet with promises like "I couldn't make it today but I'll start on Monday" whatever is the reason if we don't work at it the situation can only get worse. The way we look physically affects our mood, humour and perception of ourselves. Lets look at our food and diet as an avenue of combating ill health, reduction and prevention of fat deposits, and being more confident about ourselves and our body. Especially for those who live a sedentary lifestyle or who do not have enough time or opportunity to engage in physical activities regularly.

For a healthy lifestyle is important to start with an alimentation that is balanced and cuts across and combines all the classes of healthy food. For this to be achieved it is fundamental to know what to eat, how to prepare the food, what quantity to consume and when to consume it. Although I agree that some of us have certain weaknesses for certain food items we ordinarily shouldn't touch, example: sweets, ice cream, cigarettes and other food items high in cholesterol. But if we really want to achieve our goals of good health, then we most make conscious efforts to adjust our ways and habits having at the back of our minds that good health and looking good start from the table.

There are many options for breakfast depending on a number of factors. However, on a general note, an average and balanced breakfast should consist of a cup of water which is necessary to clean up the system, to re-hydrate and to moisturise the body, a cup of green tea which contains serious anti oxidants and also re-balances the production of fats in the glands or Soya milk which is rich in protein and amino acids which are the principal building blocks of life, combined with a slice of integral bread.

Most times during the day between meals we might need a snack. It is advisable to stick to

fruits for snacks: a cup of freshly squeezed orange juice will do perfectly because at this time of the day our body is in need of liquid so we use one stone to kill two birds. In addition Orange juice is rich in Vitamin "C" which has the power to protect our immune system and helps in the absorption of Ferro, as a powerful antioxidant also prevents a number of circulatory problems. Grapes or pear could also be taken as alternatives.

For lunch: It is advisable to eat rice or pasta with vegetables cooked or raw for lunch instead of dinner because of their high carbohydrate content and complex sugar which requires more time to be broken by the organism. Furthermore, carbohydrates give immediate energy which we need during the day. If we eat pasta for dinner we create a full tank of excessive "fuel" that is not utilised: If we go to bed immediately after dinner all these unused carbohydrates are converted and deposited as mass of fat. At this point it is also advisable to eat vegetables fresh and uncooked and if possible insist on green vegetables such as broccoli and spinach which they contain more antioxidants and folic acids that favour the better functioning of the nervous system. We should avoid taking too much salt because of its negative affect on our pressure it is also good to cook with pepper and garlic because of their anti bacterial power.

For dinner it is advisable to choose between meat or fish with vegetables (fish contains omega 3). Protein is better consumed in the evening after a carbohydrate based lunch, once a week for variety we can have sliced salami, eggs, vegetables and cheese which contains vitamin "B" that reinforces the immune system. Also once or twice a week a plate of legume soup is good too. We should try to avoid ice creams and sweets, instead a glass of red wine should do just fine.

WATER: All these would be incomplete without water, we should try and drink as much water as possible during each day not during meal but outside meal.

In conclusion it can not be over emphasised that when we eat properly and at the right time we look physically better and feel more confident. We avoid all the devastating health implications of eating wrong and accumulating unnecessary cholesterol, we stay younger internally and mentally and we are happy with ourselves. Apparently adhering to all the above mentioned suggestions seems to me to be a win win situation for us all. Thank you.

 **Chilaka**

I RUMORI DEL CARCERE.

Molte sono le motivazioni che mi hanno spinto a diventare un'educatrice e ad esercitare questo lavoro da ormai quasi trent'anni. La prima di esse è semplicemente una curiosità che si protrae dall'infanzia ed è affettivamente legata alla figura di mio padre e alla sua professione. Ho appagato, quindi, il desiderio di scoprire e di conoscere il mondo carcerario, cui mio padre dedicò tutta la sua vita lavorativa.

Proprio come se fosse ora, mi rivedo bambina, intenta ad ascoltare mio padre che parlava dei compiti che gli erano affidati e che doveva svolgere di là del muro. In piedi su una sedia, per raggiungere una finestra troppo alta per me, guardavo fuori e allungavo il collo per superare la barriera, nel tentativo di scorgere chi ci stava oltre.

Ancora mi stupisce questa curiosità, o meglio, questo desiderio di sapere, che mi accompagna ogni giorno, quando entro in istituto. Mi chiedo perché mai ne avessi e ne abbia ancora tanta!

Sono consapevole del fatto che questa motivazione, anche se di forte impatto emotivo, non sia sufficiente per giustificare la mia scelta professionale; ma, se penso alle parole di mio padre e alla sua umanità, mi convinco che sia stato proprio lui a influenzarmi, anzi, a inculcarmi la voglia di lavorare in questo posto.

Egli mi raccomandava: "Accetta tutti per quello che sono!", ed io non ho mai dimenticato i suoi suggerimenti e i suoi consigli.



Anche se la mia carriera è, per così dire, in dirittura d'arrivo, non posso certo avere la presunzione di credere che il mio lavoro abbia mutato le sorti dei detenuti; è stato ed è, comunque, una sfida, prima di tutto con me stessa, perché ho cercato di smuovere, risvegliare, cambiare... insomma, di togliere il detenuto dall'omologazione e dall'appiattimento cui la struttura lo costringe.

Ricordo con emozione il mio primo giorno di lavoro in carcere... Fui subito turbata dai rumori... Rumori di passi, di chiavi, di cancelli... sempre gli stessi... rumori freddi e metallici... voci che non chiedono risposta...

Quanto diversi sono dai rumori della strada!

Fu per quello che pensai subito che la musica, mia grande passione, avrebbe potuto rompere la monotona quotidianità dei rumori del carcere, avrebbe potuto creare un'atmosfera di serenità, dalla quale partire per rivisitare il proprio vissuto, scoprire i propri errori e modificare quindi i propri comportamenti.

Oggi anche nell'Istituto di Busto A., nel quale lavoro da pochi mesi, è nato un complesso musicale formato da ragazzi pieni di entusiasmo e dotati di buone capacità musicali.

Suonano ogni pomeriggio e la loro musica, diffondendosi, porta con sé un pezzo di mondo libero...

Rita Gaeta

["Accetta tutti per quello che sono!"]

“AVERE UN LAVORO E' COME AVERE UN BRACCIALE D'ORO AL POLSO!”

Me lo ripeteva sempre mio nonno che credeva ciecamente nelle vecchie e sagge massime rumene. Vale ancor oggi tale affermazione? L'uomo, per vivere, esercita quotidianamente un mestiere o una professione, impiegando le forze del corpo e della mente. Con il lavoro ottiene un prodotto utile all'individuo o alla società e si assicura una fonte di reddito. Ma alla fine della sua opera si sente appagato?

Non tutti hanno la fortuna di svolgere un lavoro che li soddisfi. A mio parere lavora con dignità e impegno, mettendoci amore e passione in tutto quello che fa, chi prova interesse e piacere nella propria occupazione, ricavando un buon profitto. Solo così il lavoro diventa motivo di orgoglio!

Dignità e orgoglio erano propri degli artigiani di una volta, che diventavano importanti agli occhi della gente proprio perché esercitavano un mestiere con abilità e competenza. Spesso i loro manufatti erano piccole opere d'arte. Ma gli artigiani sono andati scomparendo e i giovani d'oggi non amano la pratica e il tirocinio, perché, a loro dire, richiedono sacrifici e fatica, in cambio di uno scarso guadagno.

Da un sondaggio fatto qui, in carcere, mi risulta che non c'è più gusto nel lavoro e che i più lo svolgono senza entusiasmo e spesso senza alcuna competenza e solo ai fini della paga. Il malcontento e la mancanza di professionalità causano talvolta gravi incidenti sul lavoro e, nel peggiore dei casi, le cosiddette “morti bianche” che regolarmente riempiono le testate dei giornali e i notiziari televisivi.

Chi ha studiato e faticato per ottenere il “benedetto pezzo di carta”, non sempre trova lavoro nel settore cui ha dedicato tanto tempo sui banchi di scuola. Nonostante il diploma o la laurea è costretto ad accettare un lavoro non qualificato che non lo appaga né moralmente né economicamente. Sempre se ha la fortuna di trovare un'occupazione!

Per sopravvivere, molti svolgono un lavoro nero o sommerso, cioè nascosto agli organi di controllo statali, di solito duro, pericoloso e precario. Le autorità sindacali e le istituzioni competenti da tempo combattono contro questa piaga che persiste a danno dei lavoratori.

A termine della mia indagine, scopro con dispiacere che il lavoro oggi ha connotazioni negative: è perlopiù precario, non qualificato, nero, faticoso, poco redditizio e soprattutto insoddisfacente.

Ma è proprio così?

Vi prego di inviare le vostre opinioni al nostro indirizzo elettronico. Grazie.

Christian

Invito a tutti i ristretti

Coloro che volessero collaborare con la redazione del giornale “Mezzo Busto”, possono inviare un proprio articolo giornalistico su tema libero di massimo due pagine, facendo richiesta con il modulo 393 (domandina) indirizzato all'ufficio Area Trattamentale.

Il materiale pervenuto non verrà restituito.

Gli articoli migliori verranno pubblicati.

La redazione è responsabile della selezione dei lavori.

Gli elaborati dovranno giungere entro il 30 Maggio 2008.

Saremo lieti di dar voce alle vostre argomentazioni e alle vostre idee.

RICOMINCIARE

Ricominciare è come rinascere
e ridere al sole in un mondo di libertà
e credere che la vita si rianimi davanti ai tuoi occhi
e sapere che ancora puoi sperare...

Ricominciare è come risorgere dall'ombra di un passato che ormai non conta più
e ritornare semplice
e cercare nelle piccole cose la felicità
e costruire ogni attimo il tuo domani...

Ricominciare è come dire ancora sì alla vita
e volare dove il pensiero non ha paura
e vedere la tua casa diventare grande come il mondo...

Ricominciare è credere di nuovo all'amore
e sentire che nel dolore l'anima può contare su qualcuno che ti ama...

Ricominciare...

Fabio B.

LIFE

Life is a journey
A journey that never ends
But is too short to be little
It comes and dangers and difficulties
It has its ups and downs
Light and darkness
It is a journey that requires lots of strength
But above all needs hope and faith
The candle of hope and faith is there
To burn and light
To shine over the darkest part of our lives
To make the journey easier as the going becomes tougher
Life is never counted but measured
And it is measured by our precious moments and memories
And always there is one glorious hour in everyman's life
That is worth an age without name
That hour has just passed or is about to pass
Which hour is it for?

Chilaka

LA VITA

La vita è un viaggio
un viaggio che non ha mai fine
ma troppo breve perché sia cosa da poco
Affronta pericoli e difficoltà
alti e bassi
luce e ombra
E' un viaggio che richiede forza
ma soprattutto speranza e fede
La candela della speranza e della fede è lì
a bruciare e a risplendere
a illuminare la parte più buia della nostra vita
a rendere il viaggio più facile quando il cammino si fa più duro
La vita non è mai conteggiata, ma misurata
ed è misurata dai nostri momenti e dai nostri ricordi preziosi
E c'è sempre un'ora di gloria nella vita di ogni uomo
che è il pregio di una vecchiaia senza credito
Quell'ora è già passata o sta passando
A cosa serve quell'ora?

(Trad. di Anna)



SPORTELLO INFORMATIVO
BUSTO ARSIZIO

0331/354952

SPORTELLO
ASCOLTO
CAROCEPE

Editore: **Associazione Mezzo Busto**

Direttore responsabile: **Valeria Vercelloni**

In redazione: **Sergio Preite, Cristian, Marco, ChaKa Zulu, Richard, G.Lo, Richard, Simion "Micuzu" Adrian, Carla Bottelli, Ale**

Hanno collaborato: **Rita Gaeta, Simona, Luis, Anna, Fabio B.**

La redazione sarà lieta
di rispondere ad eventuali
domande giunte all'indirizzo
di posta elettronica:

mezzo_busto@libero.it