

- Bajar el consumo de sal.
- Comer alimentos ricos en potasio: plátanos, col, peras, almendras, etc. También melón, naranjas, vegetales verdes, productos de soja y patatas.

- Ingiere gran cantidad de vitamina A, sobre todo si sientes intensos pinchazos: zanahorias, cebolla, ajo, nabo, lentejas, limones y albaricoques.

- Bebe mucha agua.

Podemos comprar hierbas en una herboristería que nos pueden calmar estos dolores menstruales, tomadas en forma de infusión.

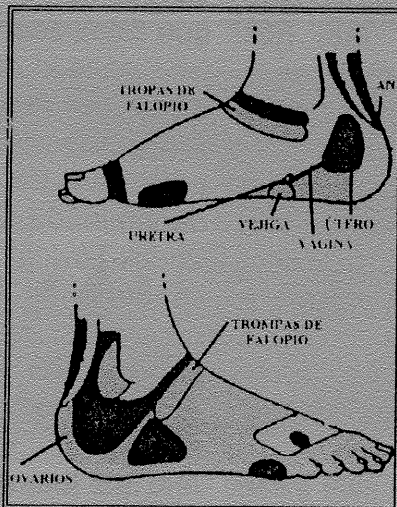
- Toma tinte de Valeriana Officinalis para relajarte.

- El Zingiber

Officinale es muy útil para reducir la tensión y los calambres.

- Achillea Millefolium en cápsulas, infusión o tinte consigue unos buenos resultados.

- Baños calientes debajo del abdomen, fumarte un peta, el ejercicio y el orgasmo, ayudan a reducir la tensión, los calambres y el dolor (lo del orgasmo nos vendrá bien a tod@s).



- Para el periodo doloroso, un masaje en unas zonas determinada de los pies puede lograr unos buenos resultados.

Haz masajes en la áreas reflejas del útero y los ovarios (ver dibujo). Presiona con fuerza donde duele. Este área suele ser especialmente sensible en el momento de la menstruación. Usa el dedo gordo para hacer presión

firme en estas zonas durante 5 minutos en cada pie. Es recomendable que tales masajes sean hechos por otra persona.

Espero que estos consejos os ayuden a suavizar esos dolores menstruales tan molestos. A mí me han ayudado bastante. También

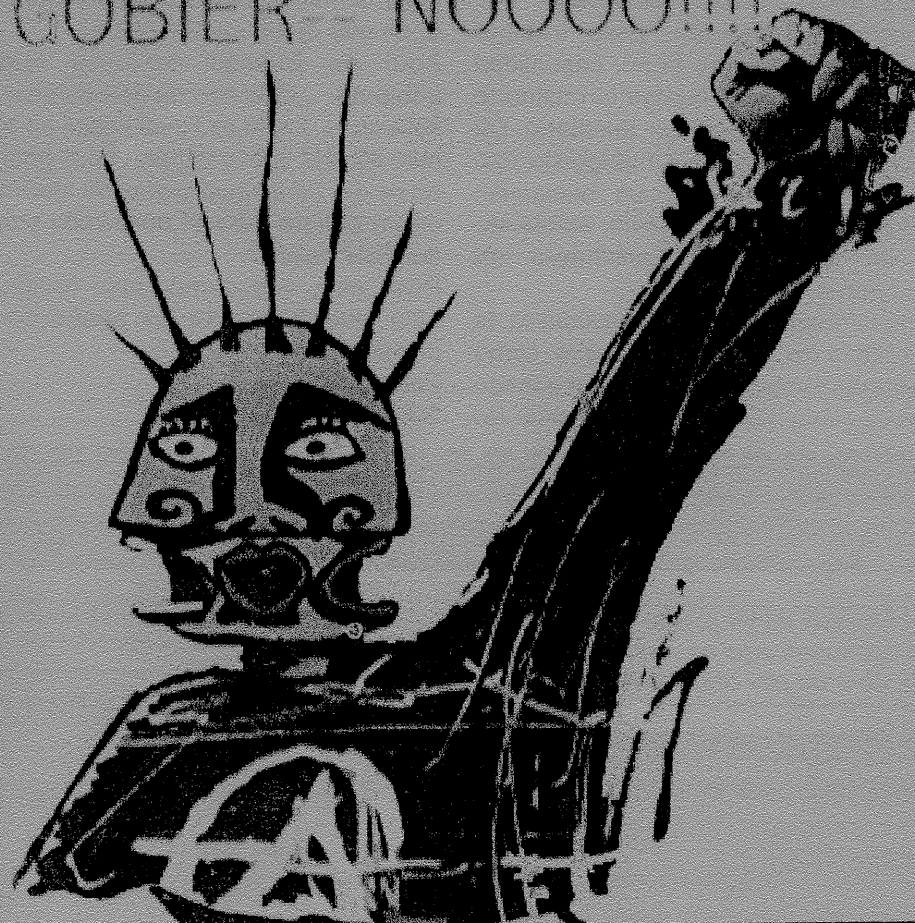
os animaría a que, si conocéis más de estos métodos o sobre este tema, no os cortéis y nos lo hagáis saber. Poco a poco debemos rescatar la cultura femenina para evitar que se quede en el tintero.

Un saludo, compañer@s.

M.R.

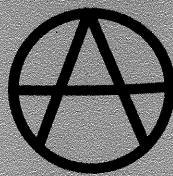
VITAMINA

Gobier.. NO!!
Gobier.. NO !!!!!!!
GOBIER - NOOOOO!!!!



100 pzta.

Aldizkari libertarioa 12. zki. 2001ko uztaila



¡Odio a los pijos!

Sí, les odio. Por su manera de vivir, por su incultura, por sus aires de grandeza, por su pensamiento crítico del grosor de una loncha de jamón York (en el cerebro, digo). Y no estoy hablando de ninguna tribu urbana, ni de una música determinada, ni de las gentes que viven en la Moraleja, Neguri o el barrio o pueblo de clase alta que sea.

Los pijos y las pijas pueden ser de cualquier clase, lo que importa es lo que tienen en ese estúpido cerebro que les hace ser así.

Además cada vez hay más. En el fondo todos y todas tenemos resquicios pijos en nuestra forma de ser y de pensar. Cada vez nos estamos apijando más, es una realidad incuestionable, son los tiempos que corren (o vuelan).

Me centraré para explicar todo esto haciendo hincapié en la gente joven aunque se puede extrapolar a otros periodos vitales.

Los pijos y las pijas son los máximos exponentes del sistema capitalista. Son los que históricamente han mantenido todas las expresiones que necesita el Estado para seguir ostentando su poder.

En otras épocas las clases estaban

muy bien diferenciadas. La nobleza (l@s pij@s) y la plebe tenían unas maneras de ser, unas maneras de ver el mundo, una cultura y hasta una alimentación totalmente distinta, antagónica podía decir. Incluso en los primeros albores del capitalismo esto seguía siendo así, la clase obrera tenía una cultura y la clase empresarial otra.

Pero ahora parece que todo ha cambiado y todo se ha democratizado. Ahora hasta nos han dado la oportunidad de ser pij@s. El capitalismo se ha dado cuenta que solo con los pijos y pijas de antes, los de clase alta, no podían mantener su sucio sistema y han reinventado el consumo para que todos y todas podamos consumir a tutiplén. Cada cual a su nivel pero eso sí debemos exprimir al máximo nuestros dinerillos ganados en la fábrica o donde sea para poder mantenerles a ellos en su

poder. Hay productos que han subido en 10 años una barbaridad pero las drogas, casualidad, se han mantenido en los mismos precios o incluso han bajado para que así se pueda colocar hasta el vecino de arriba. Lo mismo pasa con los viajes y no te digo nada de esquiar, están haciendo lo imposible



te extrañe. ¡No se enteró ni el apóstol Santiago!

Y es que Aznar sigue por encima del bien y del mal. Cada día se parece más a González. Si llegó al poder criticando la corrupción, ahora hace mutis por el foro (¿de Ermua?) y se niega a cesar a sus ministros. ¿Qué tendrá el poder que tod@s aquell@s que lo alcanzan se ven afectados por la corrupción? Por lo menos Zapatero se cura en salud y no grita mucho pensando en el momento en que quien mande sea él.

Aquí en Euskadi tenemos nuevo gobierno. ¿Qué tipo de democracia es esta en la que la patronal vasca se permite afirmar que la entrada en el gobierno de los *ultraizquierdistas* de Madrazo es un peligro para el desarrollo social del País Vasco?

Pues eso, que demócratas tod@s y el/la últim@ que se las apañe como pueda.

Feliz verano.

Salud

El Vitamina lo puedes encontrar en los bares: Kontraste, Scorpio, Jai Alai, Infrenu, London y Lurpe (Ermua), Elgoibarko gaztetxean, Soraluzeko gaztetxean, Hilbehera-n (Eibar), Berrizko gaztetxean, Sapuetxe gaztetxean (Durango) eta Likinianon (Bilbo).

El colectivo editor puede no compartir las opiniones aquí expresadas, que son obra de sus respectivos autores.

E-mail: vitamina@mixmail.com

Hemos recibido El Acratador, Bicel, La Campana, CNT, Correo Libertario, Gaurko Iraultza, Goliardo, Lletra A, O Paporrubio, Polémica, Rojo y Negro.

Si quieres colaborar con nosotr@s.
Envíanos lo que sea al
Ap. 28 de Ermua
(48260) Bizkaia

Oraintxe bertan

para que la mayor gente posible consuma. Los viajes del INSERSO irían en esta línea. Los jubilad@s siempre han sido muy ahorrador@s y poco consumistas. Vivían con 4 duros pero ahora que cobran 8 los camelan hasta la asfíxia para que se vayan 15 días a Benidorm o incluso les llevan hasta el extranjero o a balnearios utilizados otrora por los reyes o la burguesía.

¿Y qué tiene que ver el consumo, con el pijerío y el sistema capitalista? A todos los sistemas económicos les hace falta tener estructuras para mantenerse en el poder. O utilizan el ejército, o la policía.

Pero ahora solo les hace falta democratizar el consumo. Convertir a toda la ciudadanía en prostitutas o prostitutas. Aunque piensen que están comprando en realidad están vendiendo sus horas laborales a cambio de mantener la cabeza serena y sin depresiones. Trabaja mucho y así podrás gastar mucho. Esa es la vida que nos ha tocado vivir.

Y claro, todo este sistema de consumo viene de la mano con toda una cultura del entretenimiento de la que a l@s pij@s no se les escapa ni una. Aunque cada vez sea más difícil estar al día de todas y cada una de las modas que existen, que desaparecen, que vuelven y se van a un ritmo vertiginoso parece que a l@s pijos les encantan y disfrutan con las novedades con las que nos van torturando día a día a través de los medios de comunicación que no son otros que nuestros amigos, amigas, conocidos, conocidas, ídolos, ídolas y toda la pandilla de parásitos que viven del cuento a través de su grupo de música, su película o su programa de televisión.

Además de esto, toda esta cultura del entretenimiento consumista conlleva una escala de valores que se hace mucho más inalterable con el tiempo y que al final, que es lo que interesa a los gobernantes, modela a su antojo a generaciones enteras. De todo ello l@s pij@s son los máximos responsables ya que canalizan todas las normas y valores que hacen falta a los Estados para mantener sus poltronas bien cepilladas. De nada sirve que los movimientos sociales hayan luchado durante años por unas mejoras sociales y sobre todo por un cambio radical en los valores perniciosos para la consecución de una sociedad más justa y libre. Los pij@s son universales, da igual que vivan en Ermua, en Cáceres o en Ikaztegieta porque ell@s hacen lo mismo, exactamente lo mismo. L@s pij@s siempre apuestan a caballo ganador y si hay que ser demócrata se será demócrata, si hay que ser rocker@ y llevar la moda de Seattle pues se llevará; ningún problema, pero siempre será porque le han masticado el discurso de tal manera que solo conservará su forma folklórica no porque apueste por un cambio radical en su vida o por la consecución de una sociedad más justa.

Vivimos en una sociedad pija, sí, sobre todo pija. Algunos la llamarán consumista, otras individualista, otros competitiva y algunas otras dirán que es una sociedad donde prima la estética y no la ética. Yo me quedo con el calificativo de pij@. Odio el sistema capitalista, odio el sistema de pij@s.

Aranda

Me sigo acordando de sus muertos

Desde el 94 al 97 y pasando por el 2001 por fin ya está en tu kiosko.

¡Pues sí!, como os cuento, el día 4 de Marzo entra en vigor el R. D. L. 5/2001, y ¿qué significa eso? Pues **otra Reforma Laboral** con todas las de la ley, ya que estos sindicatos que venden al obrero no han sabido llegar a un acuerdo con la patronal a cambio de vender *nuestros pocos derechos que nos quedan* por subvenciones, o es que el Gobierno tenía muy claro desde un primer momento que o se aprobaba la reforma a sus amigos de la patronal o se las ingeniaba para meterla por el R. D. L. 5/2001.

Esto que quiere decir, a si grosso modo, lo que viene haciendo desde siempre, *putear* a los trabajadores subvencionando a los empresarios por medio del INEM ya que por lo visto este último tiene un superavit.

De todas formas me sigo acordando de sus muertos, a su vez, ¿quién son estos sindicatos que lo firman todo y no preguntan a nadie que es lo que queremos verdaderamente los trabajadores? Ahora, que no esperemos que estos sindicatos del patrón y del Gobierno movilizen hacia la huelga general, ya que lo único que esperamos ver será que vuelvan a la mesa de negociación

arrastrándose para pedir más migajas (o no tan migajas) a cambio de pérdidas en derechos de los trabajadores y una mayor liberalización del mercado.

NO OBSTANTE HAY VA UN POCO DE LO QUE VAN A HACER:

- Reforma de pensiones, Reforma de la negociación colectiva, Recortes de prestaciones sociales...

- Pérdidas de derechos, abaratamiento del despido, contratos basura, subvenciones a empresarios desgravando en la SS.

Todo esto siempre dirigido a los *marginados de la sociedad*, o no, por favor, que palabra tan fea... y yo me sigo acordando de sus muertos.

Entre estos se puede destacar a minusválidos, inmigrantes, parados, presos (ex-presos, de tercer grado), ex-toxicómanos, de instituciones de mujeres, jóvenes, parados...

Veremos que tipo de con-

trataciones han preparado para su pueblo aborregado que lo único que hacen es ver programas basura y hacer canciones de lo mal que va todo para poder reirse y marcharse a dormir diciendo que efectivamente todo va muy mal, y que le vas a hacer... y me acuerdo de ...

LA CONTRATACION TEMPORAL

El meollo en cuestión trataba de ir restringiendo su uso mediante el encareci-



miento para desincentivarlo. Para ello acordaron una indemnización de 8 días por año trabajando lo que supone 90 pelas al día. ¡A quién quieren engañar! ¡Si lo que hacen es abaratar a los fijos con subvenciones y despido pero no encarecer a los temporales! Pero recordar que esta medida será sólo para los contratos concertados a partir del glorioso 4 de marzo... (me sigo acordando de...)

CONTRATO A TIEMPO PARCIAL

Para empezar te hacían fijo y currabas el 77% de la jornada y normas expeculativas sobre las horas extras.

A partir de ahora pueden acordar un 60% más de tu jornada siendo estas horas complementarias que tendrás el derecho (obligación) de hacerlas cuando tu jefe quiera y a precio de hora normal que no se computan y ni cotizan.

¡¡¡Viva la reforma!!!

CONTRATOS FORMATIVOS (O DE APRENDIZAJE)

Enhorabuena hemos llegado a la madre del cordero.

Si este es tu caso prepárate, porque ahora puedes ser aprendiz hasta los 60 años cobrando el 75% del Salario Mínimo Interprofesional (50.000 pesetas)

CONTRATOS DE INSERCIÓN

Se cobra el S.M.I., los pagará el INEM. He aquí la gran solución a los objetores de conciencia que tanto chollo les resultaba al Estado.

CONTRATO FIJO DE FOMENTO DE EMPLEO

Aquí encontramos la solución a las subvenciones, al abaratar el despido de 45 a 33 días por año trabajado, en caso de que sea un despido improcedente (...)

Todo el mundo puede tener este contrato, excepto los varones desemplea-

dos de 30 a 45 años con menos de 6 meses parados.

Como alusión a este contrato si lo hacen, pide que te lo hagan ordinario (contrato indefinido ordinario), en vez de fomento, ya que a la hora del despido te sacas unas pelillas más (...)

DESPIDO A LOS EMPLEADOS PUBLICOS

Si hasta ahora pensábamos que para tener un empleo estable bastaba con meterse funcionario en alguna administración pública, ¡Vamos daos!

Por arte de magia llegó el *despido libre* (causa de despido objetivo con 20 días año) que se aplicará a todos los que estén en programas públicos financiados con presupuestos anuales. En el momento que no haya presupuesto suficiente, recorte de personal (...)

No será exclusivo a la administración pública, sino a sus contratados también. ¡Que día más bueno nos ha salido hoy!

CONTRATAS Y SUBCONTRATAS
Aquí hay que decir, que sólo darán información a los trabajadores de quién es el que le contrata con nombres, apellidos, domicilio y NIF. (...)

Vivan los abusos de poder, los contratos basura, la precariedad, el desempleo, la globalización, el Neoliberalismo, el FMI, el Banco Mundial, el Telediario... de verdad que piensan que no haremos nada y nos quedaremos viendo la tele, diciendo ¿qué mal va todo? ... pues la llevan clara, todavía no se me ha olvidado, aún recuerdo a todos sus muertos.

(Extraído de **La Marabunta**, Asamblea de Jóvenes CGT- Zaragoza. Nº 4 Junio 2001)

El coronel no tiene quien le aguante

El proceso de profesionalización en el que se haya inmerso el ejército español no deja de depararnos sorpresas. El movimiento de insumisión tuvo la virtud de cambiar el paso a una institución que se consideraba ama y señora de lo que ocurría en el país.

Ahora sus intentos por llamar la atención de los jóvenes, la sabia que necesita para alimentarse, no parecen tener muy buenos resultados.

Lo han intentado todo: desde programas televisivos (Código Alfa) hasta camiones que recorran la España rural apelando al patriotismo. No se puede negar que el Ministro de la Criatura no ponga imaginación en la tarea, pero la cosa no acaba de cuajar.

Hace poco corrió el rumor, después desmentido, de que a Federico Trillo tras participar en una de las procesiones (como buen miembro del Opus Dei que es) de su Cartagena natal le preguntaron que es lo que le había pedido al sant@ que fuera. Y él, ni corto ni perezoso, respondió que *algún día España pueda fabricar misiles*.

Puede no ser más que una anécdota, o una falsedad; pero indica bien el talante con el que Trillo quiere renovar el Ejército. Su plan parece diseñado por algún brillante ejecutivo de Harvard, pero día tras día no hace más que llevarse un coscorrón tras otro.

Así, un día pone a hacer guardia en la

Academia de Zaragoza (la misma que dirigió Franco) a una compañía privada de seguridad. *Externalización de servicios*, lo llaman. Y otro día se inventa una escultura de 30 millones de nada en recuerdo del recluta obligatorio.

La nueva economía también llega al Ejército que ya no compra armas, sino que las alquila. Y como el 1,5% del PIB no llega para el gasto militar, será el Ministerio de Ciencia y Tecnología el que adquirirá armas (aviones, carros o porras) que utilizará el ejército y por cuyo uso pagará un alquiler.

Según Trillo es así como la empresa pública recupera su idoneidad. O sea el gobierno de Aznar que se ha dedicado a privatizar empresas a tutiplén, creará empresas públicas para comprar armas a las Fuerzas Armadas.

Pero tal vez el culmen del cinismo sea la propuesta de

que los iberoamericanos ingresen en el ejército español con la posibilidad de obtener *con todo mérito y quizá con más flexibilidad la nacionalidad española*. O sea que quienes endurecen la ley de extranjería no tienen ni el más mínimo rubor en proponer a los extranjeros que se enrolen en la Legión extranjera. Sería increíble si no proviniese de quienes no tuvieron mejor que idea que realizar una jornada de *puertas abiertas* militares para niños al lado de la Feria de Libro de Madrid.

Estos se creen de verdad que la letra con sangre entra.



Radio Libertaire

La voz sin amo... y sin publicidad

Radio Libertaire, la radio de la Federación Anarquista (FA) francesa, cumple en 2001, 20 años de vida. 20 años de voz *sin amo y sin publicidad*. De comunicación mágica y anárquica.

Radio Libertaire nació en mayo de 1981 durante un congreso de la Federación Anarquista (FA), que decidió crear una radio libre en París.

Antes de su primera emisión, en septiembre del 81, los anarquistas ya habían participado en otras experiencias radiofónicas en toda Francia. Entonces el Estado tenía el monopolio de las emisiones, pero

centenares de radios piratas transmitían para contestar a ese monopolio. Al liberalizarse la radiodifusión se crearon muchas radios, entre ellas Radio Libertaire.

Al principio no existía un proyecto muy elaborado. La idea era dotarse de un instrumento de comunicación. El proyecto

se fue afinando con la radio emitendo. Se transmitía algunas horas por día, algunos días a la semana. Con el paso del tiempo el equipo se reforzó. Las exigencias fueron en aumento y se mejoró el contenido y la forma de las emisiones.

Al principio las instalaciones estaban en un *agujero*, hoy están en el primer piso de un edificio de París.

Actualmente hay más de 80 animadores y técnicos en la radio. La programación es amplia: hip hop, soul, funk, cultura africana, inmigración, literatura, América latina, sexualidad, esperanto, anarco-cocina, anarquismo, sindicalis-

mo, feminismo, música experimental, música francesa, música del mundo, etc.

Emite todos los días 24 horas. Los programas tienen total autonomía de organización técnica y de contenido. En la radio existen 4^{os} puestos claves: programación, tesorería, técnica y relaciones públicas. El papel del coordinador es hablar con los equipos en caso de problemas y hacer lo necesario para que las nuevas iniciativas se concreten.

Nadie cobra por trabajar en la radio. Todos son voluntarios. Sobreviven gracias a la generosidad de los oyentes y a un fondo anual cedido por las radios comerciales.



La carencia de dinero impide medir su audiencia. Pero las cartas y llamadas telefónicas indican que es escuchada por mucha gente.

La emisión se restringe a la zona de París porque el permiso público no autoriza la emisión a otros lugares.

Hoy está legalizada. Pero en 1983 se prohibió su salida al aire por no poseer licencia. La lucha para regresar duró varios meses. Incluso hubo una manifestación de más de 5000 personas.

Que dure muchos años. ¡Viva Radio Libertaire! ¡Viva la anarquía!

Más info: www.federation-anarchiste.org

Construcción europea y déficit democrático

Ses de sobra conocido que el proceso de construcción europea se está desarrollando a espaldas de los ciudadanos. Los diferentes Estados implicados alegan que ellos representan la soberanía popular y que por lo tanto pueden decidir lo que corresponda sin necesidad de consultar a sus súbditos.

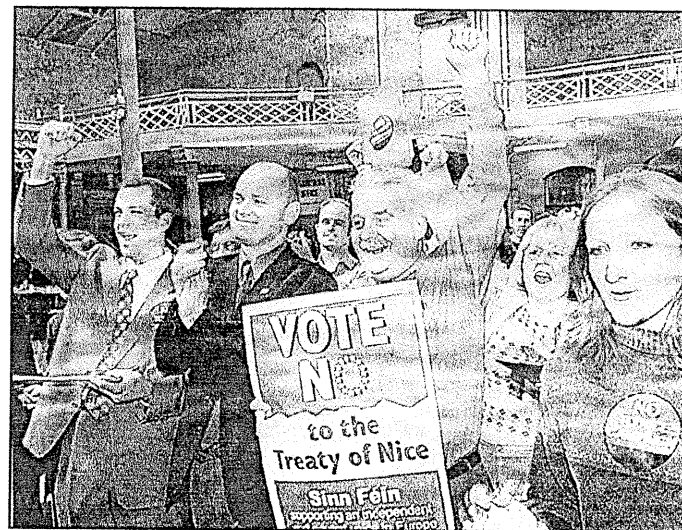
Es un buen ejemplo de la concepción restringida que tienen de la democra-

manos de burócratas que no se sabe muy bien a quien representan. También se ha propiciado que la gente se despreocupe y abstraiga de un problema que no entiende y que le cae muy lejos (en Bruselas).

Los propios adalides de la Unión Europea deberían darse cuenta de que la mayoría de la gente está al margen de la construcción de Europa. No se sienten implicados en algo que en teo-

ría es tan importante.

Y eso pese a que en muy poco tiempo se va a producir un hecho tan trascendental como la sustitución de las monedas nacionales por el euro. La gente lo acata (como acata por otra parte la mayoría de las normas que le dictan), pero no se siente implicada en el proceso. Es difícil crear así un sentimiento de ciudadanía europea.



cia. La construcción europea es un tema lo suficientemente serio, importante y complejo como para que la mayor parte de sus pasos recibieran la aprobación directa de los ciudadanos a través de referéndum. Sin embargo, en muy pocos casos se ha recurrido a esta fórmula.

De esta manera, no sólo se ha dejado un importante ámbito de soberanía en

Un buen ejemplo de ello es lo que ha sucedido recientemente en Irlanda. El único país que ha convocado un referéndum para validar la ratificación del Tratado de Niza (que avala el proceso de ampliación de la Unión Europea) lo ha perdido porque la mayoría de los votantes lo han rechazado.

Y esto no es la primera vez que ocurre. Ya en 1982 quienes tuvieron la ocasión

Han

de decidir en referéndum el Tratado de Maastricht, en este caso los daneses, lo rechazaron.

Lo de menos es si el Tratado de Niza es positivo o negativo. Aunque desde una postura crítica es evidentemente negativo. Lo importante es que cuando la población tiene la oportunidad de valorar el proceso de creación europea lo rechaza.

Es un serio aviso para los defensores del mercado único europeo. Su éxito o su fracaso depende de lo decididos que estén a actuar de espaldas a la mayoría de la población. La construcción europea debería ser muy diferente al engendro frankensteiniano que están construyendo y por la misma razón debería ser realmente democrático.

Para desgracia del aparato europeísta, otro fantasma recorre Europa desde que el movimiento antiglobalización ha puesto a la UE entre sus objetivos de denuncia.

La muy avanzada Suecia no tuvo reparos en lanzar a su policía a disparar contra los manifestantes que ejercían su derecho a la protesta.

Pero esto no es todo. Diversos gobiernos europeos, entre los que no podía faltar nuestro inefable Aznar, han afirmado su deseo de suspender la libre circulación de ciudadanos para evitar las protestas.

No dudan así en suspender uno de derechos básicos y piedra angular de la teórica Europa unida.

Se demuestra pues que lo único que les interesa es la libre circulación de

mercancías y capitales que les permitan incrementar el ya escandaloso peso de sus beneficios económicos.

Una pedrada más en la cabeza de quienes todavía tratan de vendernos el precioso cuento de una Europa unida por estos gobiernos.

Aznar ya ese ha puesto manos a la obra y como se vió en Barcelona, no dudo en infiltrar policías que provocaran desmanes en la manifestación contra el Banco Mundial.

Lo que sea con tal de echar basura sobre el movimiento antiglobalización. Así se revela su catadura moral.

Miguel



Para septiembre se anuncian en Madrid reuniones con vistas a coordinar a nivel estatal diferentes acciones ante los nuevos eventos que se acercan.

LA CONCIENCIA DE LA MEMORIA.

Antonio García Barón responde con sorna boliviana cuando se le pregunta sobre su reciente visita al oculista, *no hubo caso* contesta mientras nos observa de pie tras sus gafas oscuras de cantante rock que no se saca en ningún momento a lo largo de la conversación.

Sentado frente a él uno intuye su mirada a través de unos ojos gastados al tiempo que me sobreviene el recuerdo de aquella mirada vivaz que exhibía en la portada del libro que Manu Leguineche le dedicara hace ya unos años; la mirada aguda y perspicaz de un hombre que conserva intacto su espíritu de supervivencia, el mismo que le ha permitido salir con vida, que no indemne, de algunos de los episodios más trágicos del siglo XX.

¿Un superviviente? En absoluto. Antonio

encarna el espíritu del resistente, con todo lo que ello implica. Su cuerpo, pequeño y fibroso, es un cartulario que nos muestra las heridas producidas en el combate por algo más que una palabra escrita en la pared. La libertad constituye la razón esencial de su geografía vital y a ella ha consagrado su vida este viejo libertario que, pese a su aspecto cansado, conserva viva la memoria de lo acontecido en tan largo y azaroso trayecto.

Antonio García Barón proyecta a través de sus palabras el viejo espíritu de los militantes libertarios que hicieron de la

CNT el sindicato más poderoso del país, al tiempo que encarna las contradicciones propias de quienes tuvieron que enfrentar sus ideales a la turbulenta historia del siglo. Antimilitarista convencido tiene claro que *en los cuarteles se enseña a matar, aunque nunca digan en favor de que o de quién*, y pese a ello se enroló en una de las columnas anarquistas que atravesaron Monzón, su pueblo, camino del recién constituido Frente de Aragón.

Fue en su pueblo donde escuchó por primera vez, con catorce años, el verbo rotundo de Buenaventura Durruti, el



carismático líder de la todopoderosa CNT, y junto a él partió a la guerra, una época sobre la que Antonio no suele hablar demasiado, aunque tiene muy claro quiénes fueron sus más directos instigadores, *la Iglesia fue la culpable de esa*

guerra. Fueron ellos quienes tañeron las campanas en cada victoria, fueron ellos quiénes bendijeron los cañones que habían de matar españoles, quienes festejaron la victoria y acogieron bajo palio en su seno al criminal. Ahí están las fotografías que lo prueban. Toda la jerarquía eclesiástica está retratada junto al tirano, felicitando al asesino, al criminal...

Resulta extraño oír a quien ha vivido de cerca el espanto de la guerra esgrimir argumentos con voz templada y sin asomo de irritación, solamente una muestra de enojo contenido surge

Hitz egin

cuando arremete contra quienes pretenden revisar la historia repartiendo culpas, ¿por qué se nos niega todo? Defendíamos la libertad mientras ellos defendían la tiranía. Ahora hay quienes dicen que obramos en contra de la ley ¿Acaso no había una ley? ¿Acaso no fueron ellos quienes se levantaron contra las leyes?

Quizás sean las preguntas de siempre, pero Antonio Barón aprovecha cualquier ocasión para airearlas y evitar que caigan en el saco roto de la desmemoria colectiva, esa amnesia brumosa que todo lo invade, ese miedo a hablar, a no decir nada que todo lo corroe, y a la que Antonio se enfrenta como parte viva de esa memoria colectiva, todo cuanto ocurrió avergüenza a quienes lo hicieron, a quienes lo respaldaron y a quienes durante todos estos años mantuvieron ese estado de cosas, un periodo amargo y lleno de dolor del que no han reconocido nada.

Al final nos sacaron, no nos fuimos. Algunos dicen que huimos, pero no es verdad, nos sacaron. Se acabó con que tirar y tuvimos que cruzar la raya. Pero cruzar la frontera no supuso el fin de las penalidades, todo lo contrario, en el exilio conoció los sinsabores del trato que dispensaron las autoridades francesas a los refugiados españoles.

Hacinados sobre las arenas de Argelès-sur-Mer los refugiados republicanos compartieron penalidades, sarna, piojos, enfermedades y muerte mientras los meses se sucedían. Ya por entonces Antonio alimentaba un sueño que semejaba una utopía a la luz de cómo se sucedieron los acontecimientos. La Segunda Guerra Mundial llamaba a las puertas de los campos de refugiados, y los españoles comprendieron

rápidamente lo que se jugaban en el envite. Como muchos otros, Antonio García Barón se alistó en el Ejército Francés, no por patriotismo, sino por que en el otro lado estaban los mismos que nos habían sacado de España a tiros. De nuevo estábamos frente a frente, y ahora defendíamos nuestra piel. Teníamos que defender lo único que nos quedaba: la vida.

La voz de Antonio se quiebra ligeramente al recordar el momento de la rendición, como si en ese momento recayera sobre él todo el peso de aquella su segunda derrota, y no sin cierta amargura susurra un argumento a modo de disculpa, Francia no se defendió.

Son los sinsabores amargos que acarrea consigo el recuerdo, el alto precio que hay que pagar por mantener viva la memoria. Aquella nueva derrota apenas presagiaba lo que les esperaba a muchos resistentes españoles, un largo viaje por Europa con un destino final insospechado que habría de convertirles en víctimas y testigos de una de las tragedias más brutales y estremecedoras del siglo XX.

El nombre del infierno que conoció Antonio Barón se llamaba Mauthausen y en él vivió una tragedia que duró cinco años. Su relato del acontecer diario en el campo, lo que yo viví lo vivimos todos, evocado como un meticuloso informe grabado a golpes de sufrimiento en el alma descarnada pone a prueba la capacidad de nuestros sentidos para enfrentarnos con el indescribible horror que tuvo que vivir.

Son las tres de la mañana. Lluve torrencialmente. Suben unos hombres formidos con correas y mejores chicotes y comienzan a golpear a la gente por

que salgan de la cama. Ahí estarán de pie un par de horas. Después les darán algo que llaman café y algo que lleva un poquito de harina con lo que habrán de pasar hasta las doce. Bajará a la canteira. Si hace frío estará helada y podrá bajar rodando si quiere, se le darán unas cuantas patadas hasta que llegue abajo. A palos le harán formar y con palos le sacudirán las costillas sino le rompen la cabeza. Arriba ya ha habido numerosas patadas, abajo continuarán las patadas y así lo formarán para el trabajo. Un cabo formará a un grupo de treinta o cuarenta hombres y se encaminará al trabajo y allí los vigilarán.

Aquel que mire si lo están observando le sacudirán con el palo o a la tarde lo subirán entre cuatro hombres, cosa que ocurre a menudo. A mediodía llega la comida. Lllaman comida a unos cuantos pedazos de nabo, dos hojas de col o si tienes suerte un trozo de patata, o si tienes mucha suerte les tocará un hueso largo que puede ser de una pierna o un brazo.

Llegados a este punto uno comienza a sentir náuseas de pertenecer al género humano y trata de desviar la conversación, pero Antonio García Barón ha esperado mucho tiempo como para callar ahora. Estamos a mediodía nada más, hay que esperar a que llegue la tarde y la noche para que sepa lo que era un día allí, y continúa su detallado informe, Están sirviendo la comida y los palos continúan. La tarde será similar a la mañana para hacer cortita la cosa. Y si no subes un muerto subirás una piedad al hombro, si es que puedes. Te mantienen en formación durante un



buen rato, y si te mueves te azotarán. Al llegar a la barraca recibes lo mismo, un agua negra, un pedazo de pan de patata y una buena dosis de serrín. Entrarás a la barraca y con mucho cuidado de no ensuciarla podrás descansar, si no se les ocurre tenerte formado durante unas cuantas horas o toda la noche, sobre todo si hay una gran tormenta, nieva o la temperatura llega a -20°. Con ustedes, un esqueleto, pesa en el mejor de los casos de 30 a 35 Kgs. A la hora de ir a dormir, pasas por delante de un dedo que apunta, tú, tú, y tú.

Pueden ser 10 ó 20, o quizás más. Se les dice que van a reponerse a otro campo. Ese en un día cualquiera del año... para todos.

Tras tan estremecedor relato se produce un largo y desolador silencio. Uno alcanza a comprender el estremecimiento que sintió Teodor Adorno al conocer lo acontecido en los campos de concentración nazis y coincide en su impotencia para escribir nada más. No hay palabras. Todos los esfuerzos por pensar en un hombre mejor estallan hechos añicos frente a la mayor perversión perpetrada por los hombres para acabar con sus semejantes.

Situados en el borde la locura, en el abismo del vacío existencial, sólo el instinto natural de supervivencia, ese cordón umbilical que nos devuelve nuestros instintos más primarios, y un insospechado espíritu solidario contribuyeron a combatir el horror diario que les cercaba. En el infierno hay que vivir, y hay que procurar vivir. Un tropiezo, un descuido,... cualquier cosa te puede

Hitz egín

causar la muerte. Recuerde que no está solo. Hay tres mil hombres y periódicamente sacan los más flacos para reponerlos por otros más gorditos. Y a medida que se van enflaqueciendo son sustituidos por otros. Todos lo saben, ya lo están comentando. Pero esa es la verdad del día. Ahora falta la verdad de la noche. Esa no la conocen los presos, yo tampoco la conocía. Se comenta, pero no se sabe. Se rumorea que de noche pasan cosas. Será a través del tiempo cuando alguien dirá lo que pasa de noche, y ese alguien será el comandante del campo.

Aquellos que salen por la noche van a parar al crematorio.

Antonio Barón no entra a describir detalles escabrosos, no le gusta. Su verbo, fluido y solemne a la hora de recordar el horror se detiene pudoroso frente a los sufrimientos de las víctimas que dejaron su vida en los campos y el dolor de las familias que guardan su memoria. Sin embargo, su voz recobra la firmeza perdida cuando se trata de exigir cuentas sobre aquellos trágicos acontecimientos.

Hace unos días se han encontrado en Berlín documentos que acreditan el acuerdo firmado entre Himmler y Serrano Suñer, ministro de Exteriores de Franco, para acabar con los españoles republicanos. Ahora ya es oficial que fue Franco, a través de Serrano Suñer, quien nos envió a Mauthausen a morir. Firmeza que no flaquea cuando exige que se esclarezca la complicidad del gobierno español actual por mantener un silencio cada vez más difícil de solapar, España va a tener que responder y decir la verdad, pues son muchos los miles de españoles, mas de 130.000, que nunca regresaron. Los

que ahora gobiernan no son los que han matado, no se les acusa de nada excepto de callar, y si permanecen callados serán unos cobardes. Sólo si dicen la verdad alcanzarán a ser respetados.

Antonio García Barón propugna que España se enfrente cara a cara con su pasado más siniestro, e incluso le sugiere una salida honorable a quien estableció el acuerdo de exterminar a los españoles en los campos de concentración nazis, Serrano Suñer debe responder ante tales demandas, y después de eso hacer lo mismo que hizo el comandante del campo, quien después de liberar a los presos, reconoció su culpa, y nos dijo, 'dentro de un rato escucharán un disparo. Si quieren echarme tierra encima se lo agradeceré. Que tengan suerte españoles. Dudo mucho que Serrano Suñer y todos esos valientes asesinos de mujeres y niño sean capaces de hacerlo.

Antonio Barón no parece dispuesto a callarse ni a cejar en su empeño por hacer aflorar la verdad, no sólo se trata de buscar la reparación histórica de quienes sufrieron la barbarie, dar a conocer la verdad es imprescindible para seguir conviviendo con los fantasmas del horror vivido. ¿Creen que uno se va a callar cuando ha visto matar a tanta gente durante cinco años? ¿Cuándo uno ha oído gritar, noche tras noche, a mujeres y niños?

No, no parece que Antonio Barón esté dispuesto a callarse, de la misma forma que no parece dispuesto a templar su espíritu rebelde e inconformista, un carácter que contribuyó a modelar la Iglesia muy a su pesar, yo no sé para que van a la escuela ni lo que les enseñan. Yo sí sé lo que me enseñaron a

mí, pero ocurre que sólo me dejaron ir hasta los trece años, por eso estoy medio salvaje. La culpa es de ellos. No me domesticaron lo bastante y aquí tienen el resultado. Salió esto.

A mí no me contaron el cuento..., ironiza mientras esboza una medio sonrisa que busca nuestra complicidad. Quizás fuera ese espíritu insobornable, el mismo que le había puesto en mas de un compromiso dentro del campo, o quizás ese sueño que alimentaba desde su llegada a Francia lo que le ayudó a sobrevivir; fuese lo que fuese, lo cierto es que al salir del campo su sueño de marchar a América se hizo más necesario que nunca, poco importaba ya el país de destino.

Buscaba un mundo nuevo que le alejara definitivamente del Viejo y emprender una vida en la que fuera dueño de su propio destino. Finalmente acabó en la selva de Bolivia donde lleva

más de cincuenta años, allí encontré tranquilidad y paz, claro que a cambio de otras cosas. Hay que matar algún que otro mosquito, no hay tantas comoidades como aquí, incluso los utensilios son de más baja calidad. Pero hay que perder muchas cosas materiales para tener mas libertad de acción. Para decidir lo que uno quiere hacer. Allí encontré la libertad total para hacer lo que quería.

El concepto libertario de Antonio no se deja seducir por la palabrería hueca, su idea de la libertad puede resultarnos primitiva y austera, pero permanece anclada en los viejos principios de la



libertad individualista que siempre defendió el anarquismo, un ideal al que permanece fiel Antonio Barón y gracias al cual ha conseguido tener tiempo para mis aficiones sin tener que pedirle permiso a patrón alguno y decidir sobre mi propia vida. No hago ningún mal a nadie, por lo tanto no preciso de nadie que me guarde y me vigile.

Por desgracia intuye que su modo de vida se acaba, y no oculta su melancolía por una tiempo que parece tocar a su fin, cada vez están ocupando más y más tierras, y con ellas llega la propiedad.

Pese a haber conseguido su ansiada libertad y vivir en su particular paraíso Antonio García Barón se mantiene vigilante y firme en sus convicciones anarquistas desde la lejana selva boliviana.

A su aversión a la propiedad privada, su encendido antimilitarismo, su anticlericalismo visceral y su profundo desprecio por la política

y los políticos esos que se resguardan de sus propias leyes dotándose de inmunidad y que, desde su pedestal, miran altivos a los demás, permitiéndose el lujo de llamarnos en ocasiones "populacho", se suman una profunda conciencia social y una visión analítica de los problemas que acucian a la sociedad actual, así como las estrategias que diseña el poder económico para eliminar la resistencia de los más desfavorecidos. El problema del trabajador en la actualidad es que no encuentra trabajo por más que sea un buen trabajador. El patrón no lo precisa porque tiene máquinas que hacen el

trabajo por él y, además, no demandan aumento de sueldo.

Ese es un proceso que se refuerza cada día más. Cada vez hay mas personas que trabajan a tiempo parcial, y no porque sean vagos, ni malos trabajadores. Han estudiado, se han preparado, se han especializado para tener un trabajo con el que poder comer y vivir y, sin embargo, no los quieren. Ahora ¿cuántos parados hay en España? Uno. Dos millones. Esas gentes cada vez ven mas recortada sus resistencias, por no hablar de los recortes presupuestarios que se aplican a los viejos, a los chicos, o a los enfermos, algo que no se aplica a ejércitos y cargos de la administración.

Problemas todos ellos que dice haber vivido en otros tiempos. Antes de despedirnos Antonio se queja de la pervisión de la administración, tan eficaz cuando se trata de expoliar los bolsillos de los trabajadores mediante los impuestos y tan poco diligente cuando se trata de reparar errores históricos, a mí me deben de 61 años atrás unos cuantos huesos rotos a palizas, cinco años de trabajos forzados y los intereses de 61 años. ¿A quién embargo yo ahora? ¿Al ministro? La pregunta queda en el aire a sabiendas que nadie le dará una contestación satisfactoria.

De regreso a Bolivia las preocupaciones son otras, quizás algo más banales, pero no menos irritantes. Por si su vida no hubiese sido suficientemente azarosa y el destino no se hubiera mostrado extremadamente caprichoso con él, Antonio nos cuenta, a modo de despedida, la última jugarreta que el destino, esta vez tornado en broma administrativa, le tenía preparada antes de regresar a Bolivia, cuando llegué a

España, hace unos días, yo era Antonio García Barón, natural de Monzón provincia de Huesca, varón de ochenta años. Ahora, de regreso a Bolivia, soy Antonia García Barón, nacida en Monzón provincia de Huesca, mujer de 78 años.

No sé lo que pensarán mi mujer y mis hijos cuando se enteren de este repentino cambio de sexo y edad, pero a buen seguro que se van a reír mucho. Antonio se ríe pensando en ello mientras nos despide con un cordial abrazo. Posiblemente éste sea el primer y último viaje que realice a España desde que se instaló en su comuna junto al río Quiquibley, el lugar donde forjó su libertad y donde es dueño y señor de sus actos.

Desde allí, y a sabiendas de que el tiempo trabaja en contra de las víctimas y a favor de los verdugos, Antonio mantiene su firme compromiso de seguir contando la verdad para rescatar del olvido la memoria de, quiénes como él, fueron víctimas de la tragedia más grande del siglo XX.

Un artículo inédito de
Miguel Abadías

El poder de la magia

En estos tiempos en los que nos ha tocado existir (siglo veintipico después del dinero), los gobernantes están haciendo *la revolución*. ¡La Revolución, con lo difícil que es! Claro que en el mundo de la magia y la hipnosis todo es posible, y así están consiguiendo hacer realidad *la revolución del vocabulario*: se mete en la chistera una serie de palabras, se agita bien, un toque de varita mágica y... tachaaán; sacamos palabras completamente distintas para el mismo concepto. Pero para creer en la magia hay que estar lo suficientemente ciegos como para no querer ver el truco.

Para los incredulos existe la hipnosis: un estado de relajación en el que tu mente es controlada por otra persona mediante pausadas y soporíferas palabras. Pero no todas las mentes son propicias para entrar en ese trance, y si además el hipnotizador no es muy bueno, se pueden dar situaciones como en los programas cutres de televisión, en los que por un favor (normalmente económico) los supuestos hipno-

tizados hacen el paripé ante los espectadores. Así, la gran mayoría de la sociedad permanece en un cómodo estado de relax mientras los gobernantes hacen su numerito. ¿Y los dem@s?



¿Nosotr@s? ¿La inmensa minoría? ¿Intentamos despertarlos? Quizás, ¡pero es tan difícil! Están tan agustito...

-¡Si no nos falta de nada, no nos podemos quejar, tenemos todas las comodidades! – ¡Vosotros siempre buscando líos!

Pues nada, nosotr@s a observar

Nire ustez...

atónitos el espectáculo:

-Se mete en la chistera la palabra SUMISIÓN (si prácticas la sumisión, si eres sumiso, si no molestas a nadie; sobre todo a los que son superiores a ti en cuanto a sexo, raza y economía; entonces nadie te molestará, tendrás paz, serás libre de existir, tendrás Libertad) y sale la palabra LIBERTAD.

-Si metemos ejercito (utilizando un procedimiento similar) nos sale... ¡Solidaridad, compañerismo!

-Metemos un esclavo (dando otra vez a La vara mágica) y nos sale un digno trabajador.

-Metemos un luchador por la libertad y sale un terrorista.

-Metemos un promotor del pen\$amiento único y sale un intelectual.

-Metemos un fabricante de coches, otro de teléfonos móviles y nos salen dos pedazos de revolucionarios.

-Metemos una humilde persona y nos sale... ¿Qué es esto tan oscuro? ¡Ostia, una cosa ilegal! Hala, a la chistera de nuevo.

Así va transcurriendo el espectáculo y empezamos a ver cosas raras: un policía con una camiseta del Che, vacas que se vuelven locas sin ton ni son, en un mundo saturado de personas

sensatas; fascistas hablando de libertad y de democracia; esclavos viviendo libre y felizmente en una sociedad llena de justicia si no fuera por los terroristas.

Total que ahora dicen los mandadores que hay que tener hijos (joder, si podemos participar y todo) para que siga funcionando esta maravilloso sistema y produzcan riqueza para ellos, para nosotr@s (que seremos viejos) y para todo tipo de parásitos y sanguijuelas acostumbradas a vivir por el morro. Pues yo paso. Si todavía no han aprendido el truco para sacar esclavos (todo se andará: ahí están con los clones y movidas genéticas) conmi-go que no cuenten. Prefiero comprarme un tamagochi, que ni sufren, ni hacen sufrir. O quizás algún día eche unos polvos mágicos y me anime a tener un(a) terroristita... Y KE SE VAYAN A LA MIERDA TODOS!!

P.K. Tore

¡Con la Iglesia hemos topado!

El pasado 11 de marzo la Iglesia Católica celebró en Roma un proceso de beatificación de nada más y nada menos que 233 difuntos.

Cada Iglesia es muy libre de organizarse y rendir culto como le apetezca, pero hay ocasiones en que es inevitable no pararse a reflexionar sobre estos sucesos de este calibre.

Esas 233 personas murieron durante la Guerra Civil española y lo hicieron en la zona republicana, se supone que a



manos de quienes luchaban contra el alzamiento fascista. Desde que Juan Pablo II se sienta el trono de Pedro ha beatificado a 477 personar muertas en la Guerra Civil, todas ellas en la zona republicana. A buen seguro que ninguna guerra ha producido tantos santos como la Guerra Civil

española.

Y lo cierto es que si quisiera la Iglesia Católica podría canonizar también a algunos de sus frailes que fueron asesinados por las mesnadas de Franco por ser capellanes de los batallones de *gudaris* del PNV. Entre ellos José Joaquín Arín, Gervasio Albizu, Celestino Onaindia o José de

Ariztimuño, Aitzol. Sin embargo, nunca lo ha hecho.

No hace falta ser un experto en la materia para saber que incluso antes de la Guerra

Civil, la Iglesia Católica jugó un destacado papel en menoscabo de la II República (no voy a hablar ya de los movimientos revolucionarios) y que una vez comenzado el alzamiento fascista lo consagró como *Santa Cruzada al salvamento de España*.

Al fin y al cabo tal denominación

no es del todo falsa. También los Cruzados trataron de convencer por la fuerza de las armas a los *perros infieles* de lo equivocado de sus creencias religiosas y a la par buscaban recuperar los Santos Lugares para ponerlos a los pies del pontificado romano.

Al igual que ellos Franco buscaba, y desgraciadamente lo logró, algo parecido: hacer agachar la cabeza a una mayoría de la población que aspiraba, y por fin veía cerca la hora de recuperar la dignidad y los derechos que siglos y siglos de miseria les habían robado. La Iglesia Católica, muy lejos ya de las enseñanzas de Jesús y que protagonizó un papel importante para imponer esa sumisión, no dudo en apostar por un bando llegado la hora de hacerlo. Y lo hizo por el suyo propio de toda la vida: el del terror y el poder.

La Iglesia jugó un nefasto papel en la época de la República y desde la proclamación de esta el 14 de abril de 1931 conspiró para poner en cuestión cualquier intento del poder republicano por limitar las prerrogativas eclesiales como su influencia en la educación.

Que hoy opte por santificar, beati-

ficar o lo que quiera a muchos de quienes cayeron en la zona republicana podría traernos al paio.

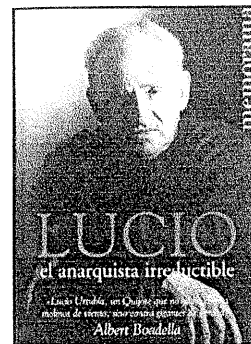
Lo que debería ponernos sobre aviso es que a esa ceremonia sectaria acudan entre otros el Ministro de Medio Ambiente, Jaume Matas; el presidente de la Comunidad de Valencia, Eduardo Zaplana; el Director General de la Policía, Juan Cotino; o la alcaldesa de Valencia, Rita Barbera.

Estos representantes del Estado se decantan así por uno de los bando de quienes se enfrentaron en la Guerra. ¿Alguien tenía algu-



na duda de que lo harían por el bando de los que la ganaron?

Miguel



BERNARD THOMAS
LUCIO, EL ANARQUISTA IRREDUCTIBLE
Ediciones B, Barcelona 2001
301 páginas.

Anarquista irreductible

El pasado 6 de junio Lucio Urtubia estuvo en Ermua para presentar su biografía, así que es un placer dedicar unas líneas a tratar este libro, verdaderamente fascinante como la propia vida de su protagonista. Desde muy joven Lucio conoció lo que es sentirse perseguido en su pueblo del que en pleno alzamiento franquista nada más y nada menos que 500 jóvenes salieron voluntarios con el requeté carlista listos para matar republicanos.

Así que la vida del hijo de un teniente de alcalde republicano y su familia no podía ser muy fácil en su Cascante natal.

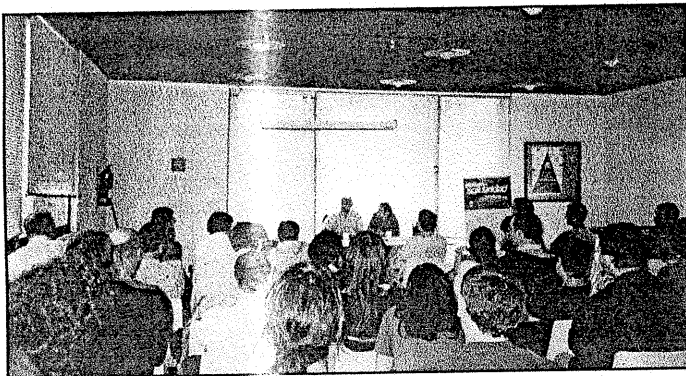
De esta manera se va fraguando la personalidad de un niño rebelde, perseguido por todas las *fuerzas vivas* de la localidad. Pronto Lucio comienza a dedicarse al contrabando hasta que descubiertos sus desfalcos en el

cuartel decide huir a Francia. Allí conoce el anarquismo y al mítico guerrillero antifascista Quico Sabaté, quien será su verdadero maestro en la doble vida que llevara desde entonces: por un lado su trabajo como albañil, que nunca abandonará, por otro su vida clandestina como militante antifranquista y revolucionario. Comienzan así las *expropiaciones* en bancos franceses o de otros países, la falsificación de documentos que facilitarán la actividad de antifranquistas, pero también de refugiados latinoamericanos que escapan de las dictaduras que asolan el continente. Después llegará la propuesta ante el Che de fabricar dólares, la falsificación por miles de millones de cheques de viajes del Citibank, obligando al banco a negociar para acabar con el fraude, etc.

Hacia finales de los 70 la justicia

persigue a Lucio en diferente frentes: atracos, falsificaciones de moneda y documentación, secuestros, etc. De todo ello se irá librando gracias a su astucia y la labor de sus abogados encabezados por su amigo Roland Dumas.

Lucio todavía hoy nos sorprende hablándonos de su círculo de amistades y conocidos: Ferré, Brassens, Cartier Bresson, Yupanqui, Camus, Breton, etc.



Pero todas y cada una de las paginas del libro son una sorpresa: el mayo del 68, la devolución del Gernika de Picasso custodiado por Dumas, sus estancias en la cárcel, sus compañeros anarquistas, los refugiados vascos, su reclusión durante la visita del rey a Francia, su mediación ante ETA. No en vano Lucio fue acusado por el periodista Xabier Domingo de pertenecer a la cúpula de ETA y sufrió las ame-

nazas del GAL.

Todavía hoy, como dejó bien claro en la presentación del libro, Lucio aboga por la existencia de un movimiento anarquista fuerte que actúe como contrapoder ante el capitalismo salvaje que nos gobierna.

En definitiva un libro impresionante y deliciosamente escrito por el periodista y anarquista francés Bernard Thomas, que esta llevando a Lucio de acá para allá presentándolo en todas las ciudades desde las que se reclama su presencia, con una vitalidad envidiable a sus 70 años. Por cierto que existe un contrato para lle-

var su vida al cine en una coproducción franco española que probablemente dirigirá Fernando Trueba.

Desde aquí sólo nos queda agradecerle el que estuviera con nosotros para traernos su libro y sus historias. ¡Gracias Lucio!

M.

Ginecología

A pesar de que a lo largo de la historia, se han ocupado una y otra vez de destruir la cultura femenina y los remedios naturales que eran transmitidos de madres a hijas, alegando que eran cosas de brujas, algo habría que decir. Sería bonito que no dejáramos de lado esta valiosa cultura que nos puede ayudar a las mujeres a conocer y cuidar mejor nuestros cambios corporales.

La ultima vez que me pase por la feria del libro de Bilbo, entre tanta novela y libro autodidacta ("Como sentirte bien contigo misma"), encontré un fanzine que me llamo mucho la atención. Su titulo: *Ginecología con hierbas*. Verdad que suena bien.

Pues eso, que me lo pillé y me entusiasmó mucho su útil contenido. Métodos tradicionales y naturales para cuidar y conocer mejor tu cuerpo.

Especial interés me causó el tema de la menstruación, pues como a otras mujeres que recelan de tomar la píldora anticonceptiva, todos los meses del año me invade ese jodido dolor.

Y recelo de tomar la píldora por la gran desconfianza que me cau-

san las empresas farmacológicas, con esas pastillas maravillosas que te quitan los dolores al instante y hacen que la regla no se te retrase ni un día y esos tampones tan milagrosos y relucientes que te hacen la vida más fácil (tal y como nos dice el anuncio).

Tengo mis grandes sospechas de que estos sean productos naturales y sean inofensivos para nuestra salud, cuando en el mismo prospecto de los tampones nos advierten de una enfermedad denominada SST (Síndrome de Shock Tóxico). Pero de este tema charlaremos en el siguiente número, puesto que la respuesta que recibí del director científico de Tampax no me convenció mucho.

A lo que íbamos, para ayudaros a combatir esos dolores menstruales, os he resumido unos consejos que saqué de este librito:

Síndrome premenstrual: Teniendo en cuenta que cuando nos baja la regla, este hecho se traduce en dolores de espalda, cambios de humor, pérdida de energía, retención de líquidos, etc, cuidar un poco la alimentación en estos días puede ayudarte. Es recomendable: