

LIBERACIÓN
SOCIAL
ANARQUÍA
FANZINEROS
Vol. 5

ANARQUÍA
FANZINEROS



EDITORIAL

La historia de los estados es la del ejercicio de la represión a través de sus organismos de "orden y seguridad"; en diferentes épocas y coordenadas, cuando el control efectivo del estado sobre la sociedad se ve comprometido o amenazado, no ha escatimado este ningún esfuerzo para su restitución inmediata, atropellando no pocas veces la integridad y los derechos humanos de la sociedad manifestante. Estas primeras décadas del siglo XXI demuestran como esta aseveración se ha cumplido alrededor del mundo; en el caso latinoamericano, tenemos los casos de Nicaragua (2018), Chile (2019), Colombia (2021), Ecuador (2022), Perú (2023) y Venezuela (2024) entre otros; mientras que del lado europeo, resaltan los acontecimientos en Bielorrusia (2020) y Francia (2022), por mencionar algunos.

A pesar de las diferencias cronológicas, geográficas, contextuales y coyunturales entre los episodios mencionados, en todos ellos se trata de la (re)acción del estado (no pocas veces desproporcionada y violenta) dirigida a la restitución de un status quo, desalentando cualquier iniciativa de cambio y desoyendo y hasta criminalizando toda forma de disenso, dejando incluso consecuencias permanentes a raíz del empleo de la fuerza física en contra de los manifestantes.

En este sentido, esta edición número 5 de Fanzinero - Vicerx Libertarix, presenta a sus lectores una serie de perspectivas y análisis alrededor de los recientes acontecimientos que están teniendo lugar en la región venezolana, sucesos en pleno desarrollo, con un contexto muy específico, un devenir aún incierto y que ilustra con bastante claridad lo lejos que es capaz de llegar un estado con tal de mantener su dominio sobre la sociedad y el ejercicio del poder; el estudio de este y otros acontecimientos similares debe derivar en una postura crítica acerca de la figura del estado en sus diferentes categorías y en la conclusión acerca de la idoneidad de un nuevo consenso social basado en la solidaridad, el apoyo mutuo y la autogestión en lugar de la fuerza y la coacción, en sus diferentes aserciones.

En otro orden de ideas, esta edición expone una reseña sobre el prolífico artista Raymond Pettibon y el aporte de su arte gráfico en las bandas Black Flag, Minutemen entre otras de la movida Hardcore de la época; así como un artículo sobre la publicación CREEM, conocida por haber acuñado el término Punk Rock en el final de la década de los 60; del mismo modo, se propone al lector una alternativa a las redes sociales convencionales por opciones desacopladas del uso de algoritmos y venta de datos personales, un contra-metaverso de naturaleza federativa denominado fediverso; posteriormente, un extracto del ensayo "Greening of Politics" del padre de la ecología social Murray Bookchin, traducido al español y el adelanto de una obra que será compartida en partes a partir de esta edición y que propone un enfoque práctico, cotidiano y concreto de la anarquía como filosofía de vida y acción; finalmente, compartimos con ustedes el interesante acercamiento del físico Albert Einstein con diferentes agrupaciones anarquistas activas en su época, así como nuestras secciones fazineras recurrentes.

Divulga, Difunde y Piratea este documento Colaborativo de Circulación Bimensual, sin ataduras desde cualquier parte del mundo

Si quieras participar con algún artículo sin censura, ni ataduras mercantilista, escríbenos a fanzinero@proton.me

También puedes ver este y todos nuestros números en nuestro Blog fanzinerosovl.blogspot.com

¿QUÉ ES EL PUNK?

Ya me cansé de que todo el mundo ande preguntandome que es el punk.
Qué es el punk se pregunta todo el mundo hasta los que nisiquiera pertenecen a esta contracultura

Pero me he atrevido a responder esta pregunta por medio de una reflexión
Para mí el punk es un pueblo que todos los dias se levanta con hambre
El punk es una madre cabeza de familia que madruga todos los dias de su vida a luchar por su familia

El punk es un joven rebelde que se niega a morir siendo devorado por un sistema que nos corrompe la existencia desde que nacemos

El punk no es la cresta que tenemos encima de la cabeza
Es lo que tenemos dentro lo que nos hace punk, ese enredo de sangre y vísceras a lo que llamamos cerebro es lo que realmente no hace punks
Cada uno de nosotros tiene un lado punk
Aquellos que se ven aferrados a la vida cada dia para salir adelante
Los menospreciados
Los invalidos
Aquellos que sienten que no pertenecen a un medio comun de la sociedad
Los Reprimidos
Los Renegados
Foragidos misteriosos que andan de ciudad en ciudad buscando respuesta en los lugares mas desamparados
El punk no es mas que la necesidad de la oscuridad que habita en cada uno de nosotros de salir y hacerse presente ,aceptarla es parte de un crecimiento de conciencia. Y alli es donde realmente habita el punk

RAYMOND PETTIBON, BANDERA NEGRA Y PISTONES

Raymond Ginn (Tucson, Arizona, EE. UU., 16 de junio de 1957), conocido como Raymond Pettibon es un artista norteamericano que actualmente vive y trabaja en Hermosa Beach, California. Comenzó su andadura artística a finales de los años 70 dibujando portadas de discos, carteles de conciertos, flyers, etc.. para grupos musicales de la escena punk hxc de Los Ángeles como Black Flag o Minutemen.

Empezó a dibujar regularmente a los 12 años de edad y esto pronto se convirtió en parte de su vida cotidiana. Pasada la veintena empezó a auto publicarse fanzines como Tripping Corpse, American Lynch law o Exterminating Angel, mientras muchos de sus dibujos eran utilizados por su hermano Greg, para ilustrar decenas de carteles, flyers y portadas de discos de su banda de hardcore punk Black Flag. A finales de los años 80 empezó a exponer en galerías y desde entonces su trabajo ha ido evolucionando y tocando diferentes disciplinas además del dibujo, como por ejemplo el video, la instalación, la pintura mural, etc...

Su hermano Greg Ginn fue el fundador del sello discográfico SST y la banda Black Flag de la cual era guitarrista. Siendo un adolescente, Greg estaba tan inspirado por el primer álbum de los Ramones que formó su propia banda punk, Panic. Aunque hay quien asegura que Pettibon tocaba el bajo en esa banda, él dice que no llegó a hacerlo, aunque sí reconoce que tocaba el bajo y se sabía algunas de las canciones de la banda. En su opinión "no hay nada que pueda apagar mi mente más que tocar el bajo en una banda punk. Especialmente en esa banda", pero aun así es innegable su importancia en la creación de Black Flag.

Panic fue el germen de Black Flag, en

enero de 1978 grabaron su primer sencillo "Nervous Breakdown" y se dieron cuenta de la existencia de otra banda punk llamada Panic en el Reino Unido. Pettibon propuso entonces cambiar el nombre haciendo referencia al símbolo de la anarquía, la bandera negra (black flag). Pettibon se encargó además de diseñar el icónico logo de los cuatro pistones para la banda; "Se trata de mi versión de la Bandera negra. Cuando tenía 14 años estaba muy influenciado por la política. La Bandera negra es la anarquía y representarla como unos pistones parece tener cierto poder visual, además de transmitir la forma de una bandera".



El arte de Pettibon acompañó a Black Flag y más bandas de SST. Su incendiario arte dejó su marca en posters, flyers y portadas de discos. Greg y Raymond, ambos hermanos, discutieron sobre los derechos de aquel material gráfico. Según afirma en el libro "American hardcore. A tribal history" publicado en el año 2001, Raymond, que nunca recibió dinero por esos dibujos, lleva más de 10 años sin hablar con SST, "estoy borrado de su historia" y afirma no querer involucrarse en ello porque continua algo de lo que no quiere ni quiso formar parte en su día.⁸ En cualquier caso, cabe destacar que Raymond sí dio permiso para que sus algunas de sus obras tempranas aparecieran reproducidas en la segunda edición del libro "Get in the van" en el año 2004. Este libro es un diario de gira escrito por Henry Rollins, cantante de Black Flag, donde narra sus pensamientos durante una de las giras más duras e

interminables que se recuerdan y que ayudó a forjar la leyenda de la banda.

Aun así Pettibon no se considera a sí mismo como un ilustrador, dibujante o artista de pósteres. Ese material simplemente acabó estando en esos pósteres y portadas de discos porque conocía a personas en bandas que querían que esas imágenes estuvieran allí, nunca lo hizo por una comisión. En su opinión los grupos elegían siempre las imágenes más violentas y ofensivas y en aquella época le ponía bastante enfermo que escogieran siempre sus peores obras. "Si hubiera estado en mi mano habría hecho algo de "portadas de disco", algo que tuviera sentido con la forma. Nada de aquello fue hecho como portadas de discos. Esas bandas querían trabajos asquerosos.⁸" Entre las portadas que hizo destacan las de Black flag, Minutemen y la del disco "Goo" de la banda de New York Sonic Youth, aunque también hizo portadas para más bandas como Off! o Saccharine Trust. Generalmente esas portadas no estaban hechas basándose en la música, salvo en alguna contada ocasión en la que le propusieron directamente lo que querían, están hechas por amistad.

Además de Pettibon otros artistas significativos que ilustraron los discos de la era temprana del hardcore punk en Los Estados Unidos fueron Winston Smith (Dead Kennedys,...), Sean Taggart (Cromags, Agnostic Front,...), Pushead (más conocido por sus dibujos de calaveras hechos para Metallica y por ser columnista y editor musical de la revista Thrasher) y Vince Ransid.

Fanzines

Tripping Corpse (Cadáver de ácido) era el nombre de uno de sus primeros fanzines en los que trataba temas sobre arte, poesía, política, críticas de conciertos y entrevistas a grupos musicales. En un número especial (Sickadelic issue) vuelve a versionar el famoso poema de Allen Ginsberg llamado Howl (Aullido). Los dibujos que aparecían aquí eran explícitos y crueles.

Las copias las hacía con el entonces estándar formato de mimeógrafo que se

utilizaba en las escuelas para hacer exámenes y cuestionarios. Su padre Regis Ginn empezó su carrera como profesor de inglés en bases militares y acabó como instructor en varios colegios e institutos a las afueras de Los Ángeles (Torrance, Redondo Beach, Long Beach, Hermosa Beach, etc) donde Raymond creció. Durante años copias extra de los papeles mimeografiados se apilaron en casa por su padre y los reversos vacíos sirvieron de soporte perfecto para los bocetos de Raymond.

Esas páginas mimeografiadas y grapadas empezaron a circular por California en 1978. Barata producción y barata apariencia. Las razones para hacer fanzines eran en parte económicas, según Pettibon "en L.A. hay mas hippies que punks, la marihuana es la que mueve el dinero y como todos sabemos, a los hippies les gusta ver dibujos mientras alucinan".

Así que al precio de 1,75 dólares y 100 copias por número (habitualmente), el dinero no era la razón real, pero si el hecho de encontrar y acotar un mercado. También realizó más fanzines como American Lynch law o Exterminating angel.

Esto es solo un recuento sobre su paso por el Punk. Con el tiempo ha adquirido una reputación internacional como uno de los artistas americanos contemporáneos más vanguardistas y ha expuesto en España en diferentes ocasiones, como en el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona y el Centro de Arte Contemporáneo de Málaga, donde se realizó una retrospectiva de sus últimos 10 años de trabajo.



LA IRREVERENCIA DE CREEM

Creem (que siempre se escribe en mayúsculas como CREEM a pesar de que el nombre de la revista aparece en minúsculas), "America's Only Rock 'n' Roll Magazine", fue una publicación mensual de rock 'n' roll publicada por primera vez en marzo de 1969 por Barry Kramer y el editor fundador Tony Reay. Suspendió su producción en 1989, pero tuvo un breve renacimiento a principios de la década de 1990 como tabloide brillante. Lester Bangs, a menudo citado como "el mejor crítico de rock de Estados Unidos", se convirtió en editor en 1971. El término "punk rock" fue acuñado por la revista en mayo de 1971, en la columna Looney Tunes de Dave Marsh sobre la banda Question Mark & the Mysterians. En el mismo número se introdujo "heavy metal" como nombre de un género en una crítica de Sir Lord Baltimore por "Metal" Mike Saunders.

En el invierno de 1969, Barry Kramer era propietario de la tienda de discos de Detroit Full Circle, así como de Mixed Media, una tienda/librería de cabecera, y promotor de conciertos y mánager de grupos sin éxito. En un arrebato porque el periódico alternativo local rechazó su crítica de conciertos, decidió publicar su propio periódico. Tony Reay, dependiente de la tienda de discos, se convirtió en el primer redactor y bautizó la publicación con el nombre de su grupo favorito, Cream. Charlie Auringer se convirtió en el editor fotográfico y diseñador, y Dave Marsh se incorporó poco después, a los 19 años. Creem El primer número se distribuyó únicamente en Detroit como periódico de tamaño tabloide. Se llegó a un acuerdo con un distribuidor, pero muchos ejemplares fueron encargados por tiendas de pornografía confundidas por el título ligeramente sugerente, que lo

exhibían junto a la revista Screw, de tamaño similar. Richard Siegel se convirtió en director de circulación y, en dos años, CREEM se había convertido en una revista brillante en color, de tamaño adecuado para su distribución en quioscos, y se había asegurado un acuerdo de distribución nacional.

Esta separación geográfica de la mayor parte de la industria del entretenimiento de Estados Unidos, entonces centrada principalmente en Hollywood y Nueva York, junto con la educación británica del editor original Reay, dio lugar a una cierta irreverencia, un tono despectivo y humorístico que impregnó la revista durante toda su existencia. La revista se hizo famosa por sus cómicos pies de foto, que se burlaban de las estrellas del rock, de la industria e incluso de la propia revista. Cada año, la alta pirámide de plexiglás que se entregaba como American Music Award era apodada "El objeto del espacio", y se le atribuía el poder de obligar a los famosos a hacer el ridículo mientras lo sostenían. Gracias a su ubicación, CREEM fue una de las primeras publicaciones nacionales que cubrió en profundidad a muchos artistas populares del área de Detroit, como Bob Seger, Mitch Ryder, Alice Cooper, The MC5, The Stooges, Iggy Pop y Parliament-Funkadelic, así como a otros grupos del Medio Oeste, como Raspberries y Cheap Trick.

Creem incluye una de las primeras apariciones de Patti Smith como poeta del rock n roll.

fantasy gave me fire

A Portfolio of Poems by patti smith

Patti's 25, she looks like Keith Richard, and she writes killer rock'n'roll songs. She is also an excellent poet and a damn good playwright and as forthright a woman as any you'll meet. "I'm one of the best poets in rock and roll," she says ingenuously; there have been few who've heard her works that would disagree.

Mostly, she came to what prominence she has via a poetry reading at St. Marks-In-The-Bowery, where she was second billed to Gerard Malanga. "It was Gerard Malanga's night, and like at the Fillmore, I was supposed to be the dumb little group supporting the big star."

She showed up with rock critic/burgeoning rock star Lenny Kaye and his dynamic electric guitar, read a fifteen minute program of her own songs and a couple of others, led off by a bizarre version of "Mack the Knife." The applause at the end of Brigid Polk's tape of the event is near-deafening.

Some of the tunes she read that night are contained here ("Oath," "for Sam Shepard") the rest are new. "Autobiography" is the real story of the real Patti Smith, "born in Chicago, in a real slum, and I got tuberculosis and was sent to my grandfather a honky-tonk piano player in Chatanooga."

Autobiography

great human wild animal
amoral
an outlaw
keep watch over her

I was born in Illinois...mainline of America...
beat to shit...Chicago tenement
big red eyed rats in the night...dead rats to tease at night
Morning...I waited for the organ grinder
with my nickel for the monkeys tin cup
gingerbread man...cotton candy man
bad girl setting fire to the oil cans
run like hell escape on the icemans truck
I was a limping ugly duck
but I had good luck

Mama filled me with fantasy...my bears danced at midnight
even my toybox had a soul
Mama called me her goat girl...little black sheep
I loved my brother and sister: Todd and Linda
we drank each others blood...we were double blood brothers
we rolled in fields...three white wolves...we practised telepathy
no one could separate us...our minds were one
One, little one eye...I had an eyepatch...I walked like a duck
In the yards the nursery children cried Quack Quack
I didn't care and I didn't fight back.
I floated off...fantasy gave me fire...I was made of water
the moon caused tidal waves and I'd cry like a coyote.

I learned to drift...magik...taroc pack
I paraded in thirty disguises
and when people laughed at my carnival family
We didn't care...We had armor:
Daddy was a tap dancer...acrobat...wild horse
tracing pornography through the bible,
Mama was the dream of every sailor...bootlegged whiskey

Peter Hujar

¿QUÉ ES EL FEDIVERSO?

Y POR QUÉ ESTO TE INTERESA?

El fediverso (comúnmente abreviado como fedi) es una colección de servicios de redes sociales que pueden comunicarse entre sí (formalmente conocido como federación) utilizando un protocolo común. Los usuarios de diferentes sitios web pueden enviar y recibir actualizaciones de estado, archivos multimedia y otros datos a través de la red. El término fediverso es una combinación de "federación" y "universo".

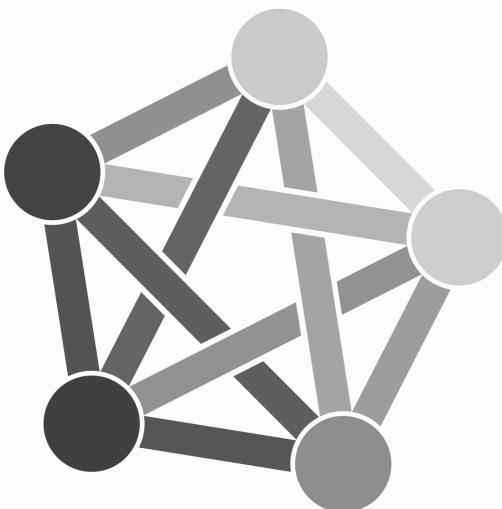
La mayoría de las plataformas de fediverso que están disponibles son software libre y de código abierto, y se basan en el protocolo ActivityPub. Sin embargo, protocolos alternativos como el Protocolo AT y Nostr han formado sus propias redes separadas de ActivityPub.

Mientras que un servicio de redes sociales tradicional alojara todo su contenido en servidores administrados por el propietario del sitio web, los servidores descentralizados que conforman el fediverso permiten que cualquier individuo u organización aloje sus propios servidores (denominados "instancia").

Cada instancia es independiente y puede establecer sus propias reglas y expectativas. Aun así, de forma muy similar a cómo los usuarios de un servicio de correo electrónico como Gmail pueden seguir enviando correos electrónicos a usuarios de otro servicio como Outlook, los usuarios pueden seguir viendo contenido e interactuar con usuarios en cualquier otra instancia en el fediverso. Un usuario en una instancia de Mastodon, por ejemplo,

puede seguir viendo e interactuar con publicaciones realizadas por un usuario en una instancia de Mastodon diferente.

Las instancias alojadas por diferentes servicios de redes sociales también pueden comunicarse entre sí. Un usuario en la plataforma de microblogging Misskey, por ejemplo, puede ver e interactuar con publicaciones realizadas por usuarios en Mastodon. Algunas redes del fediverso incluso permiten a los usuarios interactuar con diferentes formatos de redes sociales desde la misma plataforma. Por ejemplo, un usuario de una instancia de noticias sociales que ejecuta Lemmy puede interactuar con otra publicación de una instancia de kbin, un servicio similar, así como estados de microblog de



Mastodon.

Existe actualmente el debate sobre la idoneidad del uso de las redes sociales, toda vez que estas han cambiado su dinámica original para saturarse de publicidad, crear cámaras de eco que sean ideales para sugerir al usuario ciertos productos e ideas y practicar un manejo poco transparente sobre los datos que acumulan constantemente; sin bien no son estos todos los motivos que se pueden plantear para desalentar el uso de estas aplicaciones, el concepto de Fediverso constituye una alternativa que apunta a revertir los efectos negativos que esos tres aspectos han tenido sobre nuestras interacciones en línea; del mismo modo, resulta en un ejercicio real de gestión descentralizada y horizontal, donde la moderación de contenidos, por ejemplo, se

lleva a cabo por medio de la participación activa de los propios usuarios y no desde las decisiones de los dueños de las corporaciones que representan a las alternativas privativas.

Desde un punto de vista más técnico, su carácter nodal y descentralizado le otorga mayor robustez a la red en su conjunto, al tiempo que su carácter de código abierto le permite evolucionar de acuerdo a las necesidades de las comunidades y redes de usuarios; en ese sentido, en lo que respecta a la diferencia funcional que hay entre software libre y privativo, la primera categoría suele ofrecer más funcionalidades que eventualmente la segunda termina replicando.

La diferencia de enfoque entre las redes sociales tradicionales y el fediverso es crucial, porque determina en gran medida la naturaleza de la interacción aplicación - usuario; como por ejemplo, introducirlo forzadamente a las dinámicas de minado de información y entrenamiento de algoritmos; por otro lado, en un contexto histórico donde se ha demostrado que la centralización de las redes sociales las hace vulnerables a intentos de censura y vigilancia, es pertinente reflexionar sobre la conveniencia de opciones más distribuidas y diversas, al tiempo que al disputarle esos espacios virtuales a las opciones más hegemónicas, se disuade a estas últimas de llevar a cabo sus estrategias más radicales en su objetivo de mercantilización de la interacción social.



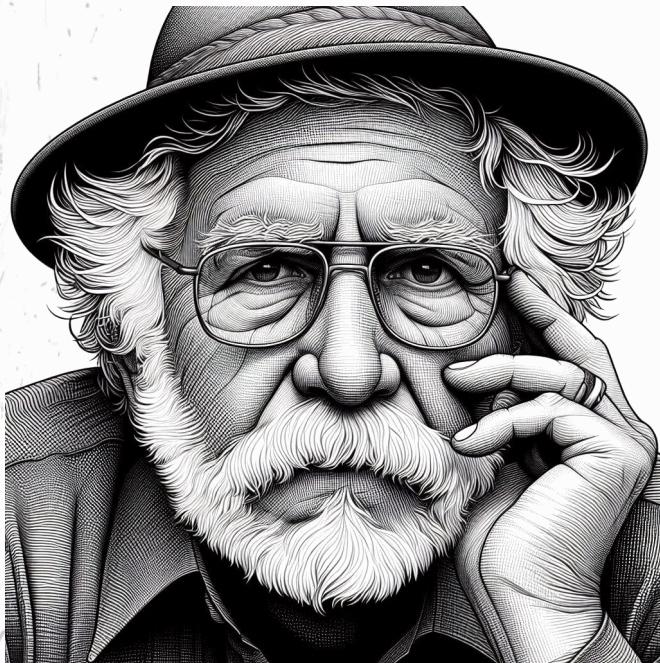
Redes Sociales del Fediverso

- **Mastodon:** Una alternativa del fediverso a Twitter.
- **Friendica:** Una alternativa del fediverso a Facebook.
- **PixelFed:** Una alternativa del fediverso a Instagram.
- **Peertube:** Una alternativa del fediverso a YouTube.
- **Castopod:** Una alternativa del fediverso a plataformas de podcast.
- **Funkwhale:** Una alternativa del fediverso a Spotify.
- **Owncast:** Una alternativa del fediverso a Twitch..
- **Write Freely:** Una alternativa del fediverso a Blogger.
- **Lemmy:** Una alternativa del fediverso a Reddit.



LA ECOLOGIZACIÓN DE LA POLÍTICA

MURRAY BOOKCHIN



Antes de la formación del Estado-nación, la "política" tenía un significado muy diferente del que tiene hoy, y los "poderes fácticos" están haciendo todo lo posible para borrar el recuerdo de este significado de nuestras mentes. En el mejor de los casos, significaba que la gente a nivel comunitario (en pueblos, ciudades, barrios y ciudades) gestionaba los asuntos públicos que desde entonces han sido ocupados por políticos y burócratas. Gestionaban estos asuntos en asambleas ciudadanas directas, cara a cara, como las que todavía encontramos en las asambleas municipales de Nueva Inglaterra. A lo sumo, elegían consejos para administrar las decisiones políticas que los ciudadanos formulaban en sus propias asambleas. Y las asambleas tenían cuidado de supervisar de cerca las actividades administrativas de los consejos, destituyendo a los "diputados" cuyo comportamiento se convertía en

objeto de desaprobación pública.

Además, la vida política se extendía más allá de las asambleas ciudadanas para incluir una rica cultura política: debates públicos diarios en plazas, parques, esquinas, instituciones educativas, conferencias abiertas, clubes y similares. La gente discutía de política dondequiera que se reunía, como si se estuviera preparando para las asambleas ciudadanas. La política era una forma de educación, no de movilización; su objetivo no era sólo formular decisiones, sino formar el carácter y desarrollar la mente. Se trató de un proceso autoformativo en el que el cuerpo ciudadano desarrolló no sólo un rico sentido de cohesión, sino también un rico sentido de identidad personal, ese indispensable autodesarrollo tan necesario para fomentar la autoadministración y la autogestión. Por último, el concepto de cultura política dio origen a rituales cívicos, festivales, celebraciones y expresiones compartidas de alegría y duelo que proporcionaron a cada localidad, ya fuera un pueblo, una ciudad, un barrio o una ciudad, un sentido de personalidad e identidad que apoyaba la singularidad individual en lugar de subordinarla a la colectividad.

En efecto, esa política era orgánica y ecológica en lugar de "estructural" en el sentido verticalista de la palabra.

Era un proceso continuo, no un "acontecimiento" fijo y limitado como los que encontramos en los "días de elecciones". El ciudadano se desarrollaba personalmente como resultado de su

participación política debido a la riqueza de debates e interacciones que conllevaba y al sentido de empoderamiento que generaba. Los ciudadanos creían correctamente que tenían control sobre sus destinos y podían determinar su suerte, no que estaba predeterminada para ellos por personas y fuerzas sobre las que no tenían control. Este sentimiento era mutualista: el ámbito político reforzaba el personal al darle una sensación de poder, y el ámbito personal reforzaba el político al apoyarlo con un sentido de lealtad. En este proceso recíproco, el "yo" individual y el "nosotros" colectivo no estaban subordinados entre sí, sino que cada uno alimentaba al otro. La esfera pública proporcionaba la base y el terreno colectivos para el desarrollo de caracteres personales fuertes y estos últimos se unían para formar los contornos y el ámbito de una esfera pública fuerte.

Queda por destacar que estas comunidades libres no siempre o necesariamente se disolvieron en unidades autónomas, mutuamente excluyentes y parroquiales. A menudo se conectaban entre sí para coordinar sus decisiones de manera cooperativa. Se confederaban, inicialmente en el equivalente de lo que hoy designaríamos como un nivel de "condado"; Más tarde, en muchos casos, a nivel regional (o quizás equivalente, en los Estados Unidos, a nivel estatal). Tenemos una rica historia de confederaciones municipales de este tipo, en algunos casos estructuradas en torno a un control de base, incluso de barrio, que todavía no ha recibido el estudio que merecen, y en los Estados Unidos no menos que en Europa. En algunos casos, también, los consejos confederales coordinaban las decisiones tomadas por asambleas locales que en todo momento formulaban políticas, mientras que consejos revocables y cuidadosamente supervisados las administraban de una manera puramente técnica. Dondequiera que se

necesitaran expertos para proporcionar alternativas estrictamente técnicas, se organizaron en juntas asesoras y, al carecer de poderes de toma de decisiones, propusieron diversas alternativas para su consideración, modificación y determinación por parte de las asambleas de ciudadanos en pueblos, ciudades, barrios y ciudades. Y donde existían diferencias, simplemente eran resueltas por comités de conferencia o arbitrajes.

La versión moderna de lo que hoy llamamos "política" es en realidad el arte de gobernar. Hace hincapié en el "profesionalismo", no en el control popular; en el monopolio del poder por unos pocos, no en el empoderamiento de la mayoría; en la "elección" de un grupo "elegido", no en procesos democráticos cara a cara que involucran al pueblo en su conjunto; en la "representación", no en la participación. Usamos la "política" para movilizar a "grupos de electores" para alcanzar objetivos preseleccionados, no para educarlos en la autogestión de la sociedad y la formación de los fuertes yoes que conforman la individualidad y la personalidad genuinas. Tratamos al pueblo como un "electorado" pasivo cuya tarea "política" es votar ritualísticamente por "candidatos" que provienen de los llamados "partidos", no por diputados que tienen el mandato estricto de administrar las políticas formuladas y decididas por ciudadanos activos. Ponemos el acento en la obediencia, no en la participación, e incluso distorsionamos palabras como "participación" para que signifiquen poco más que una postura de espectador en la que el individuo se pierde en la "masa" y las "masas" se fragmentan en átomos aislados, frustrados e impotentes.

Esta imagen de la "política", como he indicado, es un fenómeno bastante reciente que surgió en Europa en el siglo XVI y se abrió paso en la conciencia popular en tiempos bastante recientes. Todavía no era la noción aceptada de

"política" en el siglo pasado. Muy por el contrario: el Estado-nación en Francia, España, Alemania e Italia -y quizás lo más importante, en los Estados Unidos- todavía tuvo que hacer todos los esfuerzos posibles para afirmar su autoridad sobre localidades y regiones contra una resistencia popular masiva. En Estados Unidos, este proceso tal vez esté menos completo que en la mayoría de los países europeos. Nuestra Revolución, hace dos siglos, dio enormes poderes – inicialmente un poder completo – a las áreas regionales y locales (me refiero a nuestra primera constitución, los Artículos de la Confederación, que dieron a los trece estados originales autoridad preferente sobre el gobierno nacional – una constitución, debo agregar, que favorecía a los agricultores y pobres urbanos sobre los ricos, de ahí su lugar "innoble" en nuestros textos de historia) y estructuró nuestra defensa en torno a una milicia ciudadana, no un ejército profesional.

La realidad de la política primitiva persistió durante generaciones incluso después de que el Estado-nación comenzara a afirmarse jurídicamente. Es decir, las regiones y los municipios conservaron un enorme poder de facto y proporcionaron arenas políticas vitales a pesar de la promulgación de leyes para disminuir sus actividades y colocarlas bajo la soberanía del Estado-nación. La tradición estadounidense, a menudo en marcado contraste con la europea, enfatiza este ideal de autonomía local y los peligros del poder estatal excesivo. Esa tradición enfatiza los derechos del individuo a afirmarse frente a la autoridad, la conveniencia de un grado relativo de autosuficiencia, las reivindicaciones de la comunidad frente al poder corporativo, los derechos "inalienables" de los seres humanos a "la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad", una expresión que se destaca por la ausencia de cualquier énfasis en la propiedad. La lejanía de Washington como "capital nacional"

ha sido una característica permanente de la retórica política estadounidense y el énfasis en el regionalismo y el localismo, un ideal permanente. Hemos permitido que reaccionarios políticos cínicos y portavoces de grandes corporaciones se apropien de estos ideales libertarios estadounidenses básicos. Les hemos permitido no sólo convertirse en la "voz" engañosa de estos ideales, de modo que el individualismo se ha utilizado para justificar el egoísmo; la "búsqueda de la felicidad" para justificar la codicia, e incluso nuestro énfasis en la autonomía local y regional se ha utilizado para justificar el parroquialismo, el insularismo y la exclusividad, a menudo contra minorías étnicas y los individuos llamados "desviados". Incluso hemos permitido que estos reaccionarios se apropien de la palabra "libertario", una palabra que, de hecho, fue inventada literalmente en la década de 1890 en Francia por Elisée Reclus como sustituto de la palabra "anarquista", que el gobierno había convertido en una expresión ilegal para identificar las propias opiniones. Los propietarios, en efecto -acólitos de Ayn Rand, la "madre tierra" de la codicia, el egoísmo y las virtudes de la propiedad- se han apropiado de expresiones y tradiciones que deberían haber sido expresadas por radicales pero que fueron deliberadamente descuidadas debido al atractivo de las tradiciones europeas y asiáticas del "socialismo", "socialismos" que ahora están entrando en decadencia en los mismos países en los que se originaron.



Puede descargar el ensayo completo (en inglés) escaneando este código QR o a través de la url

<https://theanarchistlibrary.org/library/murray-bookchin-the-greening-of-politics.pdf>

VENEZUELA: OBLIGADOS A NO CALLAR

Sobre lo que pasa

Rafael Uzcátegui

Por la influencia anarquista, los punks más activistas son críticos de la representación política, delegar en otros y otras la solución de los problemas propios. Por ello, en contextos democráticos -donde pueden ejercer derechos como la libertad de expresión, libertad de reunión y asociación y libertad de manifestación pacífica- son proclives al abstencionismo. Pero, ¿qué sucede en un contexto abiertamente autoritario, en el cual la participación en elecciones se transforma en un acto de resistencia contra la imposición del poder?

No vamos a responder la pregunta, la dejaremos allí para el debate. Lo cierto es que, independientemente de lo que opinemos, la realización de un fraude electoral en Venezuela fue el detonante de una impresionante rebelión popular en el país durante los días siguientes a los comicios. ¿Por qué afirmamos tajantemente que le dieron un sablazo a la expresión de la llamada "soberanía popular"? Hay dos elementos de prueba, pero nos quedaremos sólo con uno de ellos. El primero es el más conocido: La oposición liderada por María Corina Machado y Edmundo González lograron recopilar más del 80% de las actas y las hicieron de acceso pública. Las "actas" es el comprobante del resultado que emite cada una de las mesas donde sufragó la gente en Venezuela. La primera copia es para los militares del llamado "Plan República". Luego, imprimen otras copias que le entregan a los testigos de cada uno de los partidos presentes en el proceso. Este "recibo" no es de fácil falsificación, pues contiene una serie de mecanismos -incluida la firma de los diferentes testigos- para comprobar su veracidad. El equipo de Edmundo González ha mostrado

la copia de sus actas. La pregunta es por qué el Consejo Nacional Electoral, el arbitro institucional, no ha publicado los resultados detallados, como lo estipulan sus propias normas. O por qué ni los militares ni los testigos del partido de Nicolás Maduro han mostrado la copia de sus actas. No obstante, este argumento, para los efectos de este artículo, es el que menos nos interesa.

El segundo elemento es la verdad de la gente. Esta sí es la que nos importa. La estrategia asumida por la población, ante las dudas de lo que haría el gobierno ante un previsible resultado adverso, fue votar y luego quedarse en el centro electoral para, en el ejercicio de la "contraloría popular", ser testigo tanto del conteo final como de la divulgación del resultado. Y esto ocurrió a pesar de todas las amenazas e intimidaciones para que la gente se abstuviera, no participara y no se quedara en las inmediaciones de los centros de votación. Y sí, la estrategia de los gobiernos autoritarios, obligados a realizar elecciones, es el estímulo de la abstención entre sus contrarios. Pero no hablamos de esto, vamos a dejarlo para otra discusión. La gente, especialmente en los barrios, pueblos pequeños y zonas rurales, esperaron largas horas para validar su verdad, lo que venían protagonizando desde hacía varias semanas: Que elegían un cambio que les permitiera salir de la pobreza y de la obligación de migrar del país. A pesar de la férrea censura en los medios de comunicación, compartieron contenidos eficientemente, de manera capilar y horizontal, en sus redes sociales personales, particularmente en los chats de WhatsApp. Y eso fue lo que les permitió grabar, en sus teléfonos celulares de gama baja, cuando se leían los resultados en los que el candidato

del cambio duplicaba o triplicaba en votos al candidato del continuismo. Y esos videos y audios fueron inmediatamente compartidos. Y así como ellos mandaron los suyos recibieron los de sus familiares y conocidos que estaban haciendo lo mismo, pero en otras mesas. Eso construyó una verdad, su verdad. Y cuando se divulgó la mentira institucionalizada, las personas lo experimentaron como el último ultraje que estaban dispuestos a soportar.

Al día siguiente los liderazgos de los partidos opositores tenían como principal tarea recibir y compilar las actas dispersas por todo el país. En cambio, de manera espontánea y autoconvocada, los de abajo salieron a la calle. Y cuando los sectores populares protestan, su despliegue por el espacio público es diferente al de los sectores medios. El 29 de julio ocurrió la jornada de protesta, en Venezuela, más impresionante desde los días de El Caracazo. Ese día ocurrieron por lo menos 210 protestas en todo el país, un hito en la cantidad diaria de movilizaciones que duplicó el mejor número ocurrido en 24 horas en las protestas del año 2017. Aquel día fue el sueño del punk: Sedes de alcaldías y partidos políticos incendiados; Propaganda electoral de Nicolás Maduro masivamente vandalizada, módulos policiales atacados por la poblada y, lo que marcó aquella dionisiaca jornada de furia popular, el derribo de 6 estatuas de Hugo Chávez. Allí estaba la mejor evidencia de la ruptura política y sentimental de los sectores populares con el imaginario bolivariano. Sin líderes y sin centro, como un enjambre dirigido a los símbolos del poder. Y, lo que no queremos dejar de subrayar, protagonizado por los sectores populares, los siempre jodidos, que antes votaban por Hugo Chávez y ahora se encuentran profundamente indignados frente al incumplimiento de esas promesas.

Luego de la fiesta de la rebelión, la resaca. Sabíamos que la respuesta, la represión, iba a ser feroz. Y lo está siendo. 24 personas, todas ellas de origen humilde, han sido asesinadas por el Estado, a balazos. Cuando escribimos este artículo el Foro Penal, una ONG de apoyo a presos políticos, ha contado 1.406

detenciones, de los cuales 117 son adolescentes, 14 indígenas, 17 personas con discapacidad y 185 mujeres. Muchos más han sido detenidos, pero policías, militares y civiles armados han cobrado dinero para dejarlos en libertad, sumas que van de los mil dólares en adelante. A los detenidos le hacen un juicio sumario por internet y los mandan a una cárcel de presos comunes. Un juez o jueza hace una llamada "zoom" al centro de reclusión. Y a todos y todas, no importa quienes sean ni dónde estaban, les imputan los mismos delitos: Terrorismo, asociación para delinquir e instigación al odio.

La represión masiva y generalizada está siendo complementada con la difusión del terror por medios de comunicación. La Dirección General de Contrainteligencia Militar (DIGECIM) divulga videos donde muestra cómo hace las detenciones, presentándolas bajo un nombre siniestro: "Operación tun tun". Tun tun es el sonido de cuando tocan la puerta, cuando hacen un allanamiento ilegal. Y al nombre le ponen un apellido igual de atroz: "Sin lloradera". El propio Maduro cantó una canción en televisión: "Tun tun, no seas llorón, vas para Tocorón". Tocorón es una cárcel común del centro del país, donde nació el tristemente famoso "Tren de Aragua". Han establecido alcabalas en todo el país. A las personas le revisan su teléfono celular. Y si tiene algún meme o mensaje crítico contra el gobierno la detienen o la extorsionan. El periodista de izquierda Vladimir Villegas denunció que 100 trabajadores habían sido despedidos del canal estatal de televisión VTV luego que en un registro realizado por la policía encontraron "conversaciones inoportunas" en sus chats de WhatsApp. En el barrio popular del 23 de Enero en Caracas las viviendas de las personas que habían participado en las manifestaciones del 28 y 29 de julio amanecieron marcadas con una X. Las personas que han sido detenidas y acusadas de haber derribado estatuas de Chávez han sido fríamente torturadas.

No hay "policía buena" y "policía mala". El punk de Colombia, Chile, Ecuador, México o de cualquier otro país donde circule "Fanzineroso" podrá callar sobre esta situación. Nosotros y nosotras no podemos hacerlo.

DESKANÉCDOTAS

PSICOSIS COLECTIVA



En el Deskanécdotas de hoy te voy a hablar de Psicosis Colectiva, una banda venezolana de punk rock y hardcore formada en Caracas en 1984 por dos amigos de la infancia, Rogelio Enrique Orta "Kike" (guitarra acústica /eléctrica) y por Julio Magdalena "Juliopon" también conocido como "Julio Psicosis" (gritos y artilugios vocales) quienes luego de varios años fuera del país se reencuentran en Caracas tras su regreso de USA y España respectivamente ese mismo año 1984.

Influenciados en el hard rock de los 70s y en la música de grupos punk como Siniestro Total, Parálisis Permanente, Decibelios, Sex Pistols, Dead Kennedys y MDC surge la idea de la creación de la banda en una fiesta entre amigos.

Alrededor de año y medio actuaron como un dúo, tocando en acústico y cantando o

gritando a cappella en las calles de Plaza Estrella parroquia San Bernardino, Plaza Candelaria y en cuanta fiesta se presentaba entre amigos, hasta el día que Kike adquiere una guitarra eléctrica, momento en el cual empieza la búsqueda de nuevos integrantes y la realización de algo más serio.

Tras probar infructuosamente varios músicos, a finales de 1985 ingresan Gregorio "Peligro" Wagner (más gritos y más artilugios vocales en los coros) y Orlando Rey "Orlandito" (bongos, batería), siguiendo por un tiempo con su característico estilo acústico. En 1986 ingresa Francisco López Alcántara "Paco" (bajo) quedando finalmente integrada la banda.

Pero una banda no es nada sin sus fans, debo mencionar a los incondicionales, los panas que nos seguían y nos apoyaban participando en los ensayos y en los toques con más gritos y más artilugios vocales, en cuanta rumba se presentaba o hacíamos: Luis El Caliche, quien los descubrió y los presentó a la escena punk de Sabana Grande, él fue el contacto entre Psicosis Colectiva y la movida caraqueña... Yuyo, Cabezón, Walfred, Navas, Sombrita, Baby, Shirin y otros que no recuerdo en este momento.

Psicosis Colectiva solo tiene una cinta realizada en "unplugged" titulada Rapsodias Anárquicas, que mezcla los sonidos acústicos de los bongos de Orlandito, la guitarra eléctrica de Kike, las voces a cappella de Juliopon y "Peligro" Wagner más la participación de los seguidores de la banda.

La grabación fue realizada en la casa de la familia de Juliopon, en su cuarto con un radio cassette mono Sanyo dentro de un closet. La cinta capta los ecos de

sirenas de ambulancias y patrullas policiacas que en la época pasaban con mucha frecuencia por Plaza Estrella, exponiendo la realidad del mundo en el que vivían y la vida en general de los integrantes de la banda, lo cual se manifestaba en las letras de las canciones, inicialmente con tintes sarcásticos, luego más existencialistas y con claras revelaciones anárquicas anti-sistema.

En el poco tiempo que la banda estuvo con todos sus integrantes activos, realizó dos presentaciones, la primera en un evento organizado por Conflicto M20, liderada por Julio Salazar y el Negro Orlando de La Sucia Sugestión... "gran" presentación de cuyo concierto se editaría una película que supuestamente sería enviada a otros países.

Este evento "formal" se llamó INRI, fue realizado el 12/12/1986, y pese a que en el flyer aparecían más bandas, el orden de presentación de las bandas que compartieron escena fueron Depravación Moral con su excelente baterista Norma junto a Douglas Alvarez, hoy guitarrista de Reciclaje; Discordia (dónde Kike y Paco participaban como músicos invitados), Psicosis Colectiva y cerrando Toque De Queda tras una presentación teatral de Pupu "H".

El evento se hizo en la actual sede de Globovisión, durante el período de reacondicionamiento de la casa, la cual se encontraba en pleno proceso de reconstrucción. Polvo, tierra y una decoración totalmente decadente y oscura, con coronas fúnebres y grandes velones alumbrando los espacios fue el escenario de INRI... perfecto para lo que se quería.

Llamó la atención que los "vigilantes" del evento, eran unos panas punks uniformados de nazis, éstos también distribuían cerveza; uno de ellos acompañado de un perro boxer, y cuando Psicosis Colectiva empezó a tocar, la cosa se puso caliente, principalmente con la canción "No Queremos Cerdos Nazis" ahora retitulada "Ni Cerdos Ni Ratas".

Los "nazis" se desaparecieron por un ratico porque los asistentes al evento estaban motivados. Luego llegó la policía, como solía ocurrir y todo el mundo a correr o preso... Psicosis Colectiva corrió

con suerte.

Lastimosamente no quedó registro musical del evento, solo unas fotos de la banda durante su presentación.

La segunda presentación se realizó en la madrugada de Noche Vieja, durante el fin de año de 1986, es decir el lro de enero de 1987 en Año Nuevo, en el edificio Astor de San Bernardino, en la casa de la familia de Juliopon.

Posterior a este toque la banda se disolvió. Un tiempo después Juliopon y Paco coincidieron en la primera formación de Des-K-rrria-II, pero esa es otra historia...

Ni Cerdos Ni Ratas

Coro:

No queremos cerdos nazis
Ni tampoco ratas rojas
Mucho menos militares.

No queremos cerdos nazis
Ni tampoco ratas rojas
Mucho menos militares... En Venezuela.

Todos queremos anarquía
Pero nunca nos darán el poder
Donde quieras que vayas
Tienes que enseñar tu cédula
Donde quiera que mires
Encontrarás una cámara mirándote
Algo va a suceder algún día.

Coro - Solo - Coro

Todos queremos anarquía
Pero nunca nos darán el placer
Donde quieras que vayas
Tienes que hacer una cola
Donde quiera que mires
Más cola, más cola, más cola...
Algo va a suceder algún día.

Coro

Ni Cerdos...
Ni Ratas...

Juliopon recupera la grabación de la cinta Rapsodias Anárquicas el 19 de abril de 2021 surgiendo al año siguiente el tema Ni Cerdos Ni Ratas, versión de la canción insignia de la banda "No Queremos Cerdos Nazis".

Ni Cerdos Ni Ratas, más que una versión, es una adaptación camaleónica al s. XXI del tema de Psicosis Colectiva de 1986, interpretada 36 años después por Juliopon, junto a Transistor De Germanio, banda cumanesa de punk y rock & roll sucio en las instalaciones de Lisboa Pub Bar Restaurant de Cumaná el 21 de Octubre de 2022.

Tema musical y video que te invitamos a descubrir a través del siguiente código QR junto a una historia jamás contada hasta no hace mucho.



Chao y hasta la próxima Deskanécdotas...



RAPSODIAS ANÁRQUICAS

RAPSODIA # 28072024



Recientemente se desarrollaron en Venezuela una serie de eventos que revivieron lo ocurrido durante las manifestaciones de la sociedad civil de 2002, 2014 y 2017, estos en particular acontecidos en torno a los resultados de las elecciones presidenciales del domingo 28 de julio de 2024.

En nuestro tercer volumen de Fanzinero 'Vocerx Libertarix', hicimos referencia a la pretensión del gobierno venezolano de cimentar una dictadura de izquierda a través de la consumación del miedo en la población, definiendo el miedo como una política de estado, como una herramienta, como el arma más letal utilizada contra los que defienden la verdad y la justicia.

Miedo que el lunes 29 de julio de 2024 no hizo efecto en la población venezolana tras la presentación de unos resultados electorales manipulados por el Consejo Nacional Electoral, en adelante CNE, reflejando una vez más el fraude electoral que sistemáticamente el Gobierno Bolivariano de Venezuela ha

efectuado en los últimos 20 años.

En esta oportunidad la sociedad civil, representada por personas de diversas generaciones y por la principal, la generación de cristal transformada en vidrio anti balas, salieron a las calles exigiendo resultados transparentes; el pueblo salió a la calle, la calle habló, la gente gritó e hicieron sonar cacerolas; los barrios bajaron, grupos de motorizados tomaron las avenidas, diversas estatuas de Chávez fueron tumbadas y destruidas por una población cansada de trampas, salarios de hambre, bonos, indignas bolsas de comida, colas y fraude.

Fraude electoral que algunas personas, de alguna manera justificaron, indicando que hubo 4 millones de personas que votaron a favor del oficialismo y se debía respetar su opinión. Y es que el problema no fueron estos supuestos 4 millones, el problema fueron los otros 4 millones de votos en contra del oficialismo que se contabilizaron, descuadrando totalmente las cuentas del patrón electoral, considerando además, que estas cifras supuestamente definitivas emitidas por las autoridades electorales no surgieron de los reportes oficiales del sistema del CNE, sino de reportes que este organismo manejaba al margen del sistema con cifras maquilladas, con cifras inventadas.

La realidad definitivamente fue otra, puede que haya habido cifras con una diferencia mínima en elecciones anteriores, pero en esta oportunidad la

diferencia de votos fue inmensa y la balanza se inclinó claramente hacia el lado de la oposición.

"El que canta bingo debe mostrar el cartón"

Como ocurrió en la mayoría de los procesos electorales anteriores, el proceso electoral de 2024, no se adecuó a los estándares internacionales de integridad electoral en ninguna de sus etapas, no pudiendo ser considerado democrático; infringiendo nuevamente la Constitución Nacional y la Ley Orgánica de Procesos Electorales de Venezuela, lo cual no fue de extrañar.

Los resultados emitidos por las autoridades del CNE, no fueron debidamente verificados ni autenticados, debieron ser validados y corroborados mesa por mesa, lo cual no se realizó antes de emitir los supuestos resultados, representando otra violación a los principios electorales.

Demás está indicar que el proceso electoral se desarrolló, igual que en procesos anteriores, con libertades restringidas en detrimento de actores políticos de la oposición y organizaciones de la sociedad civil, mostrando el CNE una parcialidad descarada a favor del oficialismo, cuando éste debería ser un órgano de la administración pública imparcial.

El registro de electores presentó numerosos inconvenientes e irregularidades; hubo casos en los que el CNE hizo cambios de los votantes a otros centros de votación sin consultar ni informar y cuando estas personas se buscaban en los registros y en listas publicadas en los centros de votación el mismo domingo 28 de julio, no aparecían registrados, teniendo que dirigirse a los centros de votación a donde habían sido reubicados.

Hubo plazos muy cortos para realizar cambios y una mínima campaña de información y difusión pública; solo se

manejaba internamente entre miembros del partido del oficialismo, agravándose esta situación en el exterior del país donde los venezolanos votantes se encontraron con barreras ilegales e incluso arbitrarias, para inscribirse en el patrón electoral y para votar, como es el caso de exigir cédulas de identidad vigentes, lo cual fue totalmente ilegal, reflejándose evidentemente en una baja cantidad de votos.

Todo esto sin contar las intervenciones judiciales y las inhabilitaciones arbitrarias aplicadas a los líderes de la oposición para beneficio de los partidos afines al oficialismo, dejando en una estricta discrecionalidad del CNE la inscripción de candidatos sin respetar los principios jurídicos y electorales básicos.

Y algo que se ha visto en estos últimos 20 años, de manera descarada y sin control, la candidatura oficialista contó con desmesurados recursos, traducido en un desproporcionado desequilibrio, por el uso excesivo de los recursos públicos, tanto financieros como materiales, como es el uso de vehículos de instituciones del Estado para la movilización de personas, la realización de mitines, propaganda política, refrigerios, entre otros.

Tras la respuesta de la sociedad civil, eran evidentes los ataques por parte de las fuerzas NAZIONALES y Bolivarianas del estado, en contra la población incitando a la violencia. Mientras la población salía a manifestar pacíficamente por los resultados electorales, algunos grupos de estas fuerzas salieron por orden del presidente Maduro a "restituir" el orden público con bombas lacrimógenas y disparos de armas de fuego.

Y no solo las fuerzas NAZIONALES, fuerzas paramilitares conocidas como los colectivos de Maduro, nuevamente salieron a las calles para amedrentar y agredir a los manifestantes; disparando al pueblo mientras eran

protegidos por efectivos de la Policía NAZIonal Bolivariana, robando además las pertenencias y los bienes de los transeúntes mal parados.

En el 23 de Enero, parroquia de Caracas, los colectivos usando megáfonos, amenazaron a la población para que se quedaran en sus casas, imponiendo una especie de toque de queda a partir de las 6 de la tarde, indicando que se atuvieran a las consecuencias quienes no lo acataran. Usando nuevamente el miedo como herramienta y arma letal.

Las que parecían ser en otrora reacciones aisladas por parte de las autoridades venezolanas enfrentando las manifestaciones, nuevamente fueron usadas contra la población venezolana para neutralizar las manifestaciones del pueblo en contra del fraude electoral.

Infinidad de videos circularon por las redes sociales, único instrumento de comunicación efectivo usado por la sociedad civil, permitiéndole conocer lo que pasaba en el país, mientras los canales de la televisión venezolana, no transmitían como de costumbre, nada de lo que estaba ocurriendo en Caracas ni en diversas ciudades del interior del país.

En estos videos se corroboró nuevamente que las fuerzas NAZIionales y Bolivarianas del Estado, tanto la Policía como la Guardia, ambas emplearon diversos tipos de fuerza de forma indebida, para reprimir las manifestaciones, fuerza que algunos casos nuevamente terminó siendo letal, desconociéndose hasta los momentos las cifras exactas de los heridos, conociéndose al menos de 20 personas asesinadas, dos de ellos menores de edad, por impactos de bala y otros métodos represivos, según han denunciado diversas ONGs de Derechos Humanos.

Nuevamente funcionarios de las fuerzas NAZIionales golpearon a jóvenes y no tan jóvenes protestando en las calles; cuerpos de seguridad del DGCIM y SEBIN fueron designados para detener

arbitrariamente a manifestantes y a dirigentes políticos y nuevamente fueron ubicados francotiradores en las azoteas de algunos edificios de Caracas, tal y como ocurriera en 2002, 2014 y 2017. Se repitió la historia.

Por si la violencia desatada no fuera suficiente, Maduro informó por tv la adaptación de la página de internet que el PSUV usa para el manejo de su lx10 para echar paja, llámelo así sin más, para que los "patriotas" publiquen el nombre de los "traidores" "apátridas" que habían participado en las manifestaciones y demás eventos incurridos durante estos días... Crearon una página oficial de sapos y pajos.

Hubo casos donde los efectivos de estas fuerzas NAZIionales, se quitaron los uniformes, entregaron las armas y se unieron a los manifestantes porque no estaban de acuerdo con la violencia que el Estado quería instaurar. Esto fue positivo. Qué les pasó a estos efectivos lo desconozco, pero evidenciaron tener dignidad, amor por sus familias y por el pueblo y por querer la libertad de Venezuela.

Tampoco tardaron mucho en salir videos editados con canciones de bandas de punk rock y ska con imágenes de los videos filmados



recentemente durante estas manifestaciones, proyectándose para la posteridad la que seguro será la imagen más representativa de esta historia electoral, en la que un manifestante martillea una estatua del difunto Chávez para destruirla.

Recomiendo el video editado por Deska.site con el tema "Más Nada" de la banda de punk Deskarriados, el cual pueden ubicar por <https://>

www.instagram.com/p/C-DQW7gtYrU/ y por <https://www.instagram.com/p/C-DcqDeMqpj/>

Estos actos represivos se han llevado a cabo en el transcurso de 2 semanas, en un número aproximado de 560 y 560 protestas pacíficas en todo el territorio venezolano, tras el desconocimiento por parte del pueblo venezolano de los resultados electorales emitidos por las autoridades del CNE.

Protestas pacíficas y espontáneas, reflejadas en imágenes que me recordaron a aquellas que presencié, generadas también espontáneamente durante el Caracazo en febrero de 1989 y que a la postre fueron clave en el futuro inmediato de Venezuela.

Protesta pacífica por cierto, que está definida en el Art. 68 de la Constitución de Venezuela, en el cual también se prohíbe por cierto, el uso de armas de fuego y sustancias tóxicas para controlar las manifestaciones. Pero esto nuevamente no importó y volvieron a violar la Constitución Nacional.

En este sentido recordemos que la persecución y la represión por motivos políticos es un crimen de Lesa Humanidad.

El gobierno jugó a mantener la violencia y el fraude electoral mientras países como Rusia, China, Irán, Cuba, Bolivia, Honduras y Nicaragua felicitaban a Maduro, aunque muchos otros desconocieron su reelección como presidente.

Desde Chile indicaron que los resultados eran difíciles de creer; en Argentina su presidente no reconoció "otro" fraude y esperaba que esta vez las FF.AA. "SI" defendieran la democracia y la voluntad popular y en Perú no aceptaron la violación de la voluntad del pueblo venezolano.

Desde España se solicitó la publicación de los resultados mediante la contabilización de todas las actas, mesa por mesa; en Uruguay no hubo confianza en un proceso electoral viciado y por ende no reconocieron los resultados

publicados; desde Ecuador rechazaron la falta de transparencia del proceso y en Costa Rica repudiaron la elección de Maduro como presidente, pues la consideraron fraudulenta.

Y así, otros tantos países de América y de la Unión Europea mostraron preocupación porque los resultados electorales no reflejaban la voluntad del pueblo venezolano.

Este proceso electoral fue más de lo mismo pese a que estas elecciones supuestamente se efectuaron aparentemente bajo unas condiciones especiales, ya que nació de un acuerdo previo firmado en Barbados, donde se firmó un documento que poseía una cantidad de cláusulas que el Gobierno venezolano debía cumplir, bajo la lupa de los firmantes del tratado; cláusulas entre las cuales estaba el levantamiento de sanciones y el intercambio de presos y terroristas, algo nunca antes negociado, acordado en Qatar, como fue la liberación de Alex Saab y los sobrinos de Cilia Flores, a cambio de una promesa falsa de elecciones libres.

Siempre se tuvo la certeza de que Maduro rechazaría los resultados electorales, siempre estuvo previsto el fraude electoral, esto no era una sorpresa, dado que tanto la oposición como el Estado manejaban muy bien las cifras de sus encuestas y es claro que sabían que estas elecciones las iba a perder el oficialismo, como en efecto ocurrió.

Esto ya había sido informado a la comunidad internacional porque la diferencia en las cifras esperadas eran muy grandes, era imposible que hubieran resultados parejos, y sabiendo que Maduro no aceptaría los resultados por las buenas, estando al corriente de que el fraude electoral podía ser un hecho, en tiempo real fueron transmitiéndose las actas que se iban cerrando para así poseer las evidencias que permitieran corroborar los resultados reales y por ende el fraude electoral.

A manera de resumen hasta el momento en el que fue redactada la presente Rapsodia:

El CNE de manera deliberada emitió un resultado sin completar el proceso

electoral en su totalidad, no se realizó el recuento de las actas, siendo Maduro declarado presidente con un supuesto 51% de los votos, pese a que no había resultados oficiales públicos y no se había realizado la auditoría correspondiente del proceso.

El Gobierno de Venezuela no cumplió con los acuerdos internacionales.

Maduro no reconoció la derrota ni el CNE publicó los resultados electorales reales, imponiendo el fraude electoral.

Se burlaron de los venezolanos y de la comunidad internacional, pese a que varios gobiernos, la ONU y otras organizaciones pidieron la revisión total del resultado.

Las fuerzas NAZIONALES salieron a la calle radicalizando el control contra las protestas y los colectivos de Maduro amedrentaron a la población haciendo sonar su armamento.

Las FF.AA. no cumplieron con su juramento de defensa de la democracia, militarizando las calles.

La represión llegó a su máxima expresión con más de 2.200 personas detenidas arbitrariamente, sin derecho a defensa e incriminados con cargos de terrorismo. Se espera aumente este número.

Se contabilizaron alrededor de 40 personas desaparecidas de manera forzosa y al menos 20 han sido asesinadas, evidenciándose actos de Lesa Humanidad y discriminación por razones políticas que atentan contra los derechos humanos y la integridad personal.

El ministro de Defensa de Venezuela, Vladimir Padrino López se inventó un golpe de estado.

El gobierno bloqueó página web para verificar las actas de los Centros de Votación del domingo 28 de julio de 2024, creó apps y webs para sapos y pajos y actualmente busca bloquear las redes sociales, únicos medios de comunicación eficaces en los actuales momentos.

Los países de la OEA no logran acordar una resolución para exigir a Venezuela la publicación de las actas

electorales. Solo se lograron 17 votos a favor, de los 18 que se necesitaban.

Maduro presentó un amparo ante el TSJ con el fin de que el CNE entregue las actas a este organismo la certificación de los resultados y no puedan ser auditados, certificación que jurídicamente no es legal, buscando aparentemente declarar nulas las elecciones del 28/07/2024.

HOMEPAGE | ÚLTIMAS NOTICIAS | BREVES

ÚLTIMAS NOTICIAS | BREVES

Cabello: "Ganamos y

punto, aquí no vamos a mostrar actas ni vamos a permitir auditoría, se los dije, nunca vamos a entregar el poder"

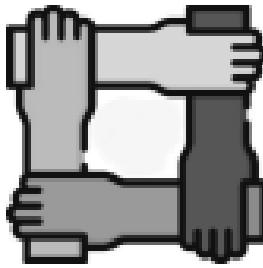
Cabello habló y se respira un aire de "paz" dictatorial.



Por último, la comunidad internacional, tal y como ya ocurrió anteriormente en 2002, 2014 y 2017, nuevamente en 2024 emitirá sus opiniones sin hacer absolutamente nada, permitiendo que siga cimentándose la dictadura de izquierda a través de la consumación del miedo y en la población, nuevamente usado como política de estado, como herramienta, como el arma más letal utilizada contra los que defienden la verdad y la justicia. Cualquier parecido a "Nuestra Realidad" es pura coincidencia, pero no descansaremos, seguiremos luchando y expresando nuestras opiniones por la libertad hasta el final.

Nos vemos en el espejo.

QUÉ TAL SI PROBAMOS LA INTEGRACIÓN, LA CONSIDERACIÓN DE TODX??



Hablo de interactuar y estar en el apoyo mutuo con quién sea. Con las palabras pero también con acciones, en cuanto haya **respeto mutuo**. Sin compartir las mismas cosas de la misma forma

con todxs, ya que todxs no tenemos las mismas necesidades. Podemos adaptar nuestras intervenciones a la persona que tenemos al frente, reconociéndola como **persona única**, tomando en cuenta lo que experimentó, sus condiciones y sus conocimientos propios. Estar en la **equidad¹**, y **acompañar** a cada persona, en cuanto lo quiera, para que tenga, como todo el mundo, las herramientas para luchar por una vida mejor para ella y para los demás. Si partimos del principio que nadie vale más que nadie, nadie sabe más que nadie, nadie es más capaz que nadie, porque algunxs deberían salir mejor que otrxs?

"Integrar" significa no dejar a nadie atrás. Es **tomar en consideración** las "**minoridades**", lxs "**marginadxs**", lxs "**inadaptadxs**", lxs "**enfermxs mentales**", lxs "**introvertidxs**", lxs "**locxs**" y otras personas generalmente excluidas, que sea por la edad, una discapacidad, la clase social, el género, el color de piel, el origen cultural, la sexualidad, las creencias espirituales, la manera de vestirse, el lugar donde viven (barrio, campo, situación de calle...), el desempleo, la desescolarización, el hecho de ser madre soltera o padre/madre de temprana edad, ciertas características físicas, etc. Si el compartir se hace entre todxs, construimos conocimientos y acciones más

ricas todavía, que toman en cuenta la diversidad de puntos de vista.

Podemos intentar establecer un diálogo - más o menos largo, espontáneo, organizado, frecuente - con las personas de nuestro entorno (amigxs, familia, vecinxs, colegas de trabajo, personas de los comercios, asociaciones, colectivos, escuelas, espacios socio-culturales de nuestros alrededores, etc). Incluyendo **siempre** las personas generalmente apartadas, o personas que en primer instante nos desagradan, o personas que acaban de entrar en el círculo de conocidxs. Tratemos de integrarlas, conocerlas, ver lo que necesitan, asegurarse que se sienten bien, visitarlas, invitarlas a nuestro hogar a tomar un café o a cocinar juntxs, hacer intercambios de servicios. También podemos instalar mesas, sillas y bancos afuera para poder sentarse a compartir.

Estas convivencias pueden permitir el aprendizaje de muchas cosas. Aprender a dialogar (expresarse Y escuchar), a conocernos, a compartir nuestras experiencias y métodos de aprendizaje.

A abrirnos a personas que piensan y actúan distinto a nosotrxs (**salir de la zona de confort**), a reconocer sus puntos de vista, intentar convivir con estas diferencias, y darnos cuenta que finalmente en nuestras diferencias tenemos puntos comunes. A reflexionar juntxs, a completar nuestros conocimientos (teóricos como





prácticos), a tomar en cuenta observaciones constructivas. A comunicar nuestras emociones, nuestro estado de ánimo, lo que nos

hace sentir mal. A pensar sobre una reacción adecuada si somos testigos de un conflicto o acto opresivo (discriminación por edad, discapacidad, clase social, racismo, transfobia, homofobia, sexism, grossofobia, explotación animal...). A desarrollar lo que queremos hacer hoy y mañana, individualmente y en grupo, a animarnos mutuamente en este sentido, para seguir haciendo cosas que nos llenan, y actuar para superar las dificultades identificadas, sobre todo si hay una baja de energía. A analizar nuestro funcionamiento individual, colectivo y societal, a percibir los contextos en los cuales juzgamos sin conocer y la necesidad de aprender más y más. A empoderarnos, a construir direcciones y acciones comunes, a poner en práctica la teoría. Etc.

Con estos compartirs, podemos responder juntxs a ciertas preguntas. ¿A dónde nos pueden llevar estas interacciones? ¿Qué nos parece esencial aprender y transmitir? ¿Cómo interactuar para completar mutuamente nuestros conocimientos? ¿Qué tipo de sociedad queremos? ¿Que estamos haciendo para llegar a este ideal? ¿Cómo podemos llegar a este ideal? ¿Por qué es importante que ciertas cosas cambien? ¿Qué tipos de acciones podemos organizar? ¿Qué nos hace falta para llevar a cabo estas acciones? ¿Cuánto tiempo necesitamos? ¿Con quién

nos podemos juntar? ¿Dónde? ¿Cómo nos organizamos?

Este diálogo también puede contribuir a reflexionar sobre temáticas como la emancipación individual y colectiva, el consumismo, el individualismo, la esclavización del trabajo y del dinero, los valores fundamentales, los derechos humanos y cómo protegerlos, las normas, los estereotipos, los diferentes tipos de opresiones (experimentadas directamente o no), lo que podemos hacer para combatirlos (acciones y comportamientos individuales y colectivos), alguna temática específica de la actualidad, etc.

No sintamos dudas en sacar a la luz las situaciones donde observamos injusticia o exclusión. Es llevando una real reflexión y conversaciones sobre estos temas que podemos reaccionar, tanto individual como colectivamente, igual no estemos directamente afectadxs, simplemente por empatía y solidaridad. No hay nada más efectivo que responder a las problemáticas observadas (individuales y colectivas) de forma autónoma, gracias a la solidaridad participativa², la colectivización³, el trueque, o el hazlo tú mismo.

Movernos ya, nosotrxs mismxs, todxs nosotrxs, juntxs.

Nadie nos
vendrá a
rescatar,
solo nos
tenemos a
nosotros.
**autoorga-
nización.**

En el trabajo, en el barrio,
en la comunidad,
en nuestro espacio.

1. Favorecer las personas con dificultades, por ejemplo si son víctimas de discriminaciones. Tiene como fin de garantizarles la igualdad.
2. La persona que recibe ayuda está activx en el proceso.
3. La apropiación de los medios de producción y de servicios (talleres, fábricas, escuelas, hospitales, etc) por los propios trabajadores, coordinados en comités.

SEMIllAS DE UN MUNDO NUEVO

El día que Albert Einstein visitó la CNT de Barcelona y se interesó por el movimiento obrero Anarquistas de la CNT-AIT

El pacifismo manifestado por Einstein públicamente, así como el hecho que se negó a la firma del manifiesto de los intelectuales alemanes que firmaron todos sus colegas, como Max Planck entre otros, donde apoyaban a los objetivos militares del káiser en la Primera Guerra Mundial (el manifiesto de los 93) habían convertido Einstein en un auténtico héroe de las clases trabajadoras. Además, en 1914 el físico alemán firmó un manifiesto contrario al conflicto bélico y favorable a la unidad de Europa.

En 1923, entre febrero y marzo Albert Einstein visitó España para dar una serie de conferencias en Barcelona, Zaragoza y Madrid sobre sus logros científicos. El día 27 de febrero de 1923, una delegación del Sindicato Único del Ramo de la Distribución de la Confederación Nacional de los Trabajadores (CNT) se encontró con Einstein en el Ritz (aunque otras fuentes dicen que en la Academia de Ciencias, tras la conferencia), y con la intermediación de Rafael Campalans, fundador de la Unión Socialista de Cataluña, lo invitaron a compartir una charla dentro del sindicato.

El científico no quiso irse de Barcelona sin visitar la sede la confederación



anarcosindicalista CNT-AIT de la calle Baja de San Pedro, donde lo recibieron los dirigentes de la CNT-AIT Ángel Pestaña y Joaquín Maurín. Este fue uno de los encuentros que levantó más expectativas. La sala de la CNT-AIT

estaba llena de obreros que ya habían oído hablar del compromiso social del científico y no quisieron perderse la visita ni sus declaraciones.

Durante este encuentro, Pestaña le informó de la lucha social en Barcelona, y el científico hizo un elogio a los obreros catalanes señalando que ellos eran revolucionarios de la calle y él de la ciencia, y apuntó que las cuestiones sociales y el movimiento obrero le preocupaban muchísimo.

Según los diarios de la época, durante el encuentro Einstein manifestó su sorpresa por el numeroso analfabetismo que había en España, contestó la referencia de Ángel Pestaña sobre la represión en el país diciendo que creía que era más debida a la estupidez que a la maldad, y recomendó a los obreros leer la obra del pensador racionalista Baruch Spinoza, fuente de consejos muy oportunos.

La mayoría de agencias de prensa (incluyendo el London Times publicado el 2 de marzo) reprodujeron las siguientes palabras de Einstein a Pestaña: Yo también soy revolucionario, pero en

el terreno científico. Como científico, me preocupan también las cuestiones sociales, por considerar que constituyen uno de los aspectos más interesantes para la humanidad. Sin embargo, Einstein siempre negó haber pronunciado la primera de estas frases, ya que no se consideraba un revolucionario, ni siquiera en el ámbito científico, y no creía en la sociedad socialista ni tampoco en el programa de producción de los comunistas.

Probablemente el malentendido se produjo porque, por un lado, Einstein tenía facilidad para decir a los oyentes lo que querían oír, y de la otra, los periodistas que seguían la entrevista entre Einstein y Ángel Pestaña no entendían bien el francés, y atribuyeron a Einstein las palabras del líder anarquista.

Según el diario madrileño El Liberal, Pestaña dijo en francés: Así como el sabio alemán, consobre teorías, ha revolucionado la ciencia, los obreros, por medio de la unión, aspiran a revolucionar el orden económico existente. A lo que Einstein contestó modestamente que él no había hecho más que deducir consecuencias derivadas de la investigación de los científicos anteriores, y aconsejó a los obreros moderación en destruir o renovar, porque no todo lo antiguo es malo.

Solidaridad Obrera (11-3-1923), que se hacía eco de la visita de Einstein a la ciudad, afirmaba que el científico había aceptado presidir el III Congreso de la Asociación Mundial Internacionalista de Esperanto.

Einstein se fue del país el 11 de marzo de 1923 y muchos historiadores concuerdan en que la visita del admirado científico fue útil para dar apoyo a la lucha sindicallibertaria, pero no supuso ningún estímulo para las ciencias españolas como creían los impulsores de la visita.

"El nacionalismo es una enfermedad infantil. Es el sarampión de la humanidad."

- Albert Einstein



PÓNGANLE USTEDES LA MÚSICA

¡DERRIBEN LAS ESTATUAS!



Tema que bien enfurece
y amerita aquí advertir
es el hecho de rendir
honor a quien no merece.
A un régimen que fallece
con mala reputación,
la enardevida nación
le derriba cada signo
buscando un camino digno
hacia la transformación.

¡LIBERTAD!



El dolor del día a día
a la nación desespera
y el pueblo con arrechera
grita: ¡Basta Tiranía!
Tomemos todos la vía
hacia la prosperidad,
poniendo full voluntad
para salir del gobierno
que nos impuso un infierno
opuesto a la LIBERTAD.

RECETAS FAZIINEROSAS

Falafel

INGREDIENTES

- 1/2 kg de garbanzos
- Perejil
- Cilantro
- 1 cebolla (mediana)
- 1 chile o jalapeño (opcional)
- Condimentos: sal, pimienta, comino, polvo para hornear
- Ligue: 6 cdas. de pan rallado o harina común
- Aceite para freir

Los Falafel, las croquetas de garbanzos que suelen consumirse en Oriente Medio.

PREPARACIÓN

1. Colocamos los garbanzos a remojar de 12 a 24 horas. Vamos a usar los garbanzos sin cocinar. Ya transcurrido el tiempo, retiramos el agua y trasladamos a una procesadora o licuadora y procesamos hasta que quede triturado con algo de textura (que no quede líquido como una crema) y colocamos en un bol.

2. Colocamos en la procesadora o licuadora abundante perejil, cilantro, cebolla y el chile o jalapeño y procesamos. Después de procesado lo colocamos en el bol junto a los garbanzos y agregamos los condimentos : sal, pimienta, comino, una cucharada de polvo para hornear y por último la harina o el pan rallado. Mezclamos todo y dejamos reposar durante 2 horas en la heladera.

3. Ya reposada la mezcla empezamos a

hacer las bolitas, las vamos colocando en una bandeja y las llevamos al congelador por 15 minutos.

4. Colocamos un caldero o sartén a fuego medio con abundante aceite. Al tener buena temperatura el aceite, vamos colocando a freír los falafel hasta que queden bien doraditos, los retiramos y tenemos listos nuestros ricos y nutritivos falafel.

Beneficios de los garbanzos:

- alto contenido de proteínas. Son muy recomendados en dietas para quienes realizan gran esfuerzo físico.
- fuente de vitamina E : que actúa como antioxidante, ayuda a tener una piel bonita, fortalece el sistema inmunitario y colabora con las células
- gran aporte en fibras : reduce la inflamación abdominal, la distensión abdominal y el estreñimiento, ayuda a que tu cuerpo absorba todos los nutrientes de la comida, y a prevenir enfermedades gastrointestinales, apoya la pérdida de peso (también porque ayuda a saciar el apetito para evitar el picoteo entre horas)
- la mezcla de minerales (hierro, fósforo, magnesio, cobre, zinc) mantiene tu cuerpo con energía y activo, y son esenciales cuando se trata de mejorar la densidad de tus huesos, prevenir enfermedades relacionadas con la edad, como la osteoporosis, y favorecer el sistema cardiovascular
- las únicas grasas que tienen los garbanzos son los ácidos grasos omega 3 que el cuerpo necesita para proteger el corazón
- mejora del perfil lipídico, del control glucémico y de la presión arterial, los cuales son los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
- son fuente de ácido fólico bueno para

las mujeres embarazadas para ayudar a tener un bebé sano
- son buena fuente de calcio

Ojo, los garbanzos nos aportan unos compuestos llamados purinas. El cuerpo suele descomponer a estas purinas en el ácido úrico. Por este motivo, si tienes problemas médicos como cálculos renales, piedras en la vesícula o la gota, es mejor evitar los garbanzos

Panquecas de Cambur (o Banano)

INGREDIENTES

- cambures o bananos
- harina de trigo y/o avena
- canela en polvo
- semillas (Opcional) de lino, girasol, calabaza, sésamo...

PREPARACIÓN

1. Trituramos muy bien los cambures (los más maduros posibles para que queden las panquecas dulcitas). Les agregamos la canela en polvo (al gusto) y la harina de trigo y/o la avena hasta que quede como una masa espesa y pegajosa. También le podemos agregar semillas (Opcional) de lino, girasol, calabaza, sésamo... Que nos aportan más proteínas y fibras.

2. Vamos a engrasar la base de nuestro pequeño sartén con un poquito de aceite y calentamos ligeramente el aceite a fuego medio-bajo. Recuerda que se trata de engrasar la base para que no se pegue, no vamos a freír nuestras panquecas.

3. Colocamos una porción de masa en el sartén y la doramos. La tendrás que esparcir con la ayuda de una cuchara. Lo ideal es mantener el fuego medio-bajo para que se dore ligeramente y no se quemé a trozos y quede líquido a otros. Sé que tienes hambre, pero ten paciencia.

4. Vamos agitando el sartén hacia adelante y detrás para que no se pegue y, sobre todo, para comprobar cuando empieza a estar seco y toca dar la vuelta.

Cuando ya baile sobre el sartén es que está seco, así que con la ayuda de una espátula, le damos la vuelta y lo doramos por el otro lado. Repetimos el proceso con el resto de la masa. Y tenemos listas nuestras deliciosas y nutritivas Panquecas de Cambur.

Beneficios del cambur :

- alto contenido de vitaminas A, C, E, K, algunas del complejo B, como la 1 o tiamina, la 2 o riboflavina, 3 o niacina y la 8 o biotina
- regula los niveles de glucosa en la sangre, que influye de manera positiva en el estado de ánimo
- el potasio que contiene ayuda a reducir el sodio de la sangre y por ende, reduce la tensión arterial
- contiene fibra, la cual ayuda a evitar el estreñimiento y a combatir los problemas intestinales.
- tiene un alto contenido de hierro y puede estimular la producción de la hemoglobina en la sangre, mejorando de esta manera los casos de anemia
- calma el estómago en caso de síndrome premenstrual o de una gran resaca de alcohol
- tiene un efecto antiácido natural en el cuerpo
- el potasio es un mineral esencial que ayuda a normalizar el ritmo cardíaco, envía oxígeno al cerebro y regula el balance hídrico del cuerpo. Cuando estamos estresados, nuestro índice metabólico aumenta, reduciendo nuestros niveles de potasio. El cambur, alto en potasio, puede balancear esto





LEE, PIRATEA, COMPARTE Y DIFUNDE

IG: @fanzineroso_vl