

Un Robo, los Proyectos Eólicos

■ “NUEVA CONQUISTA ESPAÑOLA” EN EL ISTMO DE TEHUANTEPEC: UCIZONI

OCTAVIO VÉLEZ A.¹

Oaxaca, Oax. La imposición del megaproyecto eólico del Istmo de Tehuantepec, desarrollado principalmente por empresas españolas, ha traído como consecuencia el despojo de más de 12 mil hectáreas propiedad de comunidades indígenas, así como cambio de uso de tierras de cultivo y gran cantidad de conflictos sociales, afirmó el coordinador de la Unión de Comunidades Indígenas de la Zona Norte del Istmo (Ucizoni), Carlos Beas Torres. Propiamente, ha sido una nueva conquista, señaló.

El dirigente expuso que las compañías ibéricas, con respaldo del gobierno de Felipe Calderón y del ex gobernador Ulises Ruiz, así como de caciques y autoridades municipales de extracción priísta, han amenazado y presionado a cientos de campesinos y indígenas para arrendar sus tierras hasta por 30 años a cambio de pagos irrisorios, sin consulta alguna y sin brindar información adecuada.

Los inconformes, añadió, han sido hostigados, perseguidos, y algunos encarcelados y amenazados, sin que autoridad alguna haya intervenido.

Explicó que en el gobierno de Ulises Ruiz los caciques ligados al Partido Revolucionario Institucional (PRI) se convirtieron en operadores del proyecto eólico, o en empleados de las empresas españolas encargadas de la construcción de los parques.

COMUNIDADES ENFRENTADAS

Destacó que tierras de alta productividad, como mil 50 hectáreas de riego del ejido La Venta, producían al año



ISTMO DE TEHUANTEPEC. Generación de energía por empresas españolas, para Grupo Bimbo, gran productor de comida chatarra en el país.

unas 10 mil toneladas de granos básicos, pero ahora están ocupadas por cientos de aerogeneradores del parque Eurus, el más grande de América Latina.

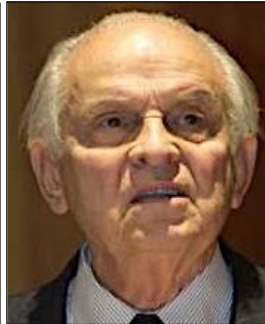
Subrayó que el proyecto eólico ha generado graves conflictos sociales y dividido comunidades, como en La Venta, Ingenio Santo Domingo, La Mata, San Dionisio del Mar y La Ventosa, así como enfrentamientos entre las comunidades ikoots de Santa María con San Mateo del Mar, y entre Unión Hidalgo y La Venta.

En este último conflicto, operadores priístas y golpeadores al servicio de la empresa Demex amenazaron y hostigaron la semana pasada a los ejidatarios de Unión Hidalgo, quienes se oponen a ceder sus tierras para la construcción del parque eólico Piedra Larga, que generará energía para la empresa Bimbo. El incidente terminó cuando los inconformes bloqueaban la carretera Panamericana, y en un zafarrancho para reventar la protesta, el viernes pasado, murió Reynaldo Ordaz, quien presuntamente acompañaba al grupo de atacantes.

Beas demandó detener la persecución a los opositores al proyecto eólico y respeto pleno a los derechos de los pueblos indígenas, así como una investigación imparcial de los hechos de violencia y moratoria a los proyectos eólicos en el Istmo de Tehuantepec. ★



CARLOS BEAS
Ucizoni



LORENZO SERVITJE
Dueño de Bimbo

¹ La Jornada, Lunes 31 de octubre de 2011, p. 31.

Las demandas de los indignados del mundo no caben en las urnas. Por ello, los candidatos y partidos de “izquierda” las ignoran. Los ahora llamados “indignados” —antes bautizados por el ex presidente Zedillo como globalifóbicos— representan lo más avanzado de la consciencia popular. Saben que mientras el capitalismo siga gobernando este planeta, seguiremos hacia la decadencia de la humanidad y la autodestrucción.

Pero los indignados cada vez hilan más fino y se van contra los causantes directos de la catástrofe mundial donde millones de seres humanos mueren diariamente de hambre en medio de una abundancia no distribuida. Han ocupado las calles más importantes donde se encuentran los bancos rectores, las bolsas de valores y otras instituciones financieras del capitalismo, así como las embajadas yanquis y hasta los domicilios particulares de los directamente responsables. Porque nada de eso funciona sin el pensamiento y la acción de seres “humanos” concretos, a quienes los placeres y la riqueza ya nos les satisfacen y se van desbocados por el poder y la soberbia de pretender controlar cuasi-dioses a la humanidad entera.

¿Pero, cuáles son las demandas de los indignados? No tienen demandas particulares, están unidos bajo una indignación común. No les piden nada a los banqueros porque no los reconocen como sus gobernantes sino como los dictadores del mundo. La ocupación de las calles es el desbordamiento de la rabia contenida, organizada para manifestarla así, pero todavía pacífica y con un reclamo implícito: ¡cambien las políticas del mundo!, ¡ya no roben!

Así que no pasará nada. A menos que las manifestaciones pasen del repudio al derrocamiento de los gobiernos, pues estos operativizan las políticas privatizadoras como fieles siervos del supremo poder económico. Sin esta servidumbre el poder económico no funciona. Y sin la obediencia civil, no funciona nada. ★

ANIVERSARIO DEL TÚMIN

■ DE SER CLIENTES, NOS CONVERTIMOS EN COMPAÑEROS

RUDH

El miércoles 26 de octubre fueron llegando alrededor de 40 compañeros y amigos del Mercado Alternativo a la Casa del Túmin, para celebrar un año de este proyecto de Economía Solidaria y Autogestión. Ahí compartimos alimentos y festejamos nuestros logros, llegando a ser más de 100 socios.



El Túmin, una suma de pequeños esfuerzos y voluntades.

Muchos no pudieron asistir, pero enviaron sus cooperaciones de “traje”: mole, pozole, flanes, pasteles, gelatinas, aguas frescas y pastel son un ejemplo de los alimentos compartidos.

Para algunos, el impacto ha sido más ideológico que económico, ya que las ideas y costumbres de cooperación y solidaridad no son algo para lo que estamos educados. El mundo vive ensimismado y de manera egocéntrica, compitiendo y velando sólo por los intereses particulares, sin importar la suerte de los demás.

Se trata de un pueblo educado para que no se organice, para ser individualistas, dependientes, apáticos y con miedo. Así se ha ido formando la llamada “muchedumbre solitaria”, indiferente. Por eso, naturalmente algunos no querrán saber nada del Túmin, pues les parecerá chocante la ayuda mutua y no estarán dispuestos a compartir ni a arriesgar nada por nadie. Eso es normal y puede comprenderse.

Sin embargo, en el Mercado Alternativo hemos ido aprendiendo a vivir de manera solidaria. Vamos dejando de ser clientes entre nosotros para convertirnos en compañeros, lo que significa nuevas relaciones de confianza y amistad, contrario a lo que provoca el dinero capitalista. Y nos damos cuenta que la organización es la fuerza de nuestra solidaridad.

A un año de este proyecto, en lo económico vemos que no teníamos nada que perder, y sí mucho que ganar y aprender. Vemos que no corríamos ningún riesgo, que podíamos confiar en el compromiso y la palabra de los compañeros. Así, muchos han podido hacer ventas e intercambios que no se habrían hecho sin Túmin, gracias a la solidaridad.

Nadie puede decir que el Túmin lo haya llevado a la quiebra o le deje alguna pérdida, pues nuestros productos y servicios respaldan a este vale de intercambio. Más ahora, con la Casa del Túmin, donde también se garantiza el intercambio con estos vales para que nadie pierda.

El Túmin es una suma de pequeños esfuerzos y voluntades de mucha gente, que lo hacen posible, donde todos ganan de algún modo; y donde los avances también se miden en la sonrisa sincera de sus socios. ★

Mercado Alternativo Túmin participa en foro de la DUVI

RUDH

Del 18 al 20 de octubre, a 6 años de iniciada la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI), ahora incorporada como una dirección de la Universidad Veracruzana (UV), en Espinal, Ver. se llevó a cabo el foro "Investigación y Vinculación Regional" organizado por esta institución, para analizar sus vínculos con organizaciones civiles y otros actores sociales. Participaron miembros del Mercado Alternativo Túmin, quienes estudiaron en grupos de trabajo como estrechar las relaciones con la Universidad sin perder sus respectivas autonomías, en un ambiente de diálogo y afecto mutuo. También expusieron sus productos en un tianguis, donde se vendieron artesanías, miel, pasteles, antojitos, etc.

En plenaria, el maestro Álvaro López Lobato explicó cómo esta universidad nació empujada por las demandas de la lucha zapatista para los pueblos indígenas, y que el Mercado Alternativo se trata de un proyecto ciudadano que surge como uno de los frutos para lo que fue creada la UVI: incidir en el desarrollo regional y comunitario. Pero matizó que si bien el proyecto del "Mercado Alternativo y Economía Solidaria" navega por su naturaleza a contracorriente del sistema capitalista, en realidad no se creó para acabar con este sistema sino para mejorar el nivel de vida y recomponer el tejido social de nuestra región. ★



Algunos estudiantes de la DUVI se acercaron al tianguis del foro y aprendieron a tejer con hilo.

Se hicieron ejercicios de reflexión, y se comenzaron a plantear propuestas de monedas comunitarias en Michoacán, llamando la atención "Tumina", que en idioma purépecha significa moneda. Esto refuerza la hipótesis de que estas palabras pudieran derivarse de "Tomin", aquella moneda ínfima impuesta a los indígenas en los tiempos de la colonia española.

Al final, a manera de convivio, los estudiantes intercambiaron alimentos utilizando el Túmin. Y algunos empezaron a ver posibles líneas de investigación en estos temas para elaborar sus tesis. ★

EXPONEN EL TÚMIN EN LA UNIVERSIDAD MICHOACANA

RUDH

Como parte del diplomado de titulación para egresados, el 21 y 22 de octubre se realizó un curso sobre monedas comunitarias en la Facultad de Economía de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (Umich), en Morelia, Michoacán.

Juan Castro Soto fue invitado a exponer la experiencia del Túmin en el Totonacapan a un grupo de 21 estudiantes, próximos a titularse. Expuso primero cómo funciona la estructura y el sistema capitalista que hoy tiene al mundo de cabeza, donde el dinero es una de las fibras más sensibles de la economía como medio de producción. Mediante ejemplos y videos, se analizó cómo surge y funciona el dinero hoy: un medio de dominio que ha hecho de nuestro planeta una finca globalizada donde no hay escapatoria.

En seguida se explicó que las monedas comunitarias tienen fines y modos contrarios al sistema capitalista en lo económico, lo político e ideológico, ya que no sólo buscan recuperar la función social del dinero en el intercambio de la riqueza, sino también nuevas formas de organización comunitaria y una educación basada en la solidaridad y el apoyo mutuo. En este contexto se explicó que el Túmin en el Totonacapan funciona como un instrumento de intercambio entre más de cien productos de diversos bienes y servicios.



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



La revocación de mandato, que permite anticipar el cambio de un presidente si no satisface a la ciudadanía, fue rechazada por los diputados el 26 de octubre. ★

DIGNA OCHOA NO SE SUICIDÓ, LA MATARON

IX Aniversario del Centro de DH Digna Ochoa, en Misantla, Ver.



También acudieron a la CIDH, y nada

JAVIER ISLAS

El 21 de octubre, el Centro de Derechos Humanos Digna Ochoa y Plácido A. C. de Misantla, Ver., realizó su 9º aniversario luctuoso de la muerte de la Lic. Digna Ochoa, en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Misantla, donde acudieron estudiantes del bachillerato Alfonso Reyes.

Su padre Jesús Ochoa, hizo una remembranza de las actividades de Digna, y dijo que los jueces no aceptan las pruebas que demuestran que Digna no se suicidó, sino que la mataron, y piden que se se reabra el caso; afirman que esta denuncia la llevaron a la Corte Interamericana de DH, pero no han obtenido resultados positivos.

Después Javier Islas, reiteró la solidaridad de la RUDH con el Centro Digna Ochoa y con los familiares de Digna. La Lic. Claudia Vargas, de la CNDH, con un proyector habló sobre la violencia familiar; y la Lic. Ana Lilia Rios habló de los nuevos cambios en la Constitución Política mexicana sobre DH, y de los nuevos acuerdos de México en tratados de la ONU y la OEA. ★

CITAS INCITABLES

“Para sobrevivir y para triunfar uno tiene que vivir como si ya hubiera muerto”.

CHE GUEVARA

DIPUTADOS: 3 AÑOS MÁS DE COBROS EXTRA A GASOLINAS

LA JORNADA, 20 octubre 2011

La Cámara de Diputados avaló continuar tres años más con el cobro adicional de 36 centavos a cada litro de gasolina que se compra en el país, para que los estados cuenten con 25 mil millones de pesos a costa de los consumidores.

El cobro de 36 centavos al litro de Magna, 42 de la Premium y 25 del diesel se cobrará de manera adicional a los *gasolinazos* que aplicará el gobierno de Felipe Calderón el próximo año, de entre 10 y 12 centavos por litro cada mes durante 2012. ★ (Resumen)

ARRESTAN A DOS POR CAMINAR SIN CREDENCIAL

LA JORNADA, 22 de octubre de 2011

En Ciudad Juárez, Chih., 2 activistas de la Organización Popular Independiente, que participan en la campaña “Escúchame, invierte en mí”, para los niños de Juárez, fueron detenidos por la policía municipal por no llevar credenciales de elector, a pesar de ser menores de edad y distribuir volantes para promover actividades en favor de la niñez. ★ (Resumen)

INDIGNADOS DE JALAPA

OCUPA LA CALLE: “MILLONES DE POBRES
CONTRA UN PUÑADO DE MILLONARIOS”



El campamento de los Indignados Jalapa que ha ocupado la Plaza Lerdo, del 15 al 16 de octubre, ha hecho una fiesta de la palabra y la expresión. —ZAPATEANDO

MURO ELECTRIFICADO, MILITARES Y ¡COCODRILOS! A LA FRONTERA CON MÉXICO

PROMESAS DE HERMAN CAIN,
PRECANDIDATO DE EU



Se pasan, de veras

NOTIMEX, 17 de octubre de 2011. (Resumen)

Washington. El precandidato presidencial republicano Herman Cain aseguró que promovería un muro en la frontera con México que emita descargas eléctricas mortales para combatir la inmigración indocumentada. Y en la comunidad de Harriman, agregó que consideraría tropas militares “con armas de fuego real y balas de verdad”.

Sus declaraciones coincidieron con la congresista Michele Bachmann, la única mujer aspirante a la candidatura presidencial del Partido Republicano, en una gira por Idaho.

En mayo pasado, en El Paso, Texas, el presidente Barack Obama criticó a los políticos republicanos por no estar nunca satisfechos con el nivel de seguridad y control en la frontera con México. “¿Tal vez dirán que necesitamos un foso circundante? ¿O caimanes?”

Cain respondió diciendo que de hecho añadiría un foso lleno de cocodrilos a su propuesta de muro, que sería cubierto con alambre de púas electrificado. En el condado de Roane, Herman Cain señaló que parte de su estrategia en el tema migratorio sería “asegurar la frontera de verdad” con un muro de 20 metros de altura. “Va a ser de 20 metros de altura. Va a tener alambre de púas en la parte superior. Va a estar electrificado. Y va a tener un aviso al otro lado diciendo: *Advertencia: Te va a matar*”. ★

Viva la Policía Comunitaria

XVI ANIVERSARIO DE LA CRAC-PC, EN GUERRERO

SECTOR OBRERO Y DE TRABAJADORES DE LA OTRA CAMPAÑA
(Resumen)



La Policía Comunitaria, TADECO y Atenco

Este 14 y 15 de octubre se llevó a cabo el XVI aniversario de la Policía Comunitaria, en Malinaltepec, Guerrero.²

Hubo baile y 4 mesas de discusión: 1. Defensa de nuestros territorios y Articulación del movimiento indígena y social. 2. Radios Comunitarias, medios alternativos. Seguimiento a la campaña “A corazón abierto, defendamos a nuestra madre tierra”. 3. Organización de Mujeres. 4. Modelos alternativos de educación.³

Acudieron de San Salvador Atenco, Estado de México. También la Unión Cívica Democrática de Barrios Colonias y Comunidades (UCIDEBACC), de Pino-tepa Nacional, Oaxaca; y del Municipio Autónomo de San Juan Copala. Estaban los medios libres “El Zenzontle” y “Nosotros los Rebeldes”, que distribuyeron sus prensas; así como los mineros de Taxco, Guerrero, que siguen en huelga contra la empresa minera Grupo México. El Frente de Pueblos del Anáhuac del DF manifestó el problema con la línea 12 del metro, por la defensa del territorio y contra los proyectos capitalistas, así como el Frente Amplio Opositor a la Supervía, en la delegación Magdalena Contreras.

² La CRAC (Coordinadora Regional de Autoridades Comunitarias) es el órgano autónomo encargado de impartir justicia con el apoyo de su Policía Comunitaria, la cual fue creada en 1995 ante la ineptitud del Estado para frenar la delincuencia en la región. Hoy cuentan con unos 600 policías en 10 municipios de la Montaña y Costa Chica de Guerrero. (Nota de Kgosni)

³ Ver resolutivos de las mesas en internet: www.policiacomunitaria.org.

Los compañeros de la Universidad Intercultural de los Pueblos del Sur nos deleitaron con poemas de José de Molina y con un baile Regional.

E integrantes de La Otra Obrera invitamos al Tercer Encuentro Nacional Obrero y de Trabajadores, de la Otra Campaña, en el Sindicato de Uniroyal el 19 y 20 de noviembre de 2011 en México DF. ★

ATENCO, 10 AÑOS

DE LUCHA Y RESISTENCIA EN DEFENSA DE LA TIERRA
(Resumen)

SECTOR OBRERO Y DE TRABAJADORES DE LA OTRA CAMPAÑA

El 22 de Octubre el Frente de Pueblos en Defensa de la Tierra (FDPDT), de San Salvador Atenco, cumplió 10 años de lucha, presionados para que vendan sus tierras a supuestos proyectos ecológicos. Acudieron campesinos de Amomolulco; y del Municipio Autónomo de San Juan Copala; Obreros del SME; compañeros de la Otra Campaña de Azcapotzalco; mineros de Taxco, Guerrero; compas de la Otra Chilanga; estudiantes de la UNAM; Alianza Única del Valle; compas de Euskadi; el Frente Indígena Emiliano Zapata, entre otros. El FDPDT se comprometió a seguir acompañando las luchas y llamaron a que todos hicieran lo mismo. Hubo música, bailes, y en la noche una marcha de antorchas que iluminó las calles. ★



Se armó una agenda de actividades para el 2012

Estudiantes de Jalapa exigen respeto a sus derechos

RUDH

La Asamblea Estudiantil Xalapeña denuncia que un compañero fue levantado en una camioneta de la policía, la noche del 16 de octubre, en Jalapa, Ver., después de ser vigilado varios días. Sin embargo, el joven logró saltar del vehículo y huir. Esta represión y hostigamiento se da desde que la Asamblea se organizó en septiembre para protestar por las altas tarifas de transporte público; y ha venido realizando distintas concentraciones públicas, como la del 15 de octubre en apoyo al movimiento “Ocupa Wall Street”. Exigen justicia al Gobierno del Estado; y piden a la Universidad Veracruzana que no amenace la vida académica de los estudiantes por ejercer sus derechos a la libre manifestación, ya que su deber es protegerlos. ★

Griegos también acuden a monedas comunitarias

■ TEM: "UNIDAD ALTERNATIVA LOCAL", EN VOLOS, GRECIA

La primera vez que compró huevos, leche y mermelada en un mercado al aire libre no usando euros sino una informal moneda de trueque, Theodoros Mavridis, un electricista desempleado, quedó fascinado. "Me sentí libre por primera vez", dijo en un café de esta ciudad portuaria de Volos, Grecia.

Mavridis es cofundador de una red que crece rápidamente aquí en Volos, que usa la Unidad Local Alternativa, o TEM, en griego, para intercambiar productos y servicios, y para recibir descuentos en negocios.

Una mezcla de moneda alternativa, sistema de trueque y mercado al aire libre, la red de Volos ha crecido de manera exponencial durante el año pasado, de 50 a 400 miembros. Es sólo uno de varios grupos que han brotado en todo el país a medida que los griegos, apretados por los recortes salariales, los aumentos de impuestos y por el miedo de no saber si seguirán usando el euro, han buscado maneras creativas para hacer frente a un entorno económico distinto.

"Desde el principio de la crisis han florecido estas redes en toda Grecia", dijo George Stathakis, de la Universidad de Creta. Hasta el gobierno toma nota. La semana pasada, el Parlamento aprobó una ley para estimular "formas alternativas de emprendimiento y desarrollo local", incluyendo las redes de intercambio de productos y servicios.

Aquí en Volos los fundadores del grupo trabajan de manera paralela a la economía normal, inspirados más por la solidaridad en tiempos difíciles que para que Grecia abandone el euro y vuelva a la dracma. "No somos revolucionarios ni evasores de impuestos", dijo María Houpis, docente jubilada y uno de los seis cofundadores del grupo. "Aceptamos las cosas como son." No obstante, agregó, si la situación de Grecia empeora y deja euro, redes como la suya están preparadas para llenar el vacío.

El concepto del grupo es simple. La gente se afilia por Internet a una base de datos. Una unidad de TEM equivale a un euro y puede emplearse para intercambiar productos y servicios. Los miembros abren su cuenta con cero y acumulan crédito ofreciendo productos y servicios.

Pueden pedir prestados hasta 300 TEM, por un período predeterminado. Los miembros también reciben chequeras de vales TEM, impresos con un sello especial que dificulta su falsificación. Varios comerciantes



"Entusiasmo la sensación de contribuir"



Chequera: Un Tem equivale a un Euro

de Volos, entre ellos un veterinario, una óptica y una modista, aceptan la moneda por un descuento del precio en euros. Hay ofertas de clases de guitarra y de inglés, servicios de contaduría, soporte técnico de computadoras, descuentos en peluquerías y en el uso de jardines para organizar fiestas. Y un sistema de calificaciones para que la gente pueda describir sus experiencias y mantener un control de calidad transparente.

El grupo también organiza un mercado mensual al aire libre, una cruz entre venta de garaje y mercado de agricultores.

Para Houpis, la red tiene una dimensión psicológica. "Lo que más entusiasma cuando uno empieza es esa sensación de contribución", dijo. "Una tiene mucho más de lo que revela su cuenta bancaria. Tiene su cabeza y sus manos."

Mientras trabaja en su mesa de costura, Angeliki Ioanniti, de 63 años, dijo que da descuentos a los miembros de la red y que ha intercambiado arreglos de ropa por ayuda con su computadora. "Que Volos sea una ciudad chica ayuda, porque hay confianza." A cambio de euros y TEM, también vende aceite de oliva, aceitunas y jabón preparado por su hija.

Después de años de consumo rampante y crédito fácil, estas incipientes iniciativas hablan del nuevo estado de ánimo de Grecia, donde la austeridad ha hecho que la gente se reúna no sólo para protestar, sino también para ayudarse.

Iniciativas similares han surgido en otras partes. En Patras, una red llamada Ovolos (moneda de la antigua Grecia), fue fundada en 2009 e incluye una moneda de intercambio local, un sistema de trueque y un "banco de tiempo", donde los miembros intercambian servicios como atención médica y clases de idiomas. ★ (Resumen)

<http://www.lanacion.com.ar/1411614-agobiados-los-griegos-empiezan-a-dejar-el-euro-y-recurren-al-trueque>

CITAS INCITABLES

"Al final no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos."

MARTIN LUTHER KING

ALCALINIZAR PARA EVITAR EL CÁNCER

- BICARBONATO DE SODIO: TRATAMIENTO BARATO Y EFICAZ
- PREVENCIÓN: EJERCICIO Y ALIMENTOS NATURALES

CONCEICAO TRUCOM

El Dr. Tullio Simoncini, italiano especialista en cáncer, diabetes y desórdenes metabólicos, constató algo simple que él considera la causa del cáncer: una infección por hongos, la famosa *Candida albicans* o candidiasis. Repitiendo lo que se sabe desde hace un siglo por la cultura Biodinámica y muchos centros de medicina naturalista: hongos, virus, bacilos y bacterias solo proliferan en medio ácido. Y los organismos ácidos revelan un estado de malnutrición, desmineralización, dolencia, envejecimiento y muerte.

Entonces, la verdadera causa del cáncer, se produce porque la alimentación moderna, industrializada, llena de aditivos y refinada es altamente acidificante. Quien haga uso masivo de alimentación natural, de origen vegetal, cruda y orgánica, será ligeramente alcalino, proporcionando un metabolismo armónico, equilibrado y saludable, listo para defenderse de los naturales ataques e invasiones destructivas, ya sea hongo, bacteria, célula mutante o tumor. En cambio, las malas costumbres

de alimentación y de vida, como la comida rápida y el sedentarismo, son rápidamente acidificantes, minando diariamente la salud.⁴

Si una sustancia que alcaliniza, como el bicarbonato de sodio, extermina hongos y microorganismos tumorales, es fácil deducir que el medio adecuado para el desarrollo y perpetuación de éstos es un medio ácido.

No existen milagros ni final de este capitalismo salvaje⁵ efectuado por la industria de la enfermedad. Esta industria existe porque le damos poder y fuerza para que siga existiendo, cada vez más, y somos cada día más dependientes de ella. Me produce tristeza que las personas quieren auto-engañarse para poder seguir con sus malos hábitos: como lo que quiero, hago cuanto quiero y después, ¿qué te parecen las píldoras A, B o C? No se crea que ésta es la solución, ni tener cáncer y después automedicarse con bicarbonato. Si no se cura la causa, el cáncer volverá.

La medicina preventiva es simplemente una alimentación saludable y hábitos amorosos de vida. Esta es la mejor forma de acabar con la jerga de los laboratorios farmacéuticos y de la industria alimenticia, que se llenan de dinero induciendo enfermedades y produciendo drogas contra el cáncer, diabetes, colesterol, hipertensión, ansiedad, obesidad, etc. Estas juergas sólo se acabarán cuando asumamos la responsabilidad y el respeto para con nuestro cuerpo físico, corazón, mente y espíritu. Cuando asumamos nuestro poder, sin dejarlo en manos de deseos ilu-

⁴ Las células cancerígenas no pueden operar en un ambiente oxigenado. Ejercicios diarios y respiración profunda contribuyen a que las células reciban más oxígeno. (Nota de Kgosni).

⁵ El capitalismo salvaje solo existe mientras la gente esté al 100% enfocada en la supervivencia, en lo inmediato y en la ilusión.

sos, medicamentos, médicos, hospitales y planes de salud.

¡Viva la Alimentación Desintoxicante! ¡Viva la Alimentación Cruda y Viva! Viva nuestro dinero y energía invertidos en lo sencillo y natural. ■

(Resumen)⁶

ALIMENTOS ÁCIDOS: (comer menos)	ALIMENTOS ALCALINOS: (comer más)
Azúcar.	Jugo de limón
Café, alcohol	Verduras frescas.
Mariscos.	Coco.
Aceitunas.	Almendra, avellana
Pastas, arroz.	Miel: abeja, maple
Huevos.	Pasas.
Margarina.	Derivados de soya.
Leche de vaca	Lentejas
Carnes	Frutas
Cacahuates	Leche materna
Enlatados	Aceite: oliva, canola



El limón, tan abundante en Papatla, es uno de los alimentos más alcalinos y curativos.

EL CÁNCER DE MAMA

Las células grasa producen una hormona denominada estrógenos. Antes de la menopausia, la mayor parte de los estrógenos son eliminadas por los ovarios. Pero después de la menopausia, los ovarios dejan de ejercer dicha función por lo que es más fácil llegar a tener un exceso de estrógeno. Lógicamente a mayor nivel de grasas en el cuerpo, mayor será la posibilidad de que tengamos exceso de estrógenos. El exceso de estrógeno (producido por el exceso de células grasa) aumenta considerablemente el riesgo de cáncer de mama. El exceso de grasa del vientre representa un mayor riesgo de cáncer de mama en comparación con la de las caderas o extremidades. Por lo tanto:

- **Mantente delgada.**
- **Evita la vida sedentaria.** Haz ejercicio.
- **Que no te falte la vitamina D.** Exponete al sol unos minutos diarios.
- **Come menos grasas.** Come fibras, vitaminas A, C y E. ★ (Resumen)

Ver: <http://www.todamujeresbella.com/5418/cmo-prevenir-el-cncer-de-mama/>

⁶ Ver artículo completo en

<http://somostodosum.ig.com.br/conteudo/conteudo.asp?id=8148>

MERCADO ALTERNATIVO

RESTAURANTE

La Doña

ANTOJITOS Y
COMIDAS A LA CARTA

JOSÉ LUIS MENDOZA
PINO SUÁREZ 226, Papantla, Ver.
Tel. 784-1228030
AQUÍ SE RECIBE TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO

YOGHURT

TA YOKO

LUIS GARCÍA SANTIAGO
Sihuame, A. C. 16 sep. s/n,
Centro, Espinal
Tel. 8812710,
yukusavi21@hotmail.com
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

TIENDA DEL

TÚMIN

TRUEQUE E INTERCAMBIO CON TUMIN



DE LUNES A VIERNES 9 -13 HRS.
A LADO DE LA PRESIDENCIA, ESPINAL, VER.

MIEL DE ABEJA, MERMELADAS, PAN,
PLÁTANOS FRITOS, MICRODOSIS,
DISCOS, MEMORIAS USB, BOLSAS
PARA DAMA, PERFUMES, ARTESANÍAS,
SOMBRILLAS, ROPA USADA, ETC.

AQUÍ SE RECIBE

10% 20% 50% 100%
EN TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO

MIEL DE ABEJA

Y CREMA DE VAINILLA

1 KILO DE MIEL: \$30 + 30T

PROFR. ERASMO CURTI
ecurti@hotmail.com

Papantla y Tienda del Túmin

(AQUÍ SE RECIBE 50% TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CASTELL

RECARGAS

DE TELÉFONO CELULAR

SE RECIBE **2 TUMIN**
EN CADA RECARGA

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

MEDICINA NATURAL

TUWAN

POMADAS, TINTURAS,
MICRODOSIS, SHAMPOOS

HILARIO DE LUNA
Centro de Zozocolco de Hgo.
También en la Tienda del Túmin, Espinal
tuwanh@hotmail.com
(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

PANADERÍA

DON ROMÁN

BOLILLO Y DE DULCE

ROMÁN PASTRANA SUÁREZ
A un lado del COBAEV
Espinal, Ver.

(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

ESTÉTICA

Rita

MA. RITA MÉNDEZ ORTIZ
Belisario Domínguez s/n, Espinal, Ver.
A media cuadra de Tránsito
(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES,
COPIAS FOTOSTÁTICAS,
RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

AGUA PURIFICADA

Acuario

SERVICIO A DOMICILIO

Garrafón: \$9 + 2T

EDUWIGES GONZÁLEZ MELO
16 sept. 206, Paso de Valencia
PAPANTLA, Ver. Tel. 5962754
(Aquí se recibe Tumin)

Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

redhver@gmail.com, Cel. 784-1182691
<http://elvolador.4shared.com/>

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

**NO DEJE QUE LE REGALEN
ESTE EJEMPLAR. ★**

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO