



## 🌟 Nueva secretaría en la CNT- Gasteiz: ¡La de las mujeres!



A través de este escrito queremos presentaros el surgimiento de esta nueva secretaría en la CNT.

En sus orígenes, dos acontecimientos crearon la circunstancia:

Por un lado el ministro de injusticia "Fachardón" ha decidido que nuestros coños son un problema de estado y que hay que normativizarlos. Por este motivo, en una de las actividades de la Asamblea contra la propuesta de ley del aborto de Gasteiz, coincidimos unas cuantas compañeras cenetistas, y tras la acción, nos fuimos a comer y a debatir...

Por otro lado, la afiliación de mujeres al sindicato estaba siendo más numerosa y con mucha motivación.

En esta tesitura y frente a un boka-ta, nos pusimos a divagar y a pensar en la oportunidad de crear una secretaría de las mujeres en el sindicato de Gasteiz, y así lo hicimos.

En un primer momento quisimos conocer nuestras inquietudes y cómo transmitir la idea de la secretaría al resto del Sindicato, pero la ilusión estaba y el encuentro también!!!! El apoyo

recibido nos motivó más si cabe. Debatisimos si ser secretaría como tal o no, finalmente decidimos configurar-nos como secretaría para dotarla de una mayor formalidad y como vía para mantener informada a la afiliación...

Decidimos convocar al resto de mu- jeres afiliadas a fin de conocernos, intercambiar puntos de vista y tam- bién expectativas... Este encuentro no fue tan numeroso como pensábamos, pero conseguimos que alguna otra se sumara al carro y así poner en común posibles propuestas de trabajo desde la secretaría recién surgida.

Nuestras aspiraciones iniciales son Nbastante lógicas: rescatar las apor- taciones de mujeres anarquistas para la construcción de un mundo más justo y llevarlas a cabo en el siglo XXI, favo- recer una mayor afiliación de mujeres al sindicato y por supuesto, incorporar una visión desde las mujeres en este sistema desigual... Así como, con un cariño especial, cuidar cuestiones de discriminación simbólica dentro del sindicato: el lenguaje, las imágenes, la participación...

A partir de esas dos primeras reuni- ones nos hemos juntado unas cuantas veces, dándolo todo, esperando que el mundo cambie y con muchas ganas. Así, os animamos a las mujeres a que vengáis y a los hombres a que propon- gáis vuestras ideas, la cita es los vier- nes en el local de la corre, a las 7,30 pm para todo esto y mucho más.

No, si al final tendremos que agr- adecar a "Fachardón" que nos haya provocado...!!!!!!!!!!!!!!

GURE GORPUTZA, GURE ERABAKIA!

GASTEIZKO CNTko EMAKUMEEN BAT- ZORDEA-COMISIÓN DE LAS MUJERES DE LA CNT DE GASTEIZ

## 🌟 Gasteizko Emakumeen Batzordea- Comisión de Mujeres de CNT Gasteiz

Cada año recordamos a través de los denominados DÍAS INTERNACIONALES los aspectos más considerables de la vida humana... Esta no es nuestra visión. Desde la CNT consideramos que la violencia contra las mujeres se ejerce todos los días, tiene muchas formas no consideradas y todos los días son buenos para combatirla. Para intercambiar, exponer, denunciar, dimensionar esta violencia os proponemos unas jornadas y os invitamos a tomar parte en ellas. **Reservad un espacio en vuestras agendas entre los días 22 y 25 de noviembre.** Puntualmente os informaremos de los horarios concretos del programa de activida- des que incluirá cuestiones creativas, charlas, teatro.... Para más información, no dejéis de consultar la página web. Saludos.

## 🌟 La ilustre vida del compañero Padín

"A las nueve de la mañana ha muer- to el veterano compañero Padín".

Hace tiempo que su edad presagia- ba que le quedaba poco, pero él se empeñaba en demostrarnos lo contrario. No hacía falta preguntar a los compañeros mirandeses qué tal estaba Félix porque a Félix se le po- día ver y hablar con él directamente en la mayor parte de las actividades que desarrollaba la CNT. Y no solo en Miranda.

Félix Padín Gallo tenía 98 años. Ha- bía nacido en Bilbao el 9 de julio de 1916. Miembro de una familia numero- sa y pobre, pasó hambre. Con apenas doce años tuvo que trabajar en una tienda de ultramarinos y con quince en la construcción, su definitiva pro- fesión.

A los catorce años militaba en la CNT (donde ya estaban sindicados va- rios de sus hermanos) y poco despué- s en las Juventudes Libertarias. Formó un grupo de acción con Porfirio Ruiz, Alberto Lucarini y Severiano Montes. Grupo muy activo en lo cultural, pro- paganda, huelgas, sabotajes y hasta aprovisionamiento de armas y dina- mita (que se emplearon en julio de 1936). Fue vocal en el Sindicato de la Construcción, encargado de la pre- sa en las JJLL, y en 1935 uno de los responsables de la propaganda en el Comité Regional de la CNT. Detenido en octubre de 1934. Iniciada la suble- vación fascista, luchó en los batallones Isaac Puente y Durruti (sargento y teniente), hasta su detención en junio de 1937. Pasó seis años en cárceles (Arrigorriaga, Galdácano y Vitoria), campo de concentración de Miranda y batallones disciplinarios ubicados en Guadalajara, Elizondo y Peñaranda de Bracamonte. Detenido en mayo de 1947 con motivo de la famosa huelga en Bilbao.

Trasladado más tarde a Miranda (1954) en busca de trabajo, se asentó en la ciudad ferroviaria y muer- to Franco reactivó su militancia. Con- vertido en el alma de la CNT local fue asiduo de manifestaciones y reuniones anarquistas y confederales: delegado en el Congreso de Granada (1995), y en de Córdoba (2010); y observador en el Congreso de Bilbao (1990); partici- pó en las Conferencias Nacionales de 1993 y 2000; delegado de la Regional Norte al Pleno Nacional de Regionales de 1993 en Barcelona, y presente tam- bién en el CAM barcelonés (1992).

En los últimos años su testimonio apareció en diferentes documen-

tales como "Rejas de la memoria" (2004) de Manuel Palacios, y Desafec- tos (2007) de Edurne Beaumont y Fer- nando Mendiola.

Pundonoroso e inaccesible al desa- liento, convertido en una leyenda viva, camino del siglo, no dejó nunca de denunciar los crímenes cometidos por el franquismo. Siempre dispuesto a dejar su testimonio para que nadie olvidara esa criminal historia. Y así lo hizo incluso unas fechas antes de mo- rir, declarando en un juzgado y alzan- do su voz ante los medios de comuni- cación.

Mañana día 8 de octubre le daremos el último homenaje. Será alrede- dor de las 12:00 horas en el Tanatorio de Miranda. Después será incinerado.



¡Que el fuego te sea leve, compa- ñero!

### Testamento (Mi muerte)

Quando vengas tú,  
supremo día,  
ya no quiero en torno mío, llantos,  
quejas ni ayes,  
no sagradas preces,  
no rituales pompas,  
no macabros cirios verdes,  
no siniestra u hosca faz  
de bonzo ignario.

Quiero morir consciente y libre,  
en medio de frescas rosas,  
lleno de aire y luz, mirando al sol,  
ni mármol quiero yo ni tumba,  
pira griega, casto y puro fuego,  
abrsa tu mi podre;  
viento alado lleva  
tu mi polvo al mar y  
si algo en mi no muere,  
si algo al rojo fuego escapa,  
sea  
yo fragancia, polen, ritmo, luz,  
idea libertaria.

**Félix Padín Gallo**

Hay un libro muy bueno sobre este tema llamado "The Sugar Blues" escrito por William Duffy hace más de 35 años, que profundiza con gran detalle en la relación entre el azúcar y la depresión (lo tenéis en pdf). El argumento principal que expone Duffy en este libro es que el azúcar es una droga extremadamente adictiva y dañina para la salud y que haciendo un simple cambio en la alimentación (eliminar tanta azúcar como sea posible) puede tener un impacto benéfico en su salud mental. Él, incluso, afirma que al eliminar el azúcar de la alimentación de los enfermos mentales, podría ser un tratamiento efectivo en algunas personas.

Es cada vez más claro que una razón por la cual el azúcar es tan perjudicial para su salud mental es debido a que el consumo de azúcar desencadena una cascada de reacciones químicas que promueve la inflamación crónica en su cuerpo. Además, el exceso de glucosa y fructosa alterará la proporción de bacteria buena y mala en su intestino, lo que desempeña un papel integral en su salud mental. El azúcar es el fertilizante/combustible de las bacterias patogénicas, levaduras y hongos que provocan una disbiosis, desplazando a las bacterias buenas, matándolas, y multiplicándose los microorganismos negativos.

Por ejemplo, investigaciones recientes demostraron que el probiótico *Lactobacillus rhamnosus* tiene un efecto relevante en los niveles GABA en ciertas partes del cerebro y disminuyó el estrés provocado por la hormona corticosterona, dando como resultado la disminución de la ansiedad y la depresión relacionadas con el comportamiento. Sin embargo, si usted consume muchos alimentos procesados y bebidas endulzadas (que normalmente son altos en fructosa), probablemente su flora intestinal se verá seriamente comprometida, al igual que su salud mental. Por lo que la respuesta para tratar la depresión está en la alimentación, tratar de reducir severamente el consumo de azúcar, en especial la fructosa, así como los granos.

Vale la pena tomar en cuenta que el azúcar también puede conducir a la liberación excesiva de insulina que a su vez puede llevar a la hipoglucemia, que provoca que el cerebro secrete glutamato en niveles que pueden causar agitación, depresión, ira, ansiedad, ataques de pánico y un aumento en el riesgo de suicidio.

Por lo que reducir radicalmente el consumo de azúcar, en especial de fructosa, a menos de 25 gramos al día será una de las armas más poderosas para tratar la depresión, así como luchar contra la inflamación crónica y mejorar la salud de la flora intestinal en el intestino. Consumir más de 25 gramos de fructosa al día claramente llevará a la bioquímica del cerebro y su salud en general, en la dirección equivocada.

En la parte de arriba hablamos de la importancia de limitar el consumo de glucosa y fructosa, que es una de las formas principales de tratar la inflamación gastrointestinal. Usted también querrá asegurarse que su intestino sea constantemente "rociado" de bacteria buena o probióticos, que son la base de la salud del tracto intestinal.

Cuando intentemos bajar los niveles de glucosa y fructosa de nuestra ali-

mentación, comenzando una dieta, con procedimientos como la eliminación de azúcares refinados de ésta. Nos va a provocar efectos colaterales como el consiguiente síndrome de abstinencia, puesto que se encuentra en todos los alimentos, regulando la actividad agua, utilizándose como método de conservación de muchos alimentos. Recomendando la ingestión de una unidad de cacao (onza), fruta, y miel.

Las recomendaciones para mejorar su flora intestinal son las siguientes:

Los alimentos fermentados aún son la mejor vía para tener un sistema digestivo saludable, siempre y cuando los alimentos que consuma sean los que se hacen de manera tradicional, es decir sin pasteurizar. Las opciones saludables incluyen, lassi (una bebida de yogurt de la India, tradicionalmente se disfruta antes de la cena), leche fermentada y orgánica proveniente de animales alimentados con pastos, como el kéfir, fermentaciones de verduras como la col, nabos, berenjena, pepino, cebolla y zanahoria y finalmente. Si usted come alimentos fermentados como estos regularmente, que repito no han sido pasteurizados (la pasteurización mata los probióticos naturales), la salud de su flora intestinal mejorará. Suplemento de probióticos, a pesar de que no recomiendo tomar muchos suplementos (ya que pienso que la mayoría de los nutrientes deberían obtenerse de los alimentos), los suplementos de probióticos definitivamente son la excepción.

Si usted no come alimentos fermentados, entonces tomar un suplemento de probióticos de alta calidad ciertamente tiene mucho sentido, considerando lo importante que son los probióticos en cuanto a la optimización de su salud mental.

Los probióticos tienen un efecto directo en su química cerebral, transmitiendo el estado de ánimo y las señales de regularización de comportamiento a su cerebro a través del nervio vago, que es otra razón por la que la salud de su intestino puede tener gran influencia sobre su salud mental, y viceversa. Otros dos factores importantes para tratar la inflamación gastrointestinal y que también ayudan a aliviar la depresión son: Grasa omega-3 de origen animal: estas grasas no sólo regulan el proceso inflamatorio y las respuestas, sino que también tienen una influencia positiva en los trastornos de la depresión. Vitamina D: La mayoría de las personas no saben de que la deficiencia de vitamina D está relacionada con la inflamación y depresión. Un estudio previo encontró que las personas con los niveles más bajos de vitamina D eran 11 veces más propensas a sufrir de depresión que aquellos que tenían los niveles normales, por lo que si usted quiere asegurarse de tener los niveles dentro del rango saludable, entonces la exposición solar o utilizar una cama de bronceado segura, serán de gran ayuda. Como último recurso, puede tomar un suplemento de vitamina D3 de alta calidad, pero si usted elige esta opción, asegúrese de consultar un médico para su seguimiento, mediante analítica.

Existe mucha evidencia que muestra la influencia gastrointestinal en una variedad de enfermedades neurológicas. Y podemos hablar de dos cerebros: uno en el cráneo y otro en el intestino.

Sé que a alguna gente incomodará este texto.

Y lo sé porque creo que hay quienes de buena fe que se prestan a estos movimientos y lo hacen de manera sincera. Sin embargo soy fiel al axioma de F. Nietzsche que versa:

«Nada es más necesario que la verdad y, con relación a ella, todo lo demás no tiene más que un valor de segundo orden.»

Hablamos de los movimientos al estilo 15M, 25S, indignados, acampada o #Yosoy132 en México. Pero antes de referirnos a ellos es preciso hacer notar un par de cosas:

#### APORTACIONES HISTÓRICAS SOBRE EL ACCIONAR DE LOS GOBIERNOS:

Durante el siglo XVIII, XIX y buena parte del XX (por referirnos a épocas más o menos cercanas), los gobiernos censuraban descaradamente aquello que podía afectar a sus intereses. Toda forma de oposición era duramente silenciada.

La guillotina, el cadalso, la cárcel o la simple muerte de los miembros más destacados de una organización opositora era la forma más común de terminar con la oposición al gobierno. Todos estos hechos se reprodujeron tristemente muchas veces en distintos países. La Comuna de 1871 es quizá el más significativo del siglo XIX; eso no quiere decir, sin embargo, que ejecuciones sanguinarias como esa no se hayan reproducido en el siglo XX, ni que tampoco los haya ahora mismo. Podríamos incluso dar un par de ejemplos de cómo en ésta época el gobierno ha actuado de manera similar a sus antecesores del siglo XIX y XX. Nos abstendremos de ello no por otra cosa, sino por no hacer de este texto algo muy extenso, además de ser algo muy visible con tan solo empararse un poco de los movimientos sociales en cualquier parte del mundo.

La represión descarada y bestial de la oposición, decía, era una práctica cotidiana de los gobiernos. Era la forma cotidiana de acallar las protestas, la crítica y la oposición en cuanto tal.

Sin embargo eso generaba mártires; mártires que eran imitados por muchos otros, lo que provocaba conti-

nuas revueltas, huelgas, revoluciones. No faltaron tampoco los vengadores de los caídos: Paulino Pallás, Santiago Salvador Franch, Simón Radowitzky, Ravachol, Vaillant, Miguel Artal, Francisco Sabaté Llopart, Miguel Angiolillo y otros muchos forman parte de esa pléyade de vengadores que hicieron justicia por su propia mano a los verdugos del pueblo<sup>(1)</sup>.

Con el tiempo los gobiernos cayeron en la cuenta de que la censura no hacía sino propagar más aquello que se pretendía silenciar<sup>(2)</sup>. Las organizaciones reprimidas que pasaban a la clandestinidad comúnmente sobrevivían a la represión y, en cuanto podían, regresaban a la luz pública, no sin antes agregar nuevos adeptos y regresar con más bríos a la lucha. Los gobiernos comprendieron entonces que para acabar con la oposición no basta con eliminar a sus miembros más destacados, ni tampoco con reprimirles.

Entendieron bien aquel axioma que versa «A toda acción corresponde una reacción en igual magnitud y dirección pero de sentido opuesto.»<sup>(3)</sup> y comprendieron a su vez que en lugar de reprimir a la oposición, es necesario **anularla**.

#### EJEMPLOS ACTUALES DE INTENTOS DE ANULACIÓN DE LA REVOLUCIÓN:

Parte de esos intentos por anular a la oposición es el hecho de que haya grupos liberales y con nexos con el gobierno que se hacen pasar por revolucionarios.

Ejemplos actuales de esto lo tenemos por ejemplo en todos los partidos de izquierda, desde la marxista hasta la liberal, que pretenden hacernos creer que combaten al gobierno... a ese mismo gobierno del cual reciben subvenciones. Organizaciones del tipo Partido Comunista, la FARV en Venezuela o la CGT española son dignos ejemplos de los intentos del gobierno por anular la lucha de los trabajadores con organizaciones que, si bien en el papel y en la palabra reivindicaban la revolución<sup>(4)</sup>, en realidad no hacen sino servir a los intereses de los enemigos del pueblo, para el cual trabajan, del cual viven, y que no dudarán en defender cuando los trabajadores se alisten para destruir toda forma de dominación; y de ello tampoco faltan numerosos ejemplos en la historia humana.

1.- No se olvide nunca que si nuestros compañeros actuaron como lo hicieron fue siempre como respuesta a un gobierno déspota que, como buen sicario al servicio del capitalismo, asesinaba sin piedad al pueblo trabajador.  
2.- Lo que con el tiempo se conocería como "Efecto Streisand" en la era tecnológica.  
3.- 3ª ley de Newton.  
4.- Aquí habría que diferenciar las cosas: revolución deseamos tanto los anarquistas, los marxistas e incluso los liberales y demócratas que no están a gusto con el gobierno actual. La diferencia entre los anarquistas y el resto de los demás es que mientras los otros desean una revolución política, es decir, una revolución que solamente transforme el sistema de explotación —léase reformismo—, pero sin destruirlo, los anarquistas deseamos la **revolución social**, es decir, una revolución que no cambie el sistema de explotación, sino que lo destruya. Nuestra revolución es, pues, una revolución social.

Sede del Sindicato: Correría 65, bajo 01001 VITORIA - GASTEIZ  
Dirección postal: Apartado 1554 01080 VITORIA - GASTEIZ  
Teléfono: 945 28 29 74  
Teléfono exclusivo asuntos laborales/ sindicales: 688 86 13 64  
Correos-e: •sindicato: vitoria@cnt.es  
•redacción Pandora y libería: pandora@vitoria.cnt.es  
•secretaría Organización: organizacion@vitoria.cnt.es

Web: <http://vitoria.cnt.es>

Permanencias:

•de lunes a viernes de 19:00 a 21:00 h.

Asesoría laboral gratuita:

•lunes y viernes de 19:00 a 21:00 h.