

La Bacteria

Simbiótica

Nº 14 - Diciembre, Enero y Febrero de 2013

Publicación de la sección de sanidad del sindicato de oficios varios de CNT de Madrid



Las cadenas de la esclavitud no atan las manos,
es la mente la que hace a la persona libre o esclava



Yo no soy racista pero...
la gente que más me ha robado a lo largo de mi vida
es blanca, católica, suele llevar traje
y trabajar en bancos...

...y que lo digas,
es una vergüenza.



Editorial

De nuevo los estudios de mercado huelguístico de los sindicatos profesionales se hicieron añicos. A pesar de la abundante oferta de productos, denuncias por la paga de navidad y de los recortes habituales, simulacros de encierros, la mayoría trabajadora decidió sacudirse la impostura y refugiarse en su enfermizo reducto de miedo como uno más de los lícitos valores democráticos.

Las reservas de credibilidad se agotan. Por fin, el trabajador se liberó de las fauces sindicales y reclama su derecho al trabajo, a su parcela de propiedad intransferible, a la desafección de un infundado bien social y pasar, al menos, a ser dueño de su propia incertidumbre: en forma de nómina, vivienda, familia o cuota de recesión; los informadores de la libertad les aseguran que la suma de muchas precariedades les otorga un reconocimiento en la enésima salvación del estado de bienestar. La inoculación de los ideogramas neoliberales desde todo tipo de fuentes, y la recalcitrante chulería española, invierten cualquier reacción solidaria y caricaturizan los movimientos sociales y sindicales en el amparo del narcisismo de masa, autorizando el patrón dinero como su particular derecho divino, liberador; aún descabezados de verdadera voluntad se sentirán dueños de su propia huelga.

Sección de sanidad CNT-AIT Madrid

Plaza de Tirso de Molina, 5 – 2º

sanidad.madrid@cnt.es

www.alasbarricadas.org

www.cnt.es

www.lahaine.org

www.lamalatesta.net

www.otromadrid.org

DISPENDIO FECAL



A través de las estructuras del gobierno se anima a la exclusión del que no chicha impuestos, el transeúnte lo llaman ahora, no el motorizado del Jaguar, y tiene configurado un nutrido grupo de, en nuestro caso, funcionarios sanitarios para segregarlos y enajenarlos de los servicios a los que el resto tiene derecho -menos cada vez. El vendaval de mierda se dedica al colaboracionista, al irreductible administrativo o sanitario, que masculla maldiciones a la llegada del desposeído, soberbio en su ridícula suficiencia de asalariado. Ninguno de entre nosotros se libra del acatamiento cotidiano de las órdenes del servicio pero, chicos, ¡controlad los instintos, no habéis remontado todavía la selección natural, estáis muy por detrás de esos que decís “nos llegan de la selva, si allí paren en los árboles”!



Crónica de una muerte anunciada

Parece que la fiebre privatizadora se convierte en epidemia y se extiende rápidamente: En Castilla la Mancha se privatizan los hospitales de Almansa y Villarobledo, en Albacete; y Tomelloso y Manzanares, en Ciudad Real y se extiende hasta los centros de salud. En La Rioja, Hospital de Calahorra. En Extremadura, los hospitales de Cáceres y el de Don Benito-Villanueva los servicios no sanitarios. En Galicia, el hospital que se está construyendo en Vigo será gestionado de la misma manera. En Baleares, Son Espasses (Palma de Mallorca) y en Castilla y León, el de Burgos.

En Madrid se privatizan 6 hospitales y un buen número de centro de salud además de otros que se cierran. También se ha previsto un recorte del 7% en gastos de sanidad.

Hasta ahora había 4 hospitales: Valdemoro, Móstoles (Capio), Torrejón (Ribera Salud) y en proyecto Collado Villalba cuya gestión estaba totalmente privatizada. Además de otros 7 semiprivados, en los que la administración solo gestionaba la asistencia sanitaria. Se entregarán 6 de estos siete hospitales —Infanta Leonor (Vallecas), Infanta Sofía (San Sebastián de los Reyes), Infanta Cristina (Parla), Hospital del Henares, del Sureste y el del Tajo— a la gestión privada integral (servicios sanitarios y no sanitarios), todos ellos siguiendo el modelo Alzira. La Fundación Jiménez Díaz (Capio) también modifica su convenio para adaptarse a este modelo. Se mantiene el hospital de Majadahonda, el único de todos estos hospitales nuevos que tiene todas las especialidades y que da servicio a la zona más rica de Madrid.

La apertura del hospital de Collado Villalba se retrasará hasta finales de 2013 y dado que la compañía adjudicataria firmó un acuerdo con unas fechas de obligado cumplimiento, el Gobierno regional tendrá que pagarle a la empresa los gastos que genere el edificio.

Los servicios como cocinas, lavanderías, almacenes o mantenimiento de los hospitales tradicionales también pasará a manos privadas se centralizarán los laboratorios de análisis rutinarios. El lúgubre futuro laboral de los trabajadores de estas categorías ya se conoció en junio pasado, cuando la Comunidad los declaró como “oficios a extinguir”.

En Atención primaria se van a externalizar el 10% de los más de 400 ambulatorios de la región y se cierran los Centros de Salud de Alcobendas, Aranjuez, Argüelles/Quintana, Pontones y Arganda.

El Carlos III, se convierte en centro de media y larga estancia y La Princesa, se especializará en geriatría.

Se externaliza la Lavandería General.

Los laboratorios se concentrarán en 4 centros: Hospital La Paz, Hospital Doce de Octubre, Hospital Puerta Hierro, y uno más, aún por determinar.

Hay razones para la inquietud. Las empresas a las que se adjudica la construcción y gestión de los establecimientos sanitarios tienen ánimo de lucro y funcionan en régimen de oligopolio (Capio y Ribera Salud, Sanitas, USP-Quirón, DKV) están formadas por constructoras y aseguradoras. El Gobierno regional sostiene que la gestión privada de la sanidad es más eficiente, pero no aporta estudios independientes que lo apoyen, ni permite acceder a estos datos.

La modalidad elegida para esta concesión administrativa es el denominado modelo Alzira, la Administración traslada a una empresa la responsabilidad de atender las necesidades asistenciales de los habitantes de una zona a cambio de pagar una cuota por cada uno de ellos. El modelo Alzira tiene una versión reducida (solo el hospital) y una ampliada (el hospital y los centros de salud que dependen de él). Es la misma fórmula que se usa para las autopistas de peaje.

El convenio capitolativo multiplica la población asignada al centro hospitalario por un precio anual (luego se le resta los tratamientos que alguno de esos pacientes haya recibido en otros centros). En la Comunidad de Madrid ya existen hospitales dirigidos enteramente por empresas. El hospital de Torrejón recoge un pago de 571 por habitante y año. El Infanta Leonor de Vallecas en la capital tiene asignados 325.000 vecinos (143 millones), el Infanta Sofia de San Sebastián de los Reyes 300.000 (132 millones), el Infanta Cristina de Parla 120.000 (52 millones), el del Tajo en Aranjuez 65.000 (28 millones), el del Sureste 150.000 (66 millones) y el del Henares en Coslada 170.000 (74,9 millones), siempre aplicando el dato de pago medio.

A ese festín de facturación sólo pueden aspirar empresas con “reconocida solvencia” como se encargó de recordar el consejero de Sanidad al explicar su nuevo modelo sanitario. En España operan en hospitales públicos diversas compañías como Capio Sanidad (que factura unos 500 millones al año), Ribera Salud (que facturó 380 millones en 2011, el doble que un año antes). Estas dos corporaciones gestionan ya hospitales en Madrid. Sanitas es la accionista mayoritaria en el valenciano hospital de Manises, DKV, presente en Denia (ambas unidas con Ribera Salud).



Ante estos ataques trabajador@s y usuari@s de la sanidad pública están realizando una serie de acciones para parar el expolio. En todos los hospitales se mantiene el encierro de trabajador@s y se está haciendo una campaña para informar a ls usuari@s, el domingo 18 de Noviembre millones de personas salieron a la calle para exigir que no se vendan los hospitales que se han construido con el esfuerzo de todos y que no se externalicen los servicios como mantenimiento, lavanderías, cocinas, laboratorios, celadores entre otros. Está prevista huelga de ls trabajador@s para este y el próximo mes.

**Derogación de la Ley 15/97
No a la privatización de la Sanidad
Por una Sanidad Libre y Autogestionada**

Lavandería Central

Ante la inminente privatización de la Lavandería Hospitalaria Central, y ante en manifiesto abandono por parte de los sindicatos a luchar, l@s trabajador@s decidimos unirnos para luchar, ante lo cual, organizamos una asamblea, a pesar de ser domingo acudieron cerca de 100 personas, en la cual se decidió por mayoría, solicitar a la Dirección que informara a l@s trabajador@s sobre su futuro, si no nos recibía o no nos contestaba, tomaríamos medidas, no se realizarían horas y no se dejaría que Flisa empresa privada de lavandería se llevase la ropa. La Dirección no nos recibió y no nos contestó, decía que no somos sindicato y que no representábamos a l@s trabajador@s, dicho lo cual por mayoría decidimos seguir. Como estaba previsto acudió Flisa, toda la lavandería salió a ponerse delante de las jaulas de ropa para que no pudieran cargarlas, intentaron cargar en otro muelle y la gente se sentó en el suelo impidiendo la descarga, la guardia civil no quería intervenir. Pasada una hora ese que no nos reconocía bajo a hablar con nosotros ante lo cual negociamos dejarle sacar la ropa con condiciones de que era algo esporádico y que alguien de la conserjería de sanidad nos iba a informar sobre nuestro futuro, y ahí estamos, lo más importante es la unión demostrada y que los sindicatos se han quedado fuera, aquí todo se decide en asamblea y no hay líderes sino vocales.

NO SON CENTROS DE MENORES, SON CENTROS DE TORTURA

La realidad que se vive en estos centros, raya con la locura que se vive fuera de ellos. Se trata de lugares fríos, monocromáticos, desapasionados y llevados por verdaderos arquitectos de la tortura bajo la denominación de gestores, psicólogos, equipos de seguridad y demás profesionales.

Ellos son quienes ostentan el más absoluto poder y control sobre las personas que allí se encuentran. Resulta realmente escalofriante, por el hecho de la dominación total de una persona sobre otra, pero especialmente al tratarse de niños a los cuales se les despoja del más absoluto control de sus vidas.

Estas cárceles construidas para ellos no son otra cosa que una mera copia de las cárceles para adultos.

Un ejemplo es la fundación Ginso, cuyo máximo responsable preside a su vez la empresa constructora de al menos dos de los Centros de menores más grandes de España.

Estos niños encerrados son sometidos a medicación forzosa, con el único interés del beneficio económico que supone tanto para las empresas farmacéuticas como para las fundaciones gestoras de los centros, llegando a crear una dependencia crónica en el/la menor. Además de lo rentable que supone tenerlos custodiados ya sea en protección o en reforma. Por cada niño, un centro recibe de media 6,800 euros al mes para su manutención, dinero que nunca llega directamente a ellos, sino que se ve distribuido por el camino entre las manos de quienes participan en estos centros.

Los “métodos educativos” como el uso de tranquilizantes, cuartos oscuros, utilizados como lugar de aislamiento, cacheos diarios al retorno del I.E.S., desnudos integrales, incomunicaciones y castigos físicos y psíquicos son algunas de las estrategias utilizadas para defender el objetivo de la “reinserción”.

Al igual que ocurre en las cárceles de adultos, en las de menores los suicidios y muertes no resueltas son más que frecuentes.

El 25 de Noviembre se realizó una manifestación en Picón del Jarama, donde Hammid apareció muerto en su celda de castigo con tan sólo 13 años.

¡Cerremos Picón del Jarama!
¡Cerremos los centros de menores!
¡Hammid ni olvido ni perdón!

La Esquina del frenopático

“Los animales son mis prójimos”

Son palabras del escritor colombiano Fernando Vallejo: *“Los animales son mis prójimos...El chimpancé, el gorila y el orangután, los grandes simios, tienen 24 cromosomas; el hombre, tiene 23, pero resulta que uno de los cromosomas nuestros está partido en dos en ellos; los restantes cromosomas son iguales. En cuanto al genoma (conjunto de genes que están en los mencionados cromosomas y que determinan quiénes somos, si fulanito de tal o zutanito, si perro o gato), el del hombre y los del gorila y el orangután coinciden en el 98 por ciento, y el del hombre y el del chimpancé en el 99 por ciento. Así nos lo dice la última de las grandes ciencias biológicas, la biología molecular, la de Watson y Crick, la de Avrey Kornberg, Spiegelman. **Somos una especie más entre millones y millones de especies animales, y las diferencias entre nosotros y los restantes mamíferos son insignificantes.** A diferencia de los animales hemos desarrollado el lenguaje hablado, el de las palabras, el cual nos da la capacidad exclusivamente humana de mentir. Nos designamos como el Homo sapiens u hombre sabio pero no, somos el Homo mendax, el hombre mentiroso, la mentira es nuestra esencia... Todos los animales son nuestro prójimo. Y lo son en la medida de su dolor. Todo el que tenga un sistema nervioso para sentir y sufrir es nuestro prójimo”.*

Vallejo, con sus palabras señala algo que se pasa por alto demasiado a menudo, es su sufrimiento, su dolor y su miedo.

A diario, a lo largo y ancho de nuestro planeta, se llevan a cabo prácticas atroces de **maltrato animal**. Una de sus innumerables formas es el **abandono** por diferentes motivos: falta de interés hacia el animal, alergias, comportamiento del animal, nacimiento de un hijo, piso pequeño, etc. El perfil habitual de animales abandonados tiene las siguientes características: una minoría tiene chip de identificación, no existe una gran diferencia entre sexos, el 50% de los abandonos son animales adultos, la mayoría de ellos está en buenas condiciones de salud.

La falta de cuidados o atención, los golpes, las quemaduras, mutilaciones y envenenamientos. La explotación en granjas (origen de las últimas zoonosis). Los mataderos. La caza disfrazada de deporte. Sabemos, porque suele ser noticia, que al terminar la temporada de caza, algunos cazadores se deshacen de sus perros ahorcándolos. Los dejan de puntillas, lo que ellos llaman, sádicamente, “tocar el piano”. El perro muere por asfixia cuando por cansancio se deja caer. Espectáculos como los que ofrecen los circos, las corridas de toros con todas las variantes que tiene este país, (toros y vaquillas lanceados, embolados, ahogados y otros animales).



Las peleas de gallos y de perros. Los desgarramientos para la obtención de su piel. Los experimentos científicos. Una práctica muy extendida en las escuelas es la **visisección** de una rana, para que los estudiantes vean como le late el corazón y se mueven sus pulmones al respirar, porque aún está viva. Esta práctica es considerada tortura animal.

Son ejemplos de maltratos hacia estos seres indefensos, que lo único que dejan de manifiesto es lo peor del ser humano, lo más miserable. **Es una demostración abyecta de superioridad sobre otras formas de vida.**

.....La esquina del frenopático

Las organizaciones en defensa de los animales denuncian las investigaciones donde los experimentos, con simios, crías de perros, conejos y otros animales, incluyen vivisecciones innecesarias, descargas eléctricas, ulceración de los ojos para probar productos cosméticos, someterlos a radiaciones, a la extenuación hasta que mueren o dejarlos morir de hambre. Son sólo unos pocos ejemplos de una larga lista, vergonzante, de horrores.

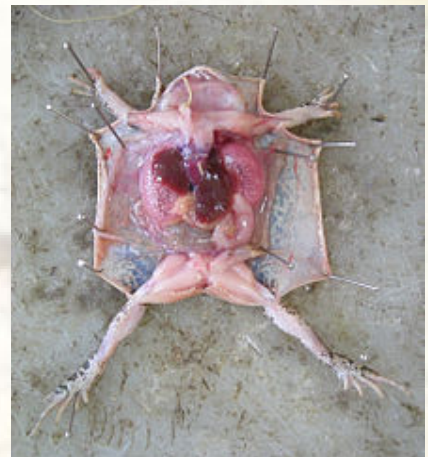
Los animales no humanos tienen derecho a ser respetados y protegidos. No hacerlo por pertenecer a otra especie animal es una discriminación repugnante. Quien es capaz de maltratar a seres indefensos e inocentes, también será capaz de hacerlo con un igual humano.

Es fundamental reflexionar sobre este tema, ya que las consecuencias que traen estas actividades son catastróficas: aumento alarmante de mortandad en animales, extinción de especies, escasez de recursos naturales, zoonosis y desorden en la cadena alimentaria.

Esto último es un extraordinario ejemplo para ilustrar una de las repercusiones sobre la salud y supervivencia del ser humano, causada por su actividad devastadora sobre las demás especies.

Los seres vivos de un ecosistema que se alimentan unos de otros forman una cadena alimentaria. Si se altera el equilibrio de este ecosistema todos los animales, incluyendo el humano, y las plantas se verán afectados. Si desaparecieran las plantas, todos los seres vivos desapareceríamos también.

Hace unos años sonó la alarma por la muerte masiva de las abejas en todo el mundo, que continúa a día de hoy. No era un “signo” del fin de los tiempos, sino la causa del uso durante años de pesticidas en los cultivos. **Tras alegaciones presentadas por el Consejo por la Defensa de los Recursos Naturales (NRDC) y de los apicultores sobre el pesticida spirotetramat**, producido por la **Bayer CropScience**, y **su toxicidad para las abejas**, un juzgado del distrito estadounidense de Manhattan prohibió su venta. La Juez Denise Cote sentenció que las ventas del spirotetramat debían suspenderse después del 15 de enero 2010. Maryann Frazier, entomóloga del Departamento de Agricultura de la Universidad Estatal de Pensilvania señala a los pesticidas como una de las causas fundamentales de la extinción masiva de las abejas. Este año en Europa, la Autoridad de Seguridad Alimentaria estudia una nueva normativa para evaluar el riesgo de los pesticidas para las abejas.



Conclusión: Sin las abejas, no habría ningún alimento. Porque ellas son los principales agentes de la polinización; sin polinización no hay reproducción en las plantas; sin plantas no hay alimentos para los animales herbívoros; sin herbívoros no habría alimentos para quienes se alimentan de ellos y el humano como parte de esta cadena alimentaria, causante de su ruptura por la explotación, el envenenamiento y el desprecio de los ecosistemas, desaparecería de la faz de la tierra.

Esta es solamente una de las vías por la que transita la actividad humana para llegar a lo que se conoce como “profecía auto cumplida” o citando su otra denominación, más secular, apocalipsis.

En resumen morir, sí, pero matando primero.
“Recordando a Katia y a Ginebra”

EL NEGOCIO DE LA MENSTRUACIÓN A EXAMEN

¿Sabes qué cantidad de tampones y/o compresas utilizarás a lo largo de tu vida? En promedio, las mujeres menstrúan 13 veces al año, durante 41 años. Utilizando una media de 18 tampones y compresas por menstruación, son 234 al año! Casi 10.000 a lo largo de su vida!

Se calcula que **cada año se desechan en el mundo, en torno a 45.000 millones** de compresas y tampones.

El proceso de fabricación de compresas, salvasilip y tampones incluye sustancias dañinas para nuestra salud y el medio ambiente: El 25% de los **pesticidas** fabricados van a parar a la industria del algodón, estos envenenan nuestro cuerpo, la Tierra y el Agua. Cómo blanqueante se utiliza habitualmente **Cloro, que es irritante para las mucosas**. El **Rayón** es una fibra sintética con la que se hacen los tampones, es **muy absorbente y ligeramente abrasivo**, sus fibras pueden desprenderse dentro de la vagina causando infecciones como el SST. Las compresas incorporan láminas de **polietileno o polipropileno, que son plásticos derivados del petróleo** y que tardan muchos años en degradarse; generan mal olor y favorecen las infecciones por Cándidas, al crear el entorno de calor y humedad que este hongo necesita para crecer.



Algunos afirman que estos productos contienen sustancias altamente peligrosas para nuestro organismo, como la **Dioxina**, (empleada como blanqueante) y que es la **sustancia sintética más peligrosa conocida hasta la fecha**; altamente cancerígena y tóxica para los sistemas inmunes, reproductivo y hormonal y el **Asbesto**, que dicen que se añade a compresas y tampones porque aumenta el sangrado, y por lo tanto, el consumo de los mismos.

A pesar del peligro que suponen compresas y tampones se siguen fabricando y es imposible conocer su composición ya que no figura en los envases.

LA COPA MENSTRUAL – La alternativa:

Es una copa de silicona quirúrgica que se introduce en la vagina durante los días de menstruación. Al diferencia de los tampones la copa menstrual no absorbe el flujo, lo retiene en su copa para que podamos deshacernos de él más adelante.

La silicona quirúrgica es inerte por lo que no permite que los gérmenes crezcan en su superficie. Con ella evitas la sequedad, el mal olor y la posibilidad de sufrir candidiasis o SST. No es molesta y no altera la menstruación.

Requiere un poco de práctica aprender a ponérsela y aunque no existe gran diferencia entre marcas, se pueden encontrar distintos tamaños (la de mayor volumen tiene una capacidad de 30mL) y unas son más blandas que otras, cada mujer será la que decida cual le resulta más cómoda.

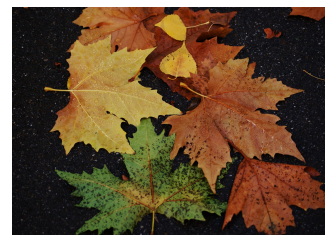


La copa menstrual se reutiliza, y con los cuidados adecuados puede durar hasta 10 años, el gasto realizado se recupera a los pocos meses. Es ecológica porque no generas residuos y en su fabricación no se emplean rayón, cloro, dioxinas ni plásticos que van a parar a los vertederos contaminando el agua y el suelo.

ALIMENTACIÓN EN LAS CUATRO ESTACIONES: EL OTOÑO

El otoño es la estación de la cosecha, recogemos los frutos de nuestros proyectos, relaciones y nuestro trabajo. Es también el momento de librarnos de los proyectos acabados, los hábitos que deseamos abandonar y es buen momento para hacer limpieza en nuestro hogar y deshacernos de todo aquello que ya no nos vale.

En la medicina china el otoño está relacionado con el elemento metal, que en otras culturas está representado por el aire, su función es crear estructura y comunicación. Gobierna los órganos de los pulmones e intestino grueso, el sentido de la nariz y la piel, relacionan nuestro interior con el exterior estableciendo nuestros límites. Los pulmones recogen oxígeno que necesitan nuestras células para respirar y expulsan el dióxido de carbono resultante del metabolismo celular. Mantiene en orden la circulación sanguínea. El intestino grueso absorbe el agua y otros elementos nutritivos, forma, almacena y elimina las heces. El correcto funcionamiento de estos órganos permite extraer lo que necesitamos y eliminar lo que ya no nos es útil, de esta manera se genera evolución y cambio.



Las frutas, verduras y frutos secos de otoño contienen gran cantidad de vitamina C, del grupo B y ácido fólico que preparan nuestro sistema inmune para prevenir resfriados y poseen fibras digestivas que ayudan a equilibrar la flora intestinal y favorecen las funciones del intestino grueso. Poseen gran acción antioxidante por sus contenidos en flavonoides, taninos, zinc y vitaminas A, C y E, estos combaten el estrés oxidativo al bloquear los radicales libres causantes del envejecimiento y las enfermedades degenerativas.

Verduras de otoño



La alcachofa protege el hígado, corazón, riñones. La pulpa de **la calabaza** mejora las inflamaciones de estómago e intestino. Y sus semillas son diuréticas, evitan los cálculos renales e infecciones de vejiga y estimulan la función del páncreas. **La berenjena** buen antioxidante, estimula el buen funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar, favoreciendo la digestión de las grasas, disminuye el colesterol LDL y mejora la membrana de las neuronas. **Las coles** (de Bruselas, lombarda, repollo, coliflor, brócoli, berzas) son ricas en flavonoides, mejoran la digestión y combaten el estreñimiento.

Frutas y frutos secos de otoño

El consumo de **El membrillo** ayuda a expulsar los mocos, mejora los resfriados y es recomendable en caso de gastritis o diarreas. **Las uvas** y **la Granada** son los alimentos con mayor capacidad antioxidante, previenen daños cardiovasculares y gastrointestinales y ayuda mejorar la regeneración celular. **Los higos** tienen gran valor nutricional, son muy ricos en vitaminas K y del grupo B y minerales, son digestivos y energéticos. Las **Avellanas** son ricas en minerales y son adecuadas para evitar el estreñimiento. Poseen proteínas vegetales de alta calidad con elevados niveles de arginina que ayudan al funcionamiento del sistema cardiovascular. **Las castañas** tienen alto valor energético, a pesar de que su contenido en grasas es menor que el de otros frutos secos son ricas en hidratos de carbono, ricas en vitaminas y minerales. Asadas se digieren mejor, pero pierden parte de la vit. C.



Setas y hongos



Aportan una buena cantidad de proteínas y fibra, son muy pobres en grasas, hidratos de carbono y sodio. Tienen una alta cantidad de hierro, cobre, fósforo y vitaminas del grupo B y C. Contienen ergosterol, que se localiza en los tejidos vegetales y que se transforma en vitamina D.

Receta: GARBANZOS TOSTADOS

Los **garbanzos al horno** quedan crujientes y muy ricos. Esta receta es muy sencilla y permite aprovechar los garbanzos sobrantes del cocido.

INGREDIENTES: 1 bote de garbanzos o 500 gr. de garbanzos cocidos, 1 cucharada de aceite de oliva y Sal gorda

PREPARACIÓN

1. Enciende el horno a 200°C
2. Lava y escurre muy bien los garbanzos si los utilizas de bote y deja que se sequen bien.
3. Coloca los garbanzos en una bandeja para el horno y rocíalos con el aceite de oliva.
4. Mételes al horno durante 30-40 minutos, o hasta que se doren y estén crujientes.
Remuévelos cada 10 minutos para que no se quemen.
5. Sácalos del horno, échales sal y condiméntalos a tu gusto:

Condimentos: Prueba esta receta con cualquier aliño que se te ocurra

Eneldo, Pimentón y Sal

Jengibre, Comino, Ajo en Polvo y Sal

Orégano y Sal



Propiedades de los garbanzos

- Son **ricos en Carbohidratos** de asimilación lenta y **Proteínas:** muy recomendables para mejorar la astenia; diabéticos, niños, adolescentes y personas que realizan esfuerzos físicos, como los deportistas.
- **Alto contenido en Fibras** que ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Alivia las úlceras pépticas y duodenales y previene el cáncer de colon.
- Elevado contenido de lecitina (que controla el nivel de colesterol y triglicéridos) y omega3 mejoran la **salud del corazón y sistema circulatorio** y previenen las enfermedades cardiovasculares.
- Por su contenido en **Hierro y Ácido Fólico** evita **anemia**.
- Por ser **rico en potasio y pobre en sodio**, favorece la diuresis (excreción de la orina). Previene y mejora la hipertensión arterial, litiasis renal y ayuda a eliminar el exceso de ácido úrico.
- Debido a su alto contenido en **zinc, magnesio, fósforo y vitaminas del grupo B**, necesarios para el sistema nervioso y muscular, el garbanzo es adecuado para afrontar situaciones de tensión psicofísica y de **estrés**.

¿Sabías que los garbanzos...?

.... son una de las legumbres que más cuesta cocer y digerir. Para mejorar su digestión deja los garbanzos en remojo 24 horas y cocíalos a fuego lento con un trocito de alga Kombu y/o alguna hierba con propiedades carminativas como laurel, salvia, tomillo, cilantro, ajedrea, comino o hinojo.

PRESENTA

al Narrador de  en Amanecer en la oscuridad

“Cállate”, me dice la voz ególatra que recorre las cavidades dejadas en mi cerebro por las termitas del convencionalismo. “No digas nada porq...”, y un grito autodeterminado por mi mismo silencia la pastosa voz. Se acabó. Quiero hablar. No quiero mutilar mi lengua y mis manos. No quiero suicidar mi pensamiento por el precipicio de mi dolor, del miedo. Todos los días al levantarme, al vestirme, al saludar a la vecina del cuarto (que se sabe casi todos los chismes de los que vivimos en el barrio, y es sorda), al subir el autobús, o la moto, o el dichoso coche porque hay que correr... correr, siempre rápido. Es el ritmo que marcan los tambores en las galeras del sistema. Y cuando un día decides frenar, y todo gira tan veloz a tu alrededor que empiezas a tener vértigos, agobios, enfermedades intestinales y la presión arterial descompensada (la inercia se agarra a cada átomo de tu ser). ¿Y paramos? Al final, lo más probable, es que salgamos corriendo más rápido, o nos caemos y nos arrollan, o morimos y descansamos (pero nuestro cuerpo se descompone aceleradamente, quizás la inercia, o la cal en la tierra sobre la piel, pues hay prisa hasta en eso). Algunos valientes se paran, esquivando a unos y otros, arrancándose las ropas como si fuese su piel, tira a tira, trozo a trozo. Muy pocos sobreviven, y los que lo hacen son felices (o por lo menos sientes ese equilibrio), lejos en un lugar que mis ojos deslumbrados no pueden ver. Pero se que ese lugar no es el cielo. Se que ese sitio debería estar en todos los lados. Y está. Son los focos de está prisión mercantil la que nos ciega para que no podamos verla.

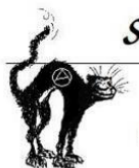
“Silencio”, me chilla la torturada voz, impulsada por la dejadez, el pesimismo y la apisonadora de reproches e imposiciones que nos imparte la falsa tradición. “¡Silencio!”. Chilla, podrida voz., chilla hasta quedarte afónica y desaparezcas envuelta en tu propia suciedad y vacío. Yo hoy voy a hablar. Ya no me callo más.

Con alegría y rabia, os cuento estás historias que me llegan y hasta hoy he callado... escuchad, pues:

*NO TENGAIS MIEDO A
LA CRISIS*



*Hay muchos pisos vacíos y
supermercados llenos*



<<Carles se quitaba el uniforme en el vestuario. Estaba muy cansado. Mucho. La noche había sido de locos. No habían podido casi ni respirar. Antes también tenían mucho trabajo, pero la situación mejoraba un poco al estar Lucia y Fran. Pero solo le renovaron a Lucia y a él. Fran se marchó, preocupado (seguro que más preocupado y con más miedos que el alcalde, o el consejero por el déficit presupuestario) con dos hijos y una hipoteca que no entendía ni razonaba. Sí, Fran se despidió con una mirada de responsabilidad que jamás tendrán los que dicen gestionar esto.

Esa noche no fue buena. Ni para Carles, ni para los pacientes que atendió. Él no podía ni debía de correr, pues tiene que dar un servicio bueno (humano, mejor dicho), pero tenía tanta demanda de pacientes que se veía impulsado por una fiebre tensa de celeridad que le hacía dudar de su praxis. Además hay que añadir que surgían varias cosas urgentes a la vez, y ni él ni Lucia daban abasto. ¿Qué elegir?. ¿Acaso era menos importante el que esa pobre mujer se orinara o que aquel hombre se le había acabado el suero, o la viejeca demenciada que necesita consuelo y unas palabras que la tranquilicen?. Son sólo unos pocos ejemplos. La noche fue más larga que esto. La noche fue peor. Los pacientes sufrían, y Carles sufría con ellos y con la lastimosa conciencia de saber que sabía hacer más pero no podía.

En el vestuario la humedad se condensa en los azulejos beige, siempre fríos. Carles estaba terminando de ponerse su ropa, pensando sin ganas debido al cansancio, cuando una palmada en la espalda le empuja levemente hacia adelante.

-Carles, ¿qué pasa tío?. Vaya cara que tienes, ¿qué pasa?, mala noche, verdad?

Era Jose, un compañero. Habla siempre atropelladamente y tiene un carácter muy animado (aunque últimamente se le nota un poco decaído), un optimista, el muy canijo... qué buen tipo es.

-¿Mala noche es poco, tron!. Terrible, Josete – le contestó Carles- Esto cada vez va a peor, y parece que a los de arriba les da igual. Estoy hasta los cojones...

-Buah, pues eso porque no has visto el video del Robo más grande de la historia de Cataluña.

-¿Qué video?- le preguntó Carles

-Un video que está colgado en Internet. Tú búscalo, ya verás. Una puta vergüenza.

Carles asintió y se despidió de José. Cogió el autobús y, tras un rato, llegó a casa y se acostó. Pasaron 6 horas más o menos, y Carles se despertó. Comió algo y fue a poner la tele. No echaban nada. No sabía porque perdía el tiempo (aunque alguna vez encontraba algo que sí que merecía la pena, lástima que fueran pocas veces). Decidió coger un libro y leer un rato, pero estaba todavía un poco adormilado. Se preparó un café y encendió el ordenador. Iba a mirar el correo electrónico cuando recordó la recomendación de Jose. “El robo más grande de la historia de Cataluña, que raro”, pensó. Tras una breve búsqueda dio con un video. En él salía una mujer explicando la investigación llevada a cabo por una revista de Girona (<http://www.cafeamblllet.com/press/>) sobre el uso del dinero público en los hospitales concertados de Blanes y Calella y, en general, de toda Cataluña y España. Gastos y desvíos de fondos públicos para intereses privados, facturas no explicadas y silencios a preguntas claras: dónde va el dinero de todos y por qué se aplican recortes al personal y a los pacientes. Al final del video la mujer llamaba a todos los que vieran el video a denunciar y luchar contra este robo.

Carles sintió un escalofrío que le recorrió todo el cuerpo, y después un intenso calor. “Cabrones”, se decía. “Esto es una mierda, y tiene que cambiar”. Se quedó pensando y buscando más información sobre el tema. Descubrió que multaron a la revista con 10.000 € por deshonor. Sintió un profundo asco, una arcada elemental que vomitaba sufrimiento y sangre inocente a borbotones, manchando toda la habitación, todas las calles... hasta el aire. Carles tomó conciencia de su situación, de la de sus compañeros, de las personas en general, del gran fraude en el que nos hacen vivir. Carles sintió algo que ya sabía: el sistema es inhumano, antinatural y abrasivo. Se lamentó y se sintió mal por no haberlo visto antes. Pero eso iba a cambiar. Se puso en pie y decidió luchar, no ceder, no volver a dormirse en comodidades regaladas y falsas. La libertad no es un regalo, no es una cesión. La Libertad es vida y su negación es la muerte. Carles sonrió...>>

(Carles sigue su lucha hoy día. Se encuentra todos los días con trampas puestas por el sistema y con el rechazo de parte de la sociedad. Muchos y muchas compañeros y compañeras se han unido a él, unos y unas reticentes, otros y otras con animo, “que grande eres Josete, como te quiero Lucia”, y otros y otras los rechazan. Da igual, él ve todos los días amanecer en la oscuridad)

El Narrador de VK

D.S.V.G



**Campaña contra
la privatización de
la sanidad.**

**Contra el expolio
capitalista.**

HACIA LA AUTOGESTIÓN

