

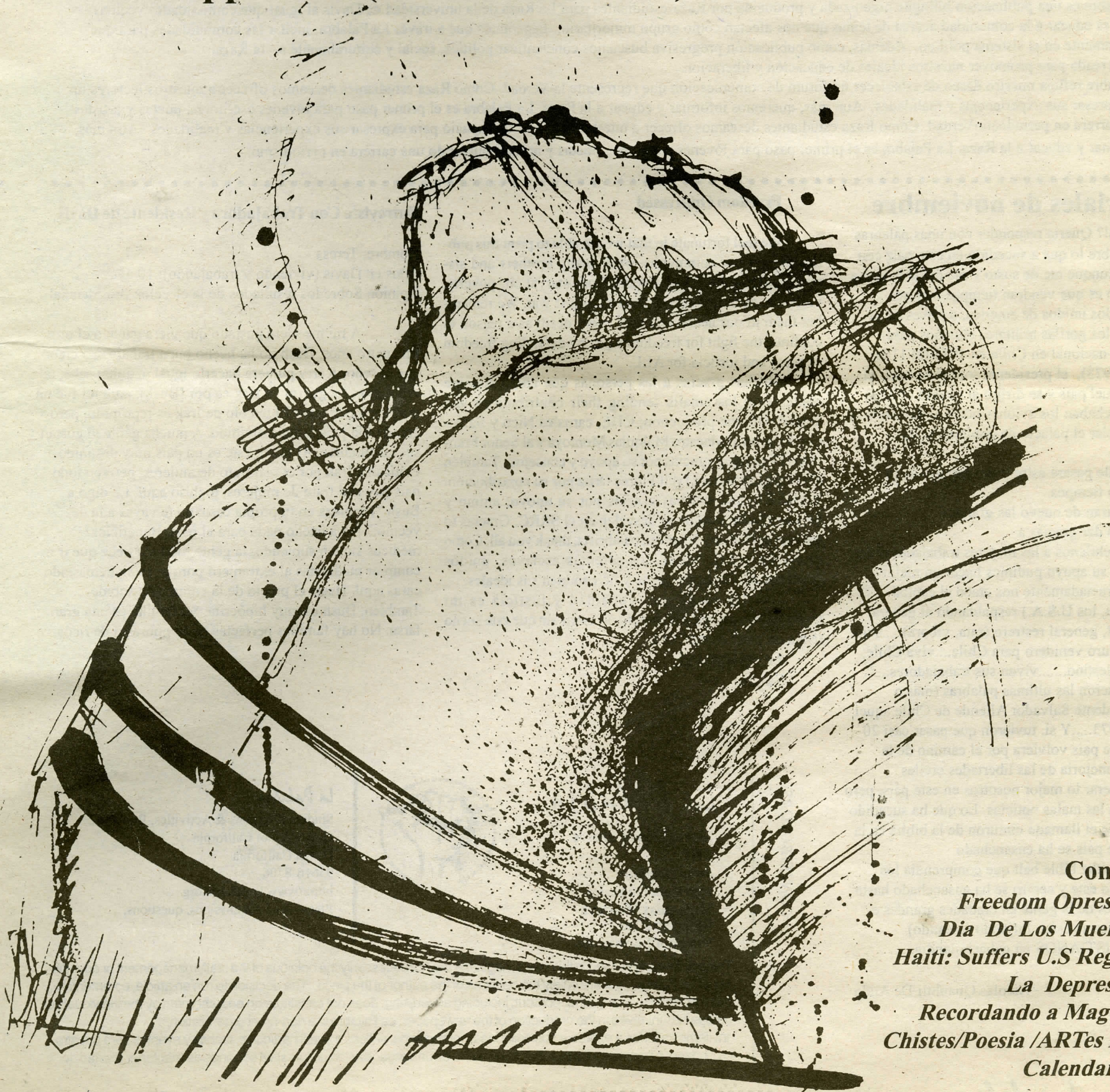
La Palabra



volúmen 9, número 4, Noviembre 2004

¡hace la fuerza!

Freedom Oppressed (Freedom of Press)/Libertad (De Prensa) Presa



Contenido:

Freedom Oppressed Pg 9
Día De Los Muertos Pg 5
Haiti: Suffers U.S Regime Pg8
La Depresion Pg 6
Recordando a Magon Pg 14
Chistes/Poesia /ARTes Pg 16-18
Calendario Pg 20

La Palabra Mission Statement

La Palabra is a bilingual publication organized and produced by Raza students for Raza and the local communities on the UC Davis campus. La Palabra was created in order to promote our ideals of education and progress.

Our mission is to educate our community about issues that profoundly affect us as a people. In addition, as a progressive publication, we seek to develop social, cultural and political consciousness to our community. The name of our publication reflects our desire to establish a forum for cultural communication, utilizing the written word. Therefore, we hope that through La Palabra, we can, not only inform, but incite community members to partake in the political process as active individuals of our society. As students and members of the community, we hope to offer our readers a publication that aims to present the truth about current issues and realities. For those writers, artists, poets, and students that care about community and truth, La Palabra serves as a stepping stone to launch your thoughts and ideas. For further information, or, to get involved please contact svorozco@ucdavis.edu or lapalabra@ucdavis.edu.

Declaracion de La Palabra

La Palabra es una publicación bilingüe organizada y producida por Raza-estudiantes para La Raza de la universidad de Davis al igual que comunidades vecinas. Nuestra misión es educar a la comunidad acerca de temas que nos afectan como grupo minoritario. Esperamos que a través La Palabra, incitar las comunidades para que participen activamente en el sistema político. Además, como publicación progresiva buscamos concientizar política, social y culturalmente al la Raza. La Palabra fue creada para promover nuestros ideales de educación y liberación.

El nombre refleja nuestro deseo de establecer un forum de comunicación que represente la Verdad. Como Raza estudiantes deseamos ofrecer a nuestros lectores un espacio para expresar sus experiencias y realidades. Aun más, queremos informar y educar a la Raza. La Palabra es el primer paso para jóvenes escritores, poetas y artistas buscando una carrera en periodismo. Como Raza estudiantes deseamos ofrecer a nuestros lectores un espacio para expresar sus experiencias y realidades. Aun más, queremos informar y educar a la Raza. La Palabra es el primer paso para jóvenes escritores, poetas y artistas buscando una carrera en periodismo.

Editoriales de noviembre

¿Que tal? Queria responder con unas palabras de optimismo sobre lo que a sucedido en este paiz con las elecciones. Aunque me de susto y me duela lo que a pasado, lo bueno es que vendran tiempos mejores. Cuando los estados unidos de america, a traves de la CIA, alludaba a los gorilas militares chilenos para atacar el palacio nacional en Chile en 1973 (el 11 de Septiembre de 1973), el presidente socialista tomo el microfono de aquel pais y se dirijio al pueblo chileno mientras se escuchaban los aviones norte americanos de combate sobrevolar el palacio de gobierno y las explosiones:

".....Chile pasara este trago amargo de la historia; vendran tiempos mejores y se abran de nuevo las grandes avenidas...quiero dar gracias a los trabajadores chilenos a las mujeres trabajadoras de mi pais, que con su apoyo pudimos hacer un mejor Chile, pero desgraciadamente nos ataco el capital foraneo (de fuera, los U.S.A.) respaldando al general augusto pinochet, general restrero (rata, vibora).....solo me desear un futuro venidero para Chile....viva Chile, viva Chile y su destino,.....vivan sus trabajadores...."

Estas fueron las ultimas palabras (mas o menos) del presidente Salvador Allende de Chile aquel 11 de Sept de 1973.....Y si, tuvieron que pasar casi 20 anos para que ese pais volviera por el camino de la democracia y la mejoría de las libertades civiles tenemos que esperar lo mejor nosotros en este pais, pero prepararnos para las malas noticias. Lo que ha sucedido claramente es que el llamado cinturón de la biblia en la geografia de este pais se ha ensanchado extramadamente (the bible belt que comprendia los estados del medio este y centro se ha ensanchado hasta abarcar las mentes de la gente en ciudades grandes e importantes) Quiza se esten forjando (creando) AYATOLAS CRISTIANOS en gabacholandia.....

~Nicolas Quauhtli De Anda

Freedom Oppressed

We feel fortunate in that we are able to print this publication for our community while many brothers and sisters are dying here and abroad, from starvation, poverty, violence, chemical agents, and an unjust war. We remember them in our hearts and take every death as a reason to continue the fight for freedom y paz by defending freedom of press and justicia for ALL.

Muchas gracias a las personas que como siempre contestaron los emails sending their contributions and helped with the production; CHE, carnales Nico y Salvador. Gracias al Maestro Malquias Montoya y al Senor Francisco Domingez, gracias por su apoyo y consejos. También gracias a la Doctora Ivett Flores Ortiz por su contribución. Yik'al Kuyum, muchas gracias por su apoyo, animo y saludo a todos los que se desvelan en el SRRC. Gracias to the comunidad, my beautiful palabrista, thank you all. Como dijo Jose Marti, "divididos seremos esclavos, unidos venceremos". Echenle ganas y no cambien sus ideales.

Nuestra lucha por igualdad y justicia es mi inspiracion para respirar, espero no morir sin que este sueño tenga un poco de realidad.

En solidaridad,
Sandra

Entrevista Con Trabajadora y Residente de Davis

Nombre: Teresa

Años en Davis (viviendo y trabajando): 10 años

Opinión Sobre los resultados de la elección presidencial

A mi me viera gustado que viera ganado el otro. En cuatro años, Bush no ha hecho buen trabajo. Yo creo que el señor Kerry pudiera hacerlo igual y, quien sabe, tal vez mejor. La guerra en Irak es por [Bush], para mi fue un problema personal. El pueblo de Irak es reprimido, pero como todo país, estaba dividido. A mucha gente le gustan sus costumbres. Al igual, éste es un país muy desunido. Critican a Irak por el mal trato de mujeres, pero en todo país hay mal trato de mujeres, incluso aquí. Le digo a Bush "Empieza en tu propia casa, no te vayas a la del vecino." No a hecho nada para el país. Beneficios médicos siguen subiendo, la gente jubilada tiene que ir a comprar medicinas al extranjero porque están demasiado caras aquí. Hasta el precio de la comida ha subido. También, Bush es muy hipócrita. Su familia es una gran farsa. No hay familias perfectas ni de pobres o de ricos.

CONTRIBUTORS

La Palabra

¡Hace la fuerza!

Maria Elena Cazares
CHE
Julio Delgado
Maricela Gonzalez
Malaquias Montoya
Dhoryan Rizo
Salvador Sarmientos



La Palabra

Student Programs & Activities, Box #162
University of California
Davis, California
95616-8706
<http://www.la-palabra.org>
Please send submissions, questions,

The opinions expressed in this news magazine are not necessarily the opinions of the staff, management or advertisers of La Palabra, but are solely the opinions of the author of the piece. The decision to run an article, commentary, opinion, review, or any other content, including advertising, does not constitute an endorsement by the individuals or companies involved in the production of the newspaper. La Palabra is a non-profit organization.

Invitamos a todos a expresar sus opiniones, comentarios, críticas a sumitir artículos, fechas y eventos para nuestro calendario, o poemas para publicar. La Palabra es una organizacion no lucrativa con fines de mantener libertad de

Noticias de LatinoAmerica y del Mundo

Recopilada por Vanessa Avila y Anabel

Cuba, octubre

Once años después de que autorizó la circulación del dólar estadounidense, Cuba elimina esa moneda de las operaciones comerciales y la remplaza por un billete local válido sólo en la isla. Desde el 8 de noviembre, ninguna operación se puede realizar con el dólar, simbolizando el final de una época económica de los años 90. En octubre de 1993 fue autorizada en Cuba la tenencia de dólares, luego de que durante más de tres décadas la sola posesión de billetes verdes era un delito. En la nueva etapa será legal la posesión de moneda estadounidense en efectivo o en cuentas bancarias, pero no se podrá comprar nada con esa divisa. Desde el 8 de noviembre tanto los cubanos como los turistas podrán cambiar los dólares por pesos, con un impuesto de 10 por ciento, en una virtual devaluación del billete verde, "en compensación por los costos y riesgos que origina la manipulación de dólares del gobierno de Estados Unidos," según la resolución respectiva del Banco Central. El vocero del Departamento de Estado, dijo que la decisión muestra que la política de coerción económica del presidente George W. Bush contra la isla "está funcionando, está apretando al régimen y obligándolo a tomar medidas extremas."

<http://www.jornada.unam.mx/2004/oct04/>

Perú, November

Moments after the presiding judge asked TV and radio journalists to leave the viewing gallery, Mr. Guzman rose to his feet. With his right fist clenched and raised high, he began to shout: "Glory to Marxism, Leninism and Maoism." His followers joined in, "Long live the heroes of the people. Long live the Peruvian people."

The judge suspended the hearing after Shining Path founder, Abimael Guzman, and his 15 co-defendants rose to their feet and chanted. Mr Guzman faces retrial on terror charges in a civilian tribunal, after his 1992 conviction by a military court that was overturned last year. He led an insurgency in which tens of thousands died in the 1980s and 1990s. No one in Peru, not even Mr Guzman himself, expects the country's courts to free him. There are fears that the rebel leader could appeal against any eventual guilty verdict to the Inter-American Court of Human Rights on the grounds that Peru's definition of terrorism is flawed, in the hope of winning his liberty.

The Peruvian Shining Path movement (Sendero Luminoso), was formed in 1970. It is a Maoist revolutionary group dedicated to creating a classless society in hopes of achieving a Maoist utopia for Peru. The movement acquired the support of peasants and college students angered by Peru's racial and class divisions. Peruvian police documents 8 women among the 19 members of [Shining Path's] Central

Committee, lead military columns and run the propaganda wing.

Although the violence abated substantially with Guzmán's capture in September 1992, Shining Path loyalists remain active in Lima.

<http://www.harvard-magazine.com/issues/mj96/right.violence.html>

Costa Rica, Noviembre

La demanda interpuesta en octubre por miles de trabajadores bananeros en Costa Rica contra compañías de Estados Unidos es la más reciente de una infructuosa serie de denuncias sobre el uso en América Central del Nemagón, un pesticida con potencial cancerígeno y esterilizador. Conocido con los nombres comerciales Nemagón u Fumazone, el dibromocloropropano (DBCP) siguió siendo usado en plantaciones centroamericanas de banano tras su prohibición en Estados Unidos en 1979. Ese producto es considerado responsable de provocar, a quienes lo inhalan o absorben por la piel, esterilidad, atrofia de testículos, abortos, alteraciones fetales, daños al hígado y cáncer, según la demanda presentada por los abogados Walter Lack y Tom Girardi, de Los Ángeles. De tener éxito los querellantes, sería la primera vez que se castigue a compañías que persistieron en el uso del Nemagón, limitado severamente ya a partir de 1977 por la Agencia de Protección Ambiental estadounidense (EPA son sus siglas en inglés), que comprobó que podía causar esterilidad y cáncer.

<http://www.elsalvador.com/hablemos/2004/>

Guatemala, October

From the Panama City ACAN-EFE on October 20th, more than 5,000 peasants and workers on Wednesday expressed their opposition to the free-trade agreement Guatemala signed with the United States. Ironically, October 20th is the anniversary of the 1944 student and worker revolution which overthrew dictator Jorge Ubico. March organizers emphasized the importance of the anniversary, noting that culture, art, politics, and social organization, had flourished over the past 60 years. But the free-trade agreement, which Guatemala signed along with the rest of the countries in Central America, could jeopardize these gains, because it would "destroy our labor conquests," said humanitarian leader Orlando Blanco during a meeting in front of the old government palace in downtown Guatemala City. According to union organizations, the free-trade agreement also threatens the country's sovereignty. The head of the UASP union organization, Edwin Ortega, told EFE that all the groups opposed the pact with the United States because it would make Guatemalans poorer. Some

57 percent of Guatemala's 12 million residents live in poverty and 21 percent in extreme poverty. Besides opposing the free-trade agreement, the peasants also demanded solutions to the age-old problems related to agriculture that have worsened since 2002, when the price of coffee, the product upon which the Guatemalan economy depends, dropped on the international market

Brazil, November

Initial results from last month's nationwide local elections show four Indians were chosen as mayors and five as deputy mayors and final results are expected to give Indians more than 100 posts. The numbers may seem small but they represent a jump from one Indian mayor elected in 2000. Indigenous organizations see the results as a critical step to pushing back the centuries of abuse and prejudice they suffered since the Portuguese first landed in Brazil in 1500. The 1988 constitution, which brought democracy after Brazil left behind more than two decades of military rule in 1985, gave Indians the right to vote for the first time in their history.

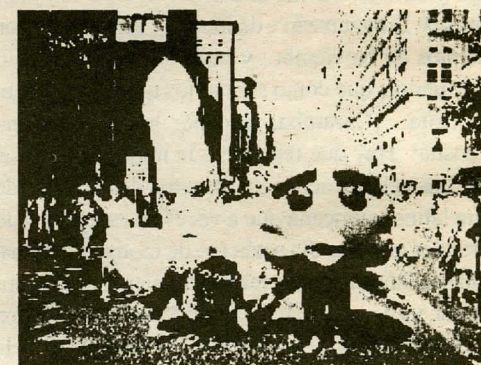
Although Indian politicians do not yet have one party uniting them, the political aims of their various parties are similar; to get their lands demarcated; to establish health services and education, and to gain full access to all the mineral riches on their lands.

<http://www.cnn.com/2004/WORLD/americas/11/09/brazil.politics.reut/index.html>

USA

Nov 3, 2004

Bush Re-elected



**What countries do you
want us reporting on? Let
us know!**

lapalabra@ucdavis.edu

la palabra **hace la fuerza!**

Más Noticias

Colombia, November 8, 2004

Intelligence services have intercepted guerrilla communications calling all units to focus on murdering Mr. Alvaro Uribe. Rebel group FARC has intensified efforts to assassinate Mr. Uribe, who seeks to amend the constitution for re-election. Mr Uribe has led a US-backed campaign to crack down on the country's militia. The president, who has survived more than 10 attempts on his life, has pledged to bring the guerrilla groups to the peace table at gun-point or defeat them altogether. FARC leaders have instructed all fronts to explore ways to eliminate president Uribe. They do not want another administration supported by the US committed to launching all-out military offensives against them.

Mr Uribe is already the most highly protected Latin American leader and his bodyguards have been sent to the US for training.

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/americas>

Uruguay, November

Tabare Vazquez has been confirmed as Uruguay's first left-wing leader after winning more than 50% of the vote in the presidential election. Election officials confirmed on Monday that

64-year-old Mr Vazquez had won 50.69% of the votes cast, thus, avoiding a run-off. It was the third time the cancer specialist and former mayor of Montevideo had stood for the presidency. It was also the first victory for his Frente Amplio (Broad Front) coalition party, bringing 170 years of two-party rule in Uruguay to an end. Venezuela's president [Hugo Chavez] welcomed victory for Mr. Vazquez as "a milestone" in Latin American history. Cuba said diplomatic ties might be restored after two years of strained relations.

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/americas>

Mexico, November

Teotihuacan, Mexico — A Wal-Mart-owned discount store quietly opened its doors Thursday less than a mile from the ancient temples of Teotihuacan, despite months of protests claiming the sprawling complex was an insult to Mexican culture. Protesters held hunger strikes and blockades in a campaign to stop the discount store, which bears the name of Wal-Mart unit Bodega Aurrera. Many said the building would spoil the view from the ruins, including the towering Pyramid of the Sun, which many tourists visit each day.

<http://www.ajc.com/editions/friday/business>

U.S.A.: Arizona Border Deaths Mourned

On October 30, some 100 people made an eight-mile, four-hour pilgrimage from a Tucson church to the San Xavier del Bac Mission to honor 231 migrants who died crossing Mexico into Arizona. Organized by the Coalición de Derechos Humanos/Alianza Indígena Sin Fronteras, it was the fourth year for the annual event. The group arrived at the number of dead by pooling statistics from the U.S. Border Patrol, the Mexican Consulate and county medical examiners. (The Arizona Daily Star newspaper of Tucson counted 218 deaths; the previous year's death toll was 205.) (ADS 10/31/04) Immigration Update, 11/6/04.



Política Popular: El Día de Muertos

Salvador Gregorio Sarmiento

(Un joven de Santa Ana, estudiante actual de la Universidad de California)

Hace un año tuve la oportunidad de viajar con la antropóloga y activista, Dra. Socorro Torres, a los pueblos Michoacanos de Tzintzuntán y de Janitzio. Tuve suerte porque fue a principios de Noviembre y pude ver las celebraciones del Día de Muertos, que como sabrán los que han visto, no es cualquier cosita. ¡Caramba, solo por los muertos, no es cualquier cosita! Hay que reconocer la importancia de estas tradiciones. Las celebraciones de Muertos declaran verdades de la cultura latinoamericana que a veces no están de acuerdo con las verdades que hoy día están tan de moda. Pues cuando se valora más la fantasía que la realidad, valen más los zapatos que el caminar, ya no es tan fácil valorar lo que no tiene precio, y aun más, de celebrar lo que no se puede empaquetar, sellar y vender.

El cementerio en Tzintzuntán, por ejemplo, adornado con familias y con flores, es el centro de una celebración de la muerte y de la vida que no se puede hallar en ningún centro comercial de los Estados Unidos Norteamericanos. Es por esto que varios pueblos en Michoacán y en especial la isla de Janitzio, son conocidos al nivel internacional por los festejos tradicionales que hacen para sus muertos. Más impresionante aun es que los festejos son bastante parecidos a los que se hacen a través de la república de México, y otros menos parecidos más al sur. A través de nuestra América, los homenajes a los muertos son un reflejo del pensamiento latinoamericano, de una actitud ante la muerte y la vida, cuyos

orígenes son indígenas, que se aparta de la arrogancia que rechaza que la vejez, la tristeza, y la muerte son parte de la vida.

En pueblos como Tzintzuntán, los peligros de la frontera han dejado un sueldo de muertos que se recuerdan el Día de Muertos. También la ausencia de los que están del lado norte de la frontera deja un vacío en el pueblo que hace más difícil seguir la tradición. Cada año estas celebraciones se ven menos, substituidas por ventas de dulces Hersheys y cartones de calacas. Hay que ser claros, debemos aprender de otras culturas, y apreciar tradiciones ajenas también, sin embargo no hay que perder nuestra tradición propia.

A través de nuestras comunidades en California, al igual que a través de Latinoamérica, se vive una mezcla interesante de lo tradicional con lo actual, y es que la tradición debe servir a las necesidades actuales de su gente. La paianada en California hace gran esfuerzo para seguir celebrando, para seguir acordando. Con organizaciones o a solas, celebran con un altar o con un pan de muerto. En la ciudad de Santa Ana, El Centro Cultural de México coordina varias organizaciones comunitarias para que cooperen para los festejos. Igualmente, a través del estado de California, el Movimiento Estudiantil Chicana y Chicano de Aztlán (MEChA) asegura que se celebre el Día de los Muertos en las preparatorias y en las universidades.

Si se preguntan porque hablar del Día de Muertos en una sección titulada "Política Popular," es porque la política no se separa de la gente, ni la gente de su cultura. El Día de los Muertos es una celebración de la vida de los muertos, un recuerdo de la historia que compartimos con ellos. Es simultáneamente un reconocimiento de la mortalidad y de

nuestra humanidad.

La política no se trata de hacer mañías electorales para conseguir un objetivo, sino como dijo la chilena Marta Harnecker, la política es el arte de crear la fuerza social que pueda hacer posible lo que ahora es imposible. Las celebraciones de muertos nos ponen cara a cara con el límite de la vida, la mera muerte, pero le da la vuelta y la convierte en razón de celebrar la vida, creando la posibilidad de seguir viviendo y hasta cantando. ¡La idea es hacer política con ese tipo de sinceridad sobre el estado de las cosas!

Pues aquellas verdades que están de moda han hecho mucho daño a mucha gente en el mundo, hay que estar orgullosos que nuestras verdades sean distintas—solidarias y comunitarias. Como dice el verso:

*Este mundo es el camino para el otro, que es
morada sin pesar;*

*Más cumple tener buen tino para andar esta jornada
sin errar.*

*Partimos cuando nacemos, andamos mientras
vivimos, y llegamos*

*Al tiempo que fenecemos; así que cuando morimos
descansamos*

Coplas por la muerte de su padre, Jorge Manrique
(1440-1479)

Día de los Muertos: To Live, To Resist

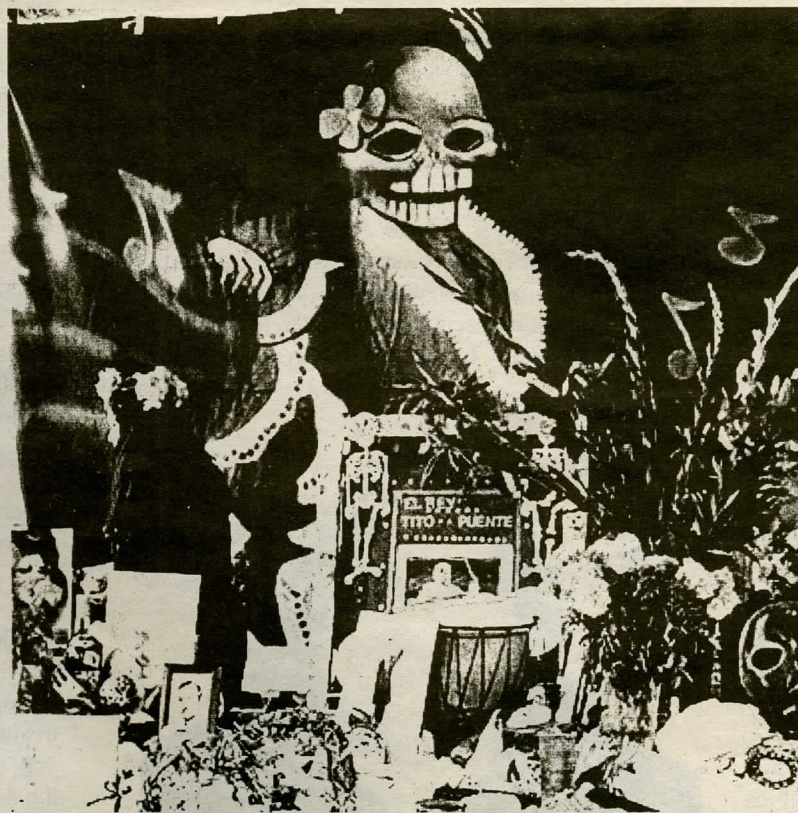
By Sandra Orozco

Just when some people say pre-colombian traditions are part of a museum collection, the aroma of pan dulce, flores de zempasuchil and copal emerge as an untainted statement of resistance to colonization and Christianization. Día de los Muertos is a day to honor our deceased family and friends in the way our ancestors did and a clear statement of "El tesoro mas grande; nuestra conciencia, nunca sera conquistada" (the greatest treasure; our consciousness, will never be conquered). Just like we laugh at death and have fun with it we also laugh at the attempts to colonize our traditions.

It is not a coincidence that Día de los Muertos has survived the continuous and deliberate attempts to assimilate 'Indians' to Christian ways. In other words, this ceremony has survived in the face of the intimidating Christianization techniques because of its religious significance to indigenous peoples. Día de los Muertos is one way to connect with our ancestors through the ceremony, as well as a symbol of resistance to Catholicism. Some times the altar is built in a home but families also build one at their relative's grave in the cemetery on November 2nd. The celebration involves an altar, dancing, singing and sharing. Families share with one another, with the children, elders and young. Everybody participates and learns and shares this significant ceremony.

There are several stories around the origins of Día de los Muertos. It is not my intention to simplify the complexity of this ceremony. This is a humble attempt to illustrate the importance of this ceremony in contemporary communities as a statement of resistance to the different forms of colonization we constantly face.

Día de los Muertos is not a holiday celebration like Halloween or Easter, as some eurocentric anthropologist would describe it. Día de los Muertos is a syncretic ceremony that derives from Mesoamerican cultures' calendars which combines indigenous Mesoamerican concepts with elements from Catholicism. For instance, as a result of the colonizer's influence, it is not uncommon to build altars that include the 'cross' and some catholic saints. The Maya and Mexica had thirteen day periods on their calendars by the name of "Death" or Miccailhuitontli. During these thirteen day periods indigenous peoples held various ceremonies to honor their dead ones. Día de los Muertos is a ceremony for remembering, praying, and honoring our deceased ones that crossed to the other side. When the colonizers arrived to the Americas the crucifix was introduced, which we can appreciate as part of the ceremony. Also, the ceremony for the dead was at the beginning of the summer,



but after the Spaniards arrived it was moved to November 1st to honor the children's souls and November 2nd to honor the adults.

However, the essence of Día de los Muertos is maintained and actively practiced by different groups in Mexico, Guatemala, Honduras and other countries in Central America. This ceremony is also alive and carried on in the United States by the descendants of Mexica and Mayan groups and other Latin-American communities. Día de los Muertos is a significant traditional ceremony when families welcome their deceased back and share food along with other goods. But an important aspect of this ceremony is the symbolic statement of resistance to the colonialization and brutal Christianization tactics that the Spaniards forced on indigenous peoples. Although the Spanish contact profoundly left lamentable marks in our history, Día de los Muertos continues as an important ceremony in our lives and takes a unique meaning when families eat, share, celebrate, and pray for their loved ones.

Día de los Muertos is one of the traditional ceremonies that has yet to be commercialized and corrupted, as in the case with Cinco de Mayo and 16 de Septiembre. However, the commercialization of special traditions and rituals by corporations raises concerns for many of us; corporations could potentially get a hold of this ceremony and corrupt its true meaning by watering down its importance and essence to a culture. This would be a travesty since we believe and feel that Día de los Muertos is a symbolic ceremony that, in a respectful manner, is a way to honor our "muertitos." It would be very disappointing to walk by some store fronts and see an advertisement exploiting Día de los Muertos to sell some products that have absolutely nothing to do with the ceremonial symbolism.

As we remember our dead ones with flowers, bread, sugar skeletons and calaveras we celebrate death and rebirth. Instead of fearing death, we embrace it and consider it a "moving-on" to a higher level of consciousness.

The Media and Ideology

By Dhoryan Rizo

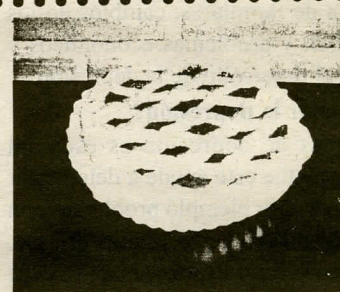
One of the most powerful forces shaping the decisions we make is ideology. From a Marxist perspective, ideologies are systems of belief which are used to help establish or maintain current power structures. Ideologies are in a constant struggle for control and influence. This means that ideologies such as capitalism, socialism, communism, conservatism, feminism and all of the other "-isms" that are found in life have ideas that they are trying to get out to the public, yet a mere few ever succeed. This is because most of the sources of information have become consolidated into a very few wealthy and powerful corporate groups. It is, therefore, the ideologies that they choose to present that are heard by the public. While in the Constitution we might find the idea of freedom of speech, freedom of speech can only be realized if one has the resources to broadcast or perpetuate one's message. As with other freedoms, we are excluded from using them by limiting economic resources and by the rich and powerful who choose to perpetuate only their ideologies. The idea of freedom of speech itself stems from the ideology of a supposedly democratic and capitalistic United States. But as Marx would say, it is a false ideology. It is only an illusion which hides the fact that

we are many times left without a voice. A thousand voices may rain with their views but only those with the means, such as television and national newspapers, are heard. How can this be freedom of speech? True freedom of speech can only be achieved by levelling the playing field so that everyone can be heard, and if the Government or other institutions will not do this, then the people must become organized and raise their respective voices through the alternative media (of which there are too little) to be heard. Again, whether we agree with what the alternative media say or not, it is our choice, but they should at least have the right to be heard and we should have the right to hear them. Decisions can only be made by people who have all the information, not just the information that they want

you to have.

Pasta Frola (Uruguay)

*2 cups of flour (2 tazas de harina)
*1 t baking powder (una cucharita de polvo royal)
*150 grams of butter (150 gramos de manteca)



*1 cup of sugar (1 taza de azucar)
*one egg (un huevo)
*one yolk.. (un chiste, perdonen una yema)
*1 T milk (una cuchara de leche)
*One can of quince (una lata de dulce de membrillo)

Beat the butter, sugar and eggs. Pour the flour and baking powder. Knead together. Voila! The cake mixture is ready. Lie it in a baking pan, add the dulce de membrillo, and cut strips of pastry. Lay in a criss-cross pattern; decorate the top of the cake. Bake for 35 minutes in an oven set for 375

José E. Ronsano

¿Que Es La Depresión?

Yvette G. Flores, Ph.D.
Profesora, Facultad de Estudios Chicanos
Universidad de California, Davis

¿Que es la depresión?

La depresión es una enfermedad psicológica que afecta a millones de personas cada año. Se caracteriza por sentimientos de tristeza, desesperanza, baja energía o agitación, cambios en el apetito y patrones de sueño, problemas de concentración, e irritabilidad, preocupación excesiva, y sentimientos de culpa. En algunos casos, la depresión es tan severa que la persona llega a tener ideas suicidas o intenta el suicidio.

Muchas veces las personas se entristecen por problemas sociales, de familia, laborales, etc., pero se recuperan en unos días. La depresión clínica se diagnostica cuando la persona ha experimentado al menos cinco de los síntomas anteriormente descritos por dos semanas o mas. En las personas de origen Latinoamericano, la depresión tiene una alta incidencia. En los hombres la incidencia es de 3.8% y en las mujeres de origen Mexicano el porcentaje es de 6.3.

¿Cuales son las causas de la depresión?

La comunidad científica considera que la depresión clínica tiene causas biológicas, en particular cambios bioquímicos en el cerebro o cambios hormonales que pueden ocurrir a cualquier edad. Al igual se cree que el potencial de sufrir esta enfermedad se transmite genéticamente. Sin embargo, también se reconocen influencias ecológicas; en particular la pobreza, el desempleo, los problemas en las relaciones intimas. Se ha establecido científicamente que una historia de abuso físico, psicológico o sexual, o negligencia en la niñez pueden contribuir al desarrollo de esta enfermedad. En mujeres adultas muchas veces sufrir violencia en la relación de pareja puede resultar en depresión. La depresión puede ocurrir en la niñez, la adolescencia o en la madurez. La depresión también puede ocurrir en personas que sufren enfermedades serias como el cáncer, o crónicas como la diabetes.

Entre los Latinos, muchas veces problemas asociados con la migración, ausencia de familiares, cambios en los roles del hombre y la mujer, y problemas económicos y sociales pueden influir en el desarrollo de la depresión.

¿Como se puede tratar la depresión?

Si se sufren síntomas de depresión es esencial consultar con el médico para que este ayude a determinar si la causa es otra enfermedad, por ejemplo problemas con la tiroides o pituitaria, o la diabetes. Si este es el caso, ajustes en el tratamiento de la enfermedad principal puede resultar en disminución de los síntomas de la depresión. De otra manera, el médico o la doctora pueden prescribir antidepresivos que pueden ayudar con los síntomas. También es útil consultar con un profesional de salud mental quien puede ayudar al paciente a entender su enfermedad y a buscar soluciones. Existen varias terapias que ayudan a disminuir la depresión, entre estas la terapia conductual-cognitiva enseña al paciente a controlar su depresión. Si la causa de la depresión son problemas familiares o en las relaciones íntimas, terapia individual, familiar, o de pareja puede ayudar. El apoyo social y familiar es esencial en el tratamiento de la depresión. Aun más lo fundamental es buscar ayuda ya que la depresión puede convertirse en un problema crónico.

Se puede prevenir la depresión?

Dado el alto nivel de estrés que se

vive en la sociedad moderna es importante aprender técnicas de relajación, saber balancear las obligaciones, y asegurarse de disfrutar de situaciones que le brinden alegría, bienestar emocional y paz. Una dieta sana, ejercicio y vida social en moderación ayudan a promover el bienestar. Para las mujeres, evitar situaciones de desvalorización, sobrecarga de trabajo en el hogar y fuera de el, así como también la comunicación directa sobre sus necesidades, ayuda a evitar sentimientos de frustración y desgaste que pueden contribuir a la depresión. Es esencial reconocer los síntomas del malestar emocional y buscar apoyo o ayuda profesional.



Depression

Yvette G. Flores, Ph.D.
Profesor, Chicano Studies Program
Universidad de California, Davis

What is depression?

Clinical Depression is a mood disorder that affects millions of people each year. The primary symptoms include sadness, hopelessness, loss of energy or in some cases agitation, changes in appetite with concomitant unintentional weight gain or loss, changes in sleep pattern, problems in concentration, irritability, excessive worry, and feelings of guilt. In some cases, the depression is so severe it can lead to suicidal ideation and/or intent.

Most people will become sad at one time or another due to social, familial or work related problems; but they recover in a few days. Clinical depression is diagnosed when the person has experienced at least five of the symptoms mentioned above for at least two weeks or more. There is a high incidence of depression among Latinos with 3.8% of men and 6.3% of women suffering from clinical depression at one time or another.

Did you know?

Did you know that vanilla is the world's most labor-intensive crop, which is why it is so expensive? The vanilla bean was produced in Mexico prior to 1571. It could not be grown outside of Mexico until 1820 when the spanish colonizers introduced artificial pollination.

Vanilla was known by the ancient Mexica as "tlilxochitl" or "black flower." The pod is actually the ripened fruit of an orchid species. The Mexica people used it to flavor their chocolate drink cacahuatl or 'cacao water.' Eventually vanilla was taken to Europe and then become known cocoa centuries after the Mexica had been using for their ceremonies and other special practices.

What causes depression?

Based on scientific studies, clinical depression is considered to have a biological basis; that is, depression may be caused by biochemical imbalances in the brain or hormonal changes, which can occur at any age. Likewise, it is believed that depression has a hereditary component, as it tends to run in families. Moreover, environmental influences are also contributors to the onset of depression. In particular, poverty, unemployment, problems in intimate relationships and other ecological factors can contribute to the development of depression. In addition, a history of physical, sexual, psychological abuse or neglect in childhood can contribute to depression. In adult women, violence in intimate relationships can lead to depression. Clinical depression can develop in childhood, adolescence or adulthood. Depression can also occur among persons who suffer from chronic illnesses, such as cancer and diabetes.

Among Latinos problems related to migration, separation from family, role changes, economic and social difficulties, can lead to depression.

How can depression be treated?

Anyone suffering from symptoms of depression should consult their health care provider in order to determine if the depression is caused by another illness, such as thyroid or pituitary problems or diabetes. If this is the case, treatment for the primary illness or a medication adjustment may be all that is needed. However, if that is not the case, the doctor may prescribe antidepressants that can help reduce the symptoms. It is also helpful to consult a mental health provider who can help the individual understand the illness and to seek solutions. There are a number of psychotherapies that can help improve the symptoms of depression. Among them, cognitive behavior therapy can teach the individual how to control his or her depression. If the depression is caused or exacerbated by family or relationship problems, individual, couple or family therapy can also be helpful. In any case, social and family supports are essential in the treatment of depression. Furthermore, it is extremely important to seek help, as depression may otherwise become a chronic problem.

Can depression be prevented?

Given the high level of stress prevalent in contemporary societies, it is crucial to learn relaxation techniques, to be able to balance obligations and duties, and to have pleasant activities in daily life that can bring joy, well being and peace. A healthy diet, exercise and moderate social activities can promote wellbeing. For women, it is important to avoid situations that lead to feelings of devaluation, or which lead to emotional or physical overload due to excessive work and home obligations. It is also important for women to learn to communicate their needs directly to reduce frustration and burn-out, which can lead to depression.

For both men and women, it is essential to learn to recognize the symptoms of emotional distress and to seek professional help when needed.

¿Sabias que?

La vanilla es la cosecha que requiere más trabajo en el mundo, por lo cual es tan cara. La vanilla era producida en México desde antes de 1571. Solo era cultivada en México hasta en 1820 cuando los conquistadores españoles aplicaron la polinización artificial. La vanilla era conocida por los Mexicas como 'tlilxochitl' o 'flor negra.' El botón es la fruta madura de una especie de orquídea. Los antiguos Mexica usaban la flor para su bebida de chocolate o cacahuatl. Eventualmente la vanilla fue apropiada por los españoles y llevada a Europa donde se dio a conocer como cacao muchos años después de que los Mexicas la habían usado para usos ceremoniales y religiosos.

Trabajadores de UC Davis exigen un pago justo

Por Cintia Funes

En Octubre 27th del 2004, una conglomeración de trabajadores, unionistas, y estudiantes universitarios marcharon al edificio administrativo de Recursos Humanos en la universidad de Davis para presentar sus demandas al comité encargado de sus contratos, los cuales serán renovados próximamente. La marcha tenía como motivo apoyar al comité de negociaciones que se presento ese día. El comité estaba compuesto por miembros de la Federación Americana de Empleados del Estado, y empleados del Condado y el Municipio quienes han estado negociando con los oficiales de la Universidad (UC) desde que el contrato se venció en Junio 30 del 2004. Hasta esta fecha, la universidad ha rechazado todas las propuestas para mejorar el contrato.

Los trabajadores de la universidad (UC), la espina dorsal de la universidad, desean recibir un salario justo por la esencial labor que desempeñan. Ellos sirven la comida, limpian los baños, los dormitorios, oficinas y hospitales, ellos merecen un salario que les permita mantenerse sin necesidad de subsidios del gobierno. Sin embargo, la mayoría de los trabajadores se la llevan de pago en pago y muchos tienen dos o tres trabajos para poder cubrir sus necesidades. Los salarios son muy bajos y no pueden sobrevivir con el sueldo de su universidad. Katie, trabajadora de limpieza dijo, "el costo de vida no se cubre con mis ingresos".

Los trabajadores de la universidad no han recibido un aumento de sueldo en los últimos 3 o 4 años. Con los exuberantes costos de renta en Davis, es difícil para ellos mantenerse y a sus familias. Gloria Guido, una custodia, quien no ha recibido un aumento de sueldo en los últimos dos años dice, "los manejadores siempre reciben su aumento anual, pero nosotros no tenemos ni siquiera con quien quejarnos. Cuando tratamos hablar con los manejadores, solo nos dicen que vayamos a la unión".

La universidad esta renuente a conformarse a las demandas que el comité de negociadores ha presentado hasta ahora. En esta demostración, los trabajadores presentaron dos demandas: un aumento de sueldo del 2% por los dos últimos años que no han recibido nada, y que se establezcan oportunidades de avance y entrenamiento en su labor. Los trabajadores no están solos en su lucha por salarios dignos, cerca de 20 estudiantes universitarios marcharon con ellos para apoyarlos en muestra de solidaridad.

Después de entrar en la reunión, los trabajadores dieron sus testimonios y los estudiantes se quedaron a escuchar muy forzosamente. Los trabajadores hablaron acerca de las dificultades que sufren, de sus múltiples trabajos y del estancamiento de posesiones laborales a través de los años. Davis Phoenix, un custodio en el Centro Medico hablo acerca de su preocupación por la moral de los trabajadores. "La gente que han estado aquí por 10 años están recibiendo el mismo sueldo que los nuevos empleados y tiene que trabajar en dos o tres trabajos para solver el costo de vivienda".

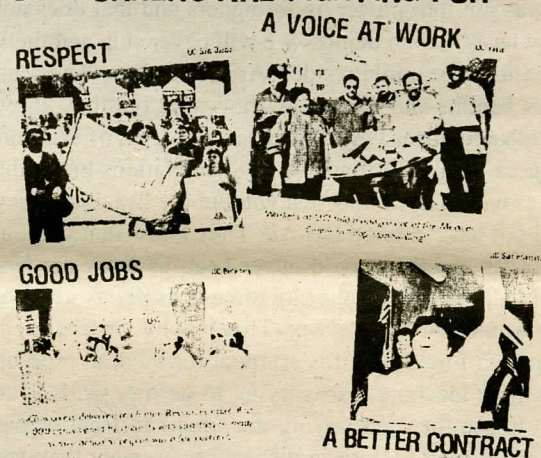
Con la escaseza de personal y los recortes de entrenamiento, los oficiales de la universidad (UC Davis) se presentan como lo que son, "padrotes de la pobreza", de acuerdo con un miembro del comité de negociaciones. El profesor John Stenzel comento sobre el "sueldo gacho" que se les da en esta institución de clase alta". También dijo que el sueldo del canciller al igual que los

beneficios que recibe es una burla comparada con el miserable sueldo de los trabajadores. El canciller es "forzado a vivir en una casa" en la cual no paga renta.

Y mas aun, el canciller recibe \$8,916 por año para cubrir gastos de automóvil, una asignacion de \$83,900 para pagar sus utilidades y su aseguranza de vida es dos veces mas que su ingreso anual de \$280,000. Sin incluir la aseguranza de vida, el canciller gana alrededor de \$372,000 por año debido a su salario y a sus lujos adicionales. Stenzel también enfatizo la necesidad de "tratar al equipo como seres humanos", y que "ellos no son invisibles". Un punto que todos los testimonios tenían en común era el deseo de ser tratados con respeto.

Los estudiantes en el grupo incitaron a otros estudiantes a tomar la iniciativa y apoyar a los trabajadores de esta universidad. Los estudiantes quieren asegurarse que una buena porción de lo que pagan por su colegiatura se utilizado para dar un salario justa a los trabajadores. Come Gibran Guido, un estudiante cursando el tercer año dijo, "Es nuestra responsabilidad cuidar a los que nos cuidan."

UC WORKERS ARE FIGHTING FOR



UC Davis Workers Demand Fair Wages

Por Cynthia Funes

On October 27th, 2004, an amalgamation of workers, union organizers, and concerned students strode up to the Human Resource Administration Building to give their demands to the committee in charge of their contracts, which are slated to be renewed shortly. They marched to support their bargaining committee who had been at the negotiation table all day. The committee is made up of members of the American Federation of State, County and Municipal Employees who have been bargaining with UC officials since their contract expired on June 30. To date, the University has rejected all proposals to improve the contract.

The UC Workers, who are the backbone of the university, wish to receive a living wage for the crucial work that they perform. They serve our food, clean our bathrooms, residence halls, laboratories, offices and hospitals – they deserve to earn a wage that allows them to support themselves without governmental subsidies. However, most of the workers are living from paycheck to paycheck and many have to take on second and even third jobs in order to make ends meet because their wages are so low that they cannot survive with their job



at the university. Katie, a senior custodian said, "[t]he cost of living isn't met with my income".

UC workers have not received a raise in the past 3-4 years. With the ever-increasing cost of living in Davis, it is difficult for them to maintain themselves. Gloria Guido, a custodian, who has not received an increase in pay in the past two years says, "the managers always get their yearly increase, but we don't even have anyone to complain too. Whenever we try to speak to the managers, they don't listen. All they do is tell us to go to the union."

The university is reluctant to comply with any of the demands that the bargaining committee has presented so far. At this demonstration, the workers wished to present two demands: they wanted a 2% wage increase for the past two years in which they haven't received raises, and they wanted the establishment of a career ladder which would grant them the opportunity and training needed for advancement. The workers are not alone in their struggle for fair wages, around 20 UC Davis students were present at the demonstrations to show their solidarity and support.

Upon entering the meeting, the workers were allowed to give their testimonials and the students were unwillingly allowed to stay. The workers spoke about the hardships they had to suffer, about having to work multiple jobs and about being stuck in the same position for years. David Phoenix, a senior custodian at the Med Center spoke about his concern over the morale of the workers. "The people here for 10 years are getting the same pay as some of the new workers," he said. "People have to work two or three jobs just to meet [the cost of living]."

With staff shortages and training cut-backs, the University of California officials show themselves as the "poverty pimps" that they are, according to a member of the bargaining committee. Professor John Stenzel commented on the "shabby wages" which are given in this "high class" institution." He also spoke about the Chancellors salary, as well as the perks he receives in juxtaposition to the plight of the workers. The Chancellor is "forced to live in a house" in which he doesn't have to pay rent. In addition to this, he gets a \$8,916 car allowance a month, \$83,900 for utilities, etc and life insurance of two times his annual base income (\$280,000 annually). Excluding the life insurance, the Chancellor is making around \$372,000 per year owing to his salary and his added extras. Stenzel also wanted to emphasize the need to "treat the team like human beings," and that "these are not invisible people". The one point that all the testimonies had in common was the desire to be treated with respect.

The students in the group urged other students to take a stand and help the workers. Students wished to make sure that a good part of their ever-increasing tuition was going towards ensuring a living wage for workers. As Gibran Guido, a 3rd year UC Davis undergraduate student stated, "It is our responsibility is to take care of those who care for us."

Haiti suffers U.S. regime

from The Black Commentator Publications

[Backed by United Nations, the so-called peacekeepers, the U.S.-installed Haitian regime continues its siege of poor neighborhoods in the capital, Port au Prince, in an attempt to crush ousted President Jean-Bertrand Aristide's Lavalas party.

The following is the result of a clandestine interview with a woman called Nancy, conducted last Sunday in the slum of Bel Air. Nancy is a member of the Cell of Reflection of Family Lavalas. The interview took place under extremely difficult and dangerous conditions.

Nancy's remarks were then edited to safeguard her and the journalist's anonymity. ["First you should realize that they have been trying to starve the poor in Haiti since President Aristide was kidnapped on February 29th. Do you know how much rice and beans cost now in the market? Families are starving while a few families that import goods are getting rich off the pennies we have to spend on food. They have killed us since then and driven us into hiding. Have you ever tried to feed your family while you are running from the police and you have no job? They have arrested our leaders or driven them into exile. They have cornered us and taken our dignity away so that now we realize we have no where left to go.

We see the situation in the streets, our situation, we who are part of the Cell of Reflection of Family Lavalas, we see that in all the poor neighborhoods there is not a day that goes by that the government does not squeeze us. The repression is much worse. And now the de facto Prime Minister [Gerard Latortue] has said he is going to sign a contract with the former military to kill us one by one. In a secret meeting he had with the Minister of justice, a friend inside heard Latortue estimate that it would be necessary to kill 25,000 people in the capital, in the capital alone to stop the calls for the return of President Aristide.

September 30th was the beginning of this initiative where Latortue unleashed his forces that are comprised of new units of SWAT, USP, CIMO and the police where the killers of the former military had already been integrated. It was they who began firing on unarmed demonstrators while the Brazilians and the United Nations stood by to let them kill us. This was only part of their strategy that day. On September 30th they had extra squads of former military work hand-in-hand with these militarized forces of the police to enter Bel Air, Cite Soleil, La Saline, Grand Ravine, Delmas 2, Martissant and many other poor neighborhoods to kill a lot of people. On September 30th many people were killed, especially in Bel Air. The former military had already set up operations in Bel Air and Cite Soleil without our knowledge before the demonstration had started. We did not know that they had quietly entered certain houses very early in the morning and held the occupants at gunpoint waiting for the right moment to strike. After the killing started they broke into many more houses shooting and beating people who had stayed at home. They also broke everything they could and stole anything of value while we were running from the bullets of the police.

Later in the afternoon the police entered the poor neighborhoods and arrested everyone they could get their hands on. This is how the violence of September 30th began and it became a question of defending our neighborhoods and our community from the violence of Latortue's police and the former military. What do we have to lose by defending ourselves since they are

determined to kill us anyway? In the days that followed we would not allow them to enter our communities and continue the killing. They tried several times on their own and we would not let them enter. So they set up on the outskirts of our neighborhoods and began to arrest everybody in sight. Outside of Bel Air we have seen them force three year-olds and four year-olds to the ground. There are many people here who do not know where they have taken their family members after they arrest them. All of this because Latortue and Bush were afraid of the numbers of people they knew we would mobilize to demand Aristide's return on September 30th. There is no other explanation.

Since then, Latortue has made it clear we do not have the right to live and we are no better than animals that deserve to be slaughtered. We are not counted as human beings in Haitian society because we are poor and uneducated even though we are the majority of the population. With President Aristide this was not the case and for this reason we are determined there will never be peace in Haiti until he returns. Our brothers, our sisters, our fathers, our sons and our cousins are all willing to die before we will accept this misery caused by a government that was put into power by foreigners and that does not accept us as human beings. We will never stop and there can be no peace until President Aristide returns. They can call us bandits and thieves all they want but they know the truth and this is why they are in a process of exterminating us today. Bush and the United Nations know the truth as well. They know that without the Brazilians they could not have entered Bel Air. They know that without the Jordanians they could never keep us from the National Palace. Without the UN forces this phony government would not last a week. That is why we call them occupation forces and it is criminal for them to prop up this killing machine that is trying to destroy us. It is an insult to see them occupying the streets in front of our National Palace to keep in place a government that was not chosen by the people. They should be ashamed of themselves and wonder how they would feel if the same thing were done to them in their country. We believe that if the people in their countries knew the truth they would ask them to come home. We pray we will not have to fight them but they are part of the killing machine right now and it is a question of survival for us. We have no choice but to defend ourselves and our communities against their tanks and their guns.

It is clear they will kill many more of us in the weeks to come. The streets of Bel Air and Cite Soleil will turn red from all the blood Latortue intends to spill but we will no longer just stand like zombies and let them kill us. We will continue to demand the return of our elected president and we will defend ourselves against them when they come to kill us. We are not animals, we are not bandits and we did not start this killing. They did.

Take this to the American people and let them know we think that what Bush is doing in Haiti is criminal. He had a choice of supporting our democracy and our votes but he chose to throw them away. He sided with criminals and the rich against us instead of choosing dialogue and reconciliation. We do not blame the American people and it is a lie that we intend to harm them in Haiti. We love our children and we love life as much as they do but we must defend our right to exist in the face of these criminals who are determined to exterminate us".]



Protests are breaking out all over US against Bush's Coup in Haiti.

Haiti Report

By Carolyn S. Scarr
February 23, 2004

They live; they die before his eyes
as in the basement room
Pierre recounts the stories he has heard.
from distant friends, last seen
only two months past.
Moise is in hiding
don't know where.
I hope to hear from him again
in a few days.
Imprisoned torturers
broken free by well-armed friends
drag from their homes
the witnesses against them.
In Gonaïves
thirty Lavalas supporters
are murdered in one day
execution style.
Cap-Haitien taken by armed rebels
re-taken by its populace.
In early morning darkness
gunboat enters the harbor
heavy arms, new guns.
Some fighters speaking Spanish
Once again Cap-Haitien
falls to foreign hands.
Old woman's house
is burned before her eyes.
Her daughter organized
bicentennial celebrations
— crime enough.
Fighting despair, Pierre recounts
the stories he has heard.
© 2004 Carolyn S. Scarr

Freedom Oppressed:

(Freedom of Press Redefined)

By Sandra Orozco

Whoever says corporations are beneficial to society or that there is freedom of press in America is probably either in need of mental assistance or a well trained American politician or both. At this critical point in time of global expansion, the corporate media plays an essential role in shaping most American people's understanding of globalization. This is done by filtering information through a variety of tactics; some include censorship, while others, simply include the lack of coverage. Due to corporate interests and its overwhelming influential power, the U.S. media, operates under the shadows of corporations which deliberately deceive (blind) the public from the global issues by distracting them in numerous ways. Currently, in the U.S., the corporate media in all of its forms; print, broadcasting, internet, billboards and films play a vital role in the lives of American citizens by constructing a false reality regarding the social, the political issues, and current events throughout the world. As a result of corporate influence within the U.S. media, a large portion of Americans have, not only been pacified, but manipulated into thinking that their government is one of justice and democracy.

U.S. corporations have a great stake in controlling the media and the information that gets out. A report from the Columbia Journalism Review identifies several corporations as the owners of U.S. media. These corporations include News Corp, General Electric, VIACOM, Time Warner, Walt Disney, Vivendi Universal and Bertelsmann. Together they own every cable channel, film production, radio station and billboards available in the country. Their ownership holdings include Fox Network, over 80 television stations, the New York Post, Blockbuster Video, over 175 radio stations, Paramount Pictures, Netscape communications, ABC, AOL, CBS, television channels and many more media sources. The total corporate investment in media ranges from \$17.5 to \$134.2 billion <in holdings> (basically) taking hold of all media sources in America. It is mainly through ownership rights that corporations manage to censor and filter most of the information that reach the American public.

In addition, American transnational corporations, like Monsanto in the biotechnology industry, Coca Cola, oil companies and Wal-Mart also play an influential role in filtering information from world conditions, events and issues. The purpose of blocking or manipulating information is directly linked to the corporations' economic interests. Many corporations practice corrupt, inhumane and illegal tactics <for the most part>—mostly in third world countries to obtain greater profits and increase their economic wealth. According to Amy Goodman, radio host of Democracy Now "U.S. corporations freely exploit natural resources, human labor, contaminate the environment and commit other crimes with an American seal of approval, while Americans dream of democracy and justice at home." Many corporations abuse their economic power in third

world countries to further their economic gains at the expense of human rights, land rights and natural resource depletion.

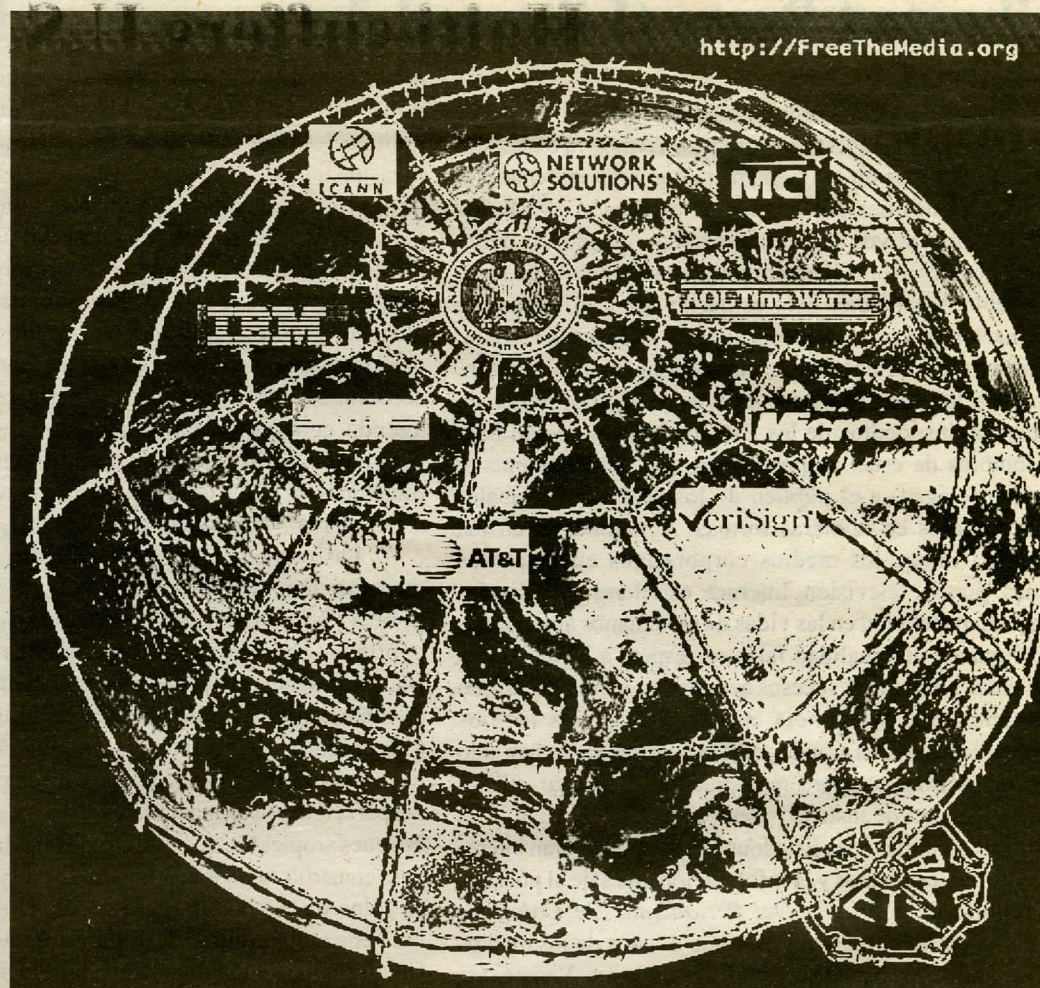
Furthermore, Davis Corn, author of The Lies of George W. Bush: mastering the Politics of Deception states, "lying has been one of the essential tools of government officials and corporations to increase their political power". He added, "The president (Bush) lied about the invasion

of Iraq, tax cuts, the environment and September 11th, the media played an important role in disseminating these lies to the public, while alternative media sources pointed out the real reasons behind the occupation of Iraq NCB and Fox news supported alleging patriotism." This exemplifies how American politicians and corporations own the media and are best consumers of bite time to promote politics and push a particular economic agenda. According to Paul Taylor, politicians are the third best advertising client for network-affiliated television stations after Automobiles and Retail stores (The Washington Monthly, September, 2004).

Corporations and the government ally to keep the public ignorant about their actions in poor countries. Their objectives are to hide the truth to continue their imperialistic goals of increasing wealth through exploitation and murder. For example, NBC or CNN do not cover the resistance movement in South American for the global market, nor the poverty caused by transnational or the deforestations Cosco and Wal-Mart are causing to build additional stores in Mexico. News like the U.S.-aided coup in Venezuela against the democratic government of Hugo Chavez never reached American televisions with objective information. The media is also manipulated to cover up the U.S. government involvement and racist interventions in their world countries like Haiti, Colombia, Chile, Venezuela, Mexico and many other countries that fall victims of U.S. militarism to destroy their local democracy and install U.S. regimes such as was the case in Chile in 1973 and currently in Haiti.

Regardless of what you care about, you have the right to read, watch or listen to truthful information, uncontrolled, uncensored and independent from corporate and government manipulation. Freedom of press

volumen 9, número 4, Noviembre 2004



means having access to truthful information about essential issues affecting our daily livelihood at both levels, local and global. Unfortunately, most of the information that gets out is in the service of corporations and the government because they control the media. We rarely get an objective and honest report on the actual global conditions, events and issues on the environment, economics, elections, global economy, natural resources and many other aspects that affect our lives.

We cannot simply sit and watch TV commercial and new stories edited by a Wal-Mart CEO or even better Dick Cheney. We need to seek out alternative news sources and truthful information. A Mexican philosopher Ricardo Flores Magon once said "the tyrants seem big because we are on our knees, let's get up!" This is true, we are ignorant about government actions and corporate crimes in our front yards as well as abroad, but if we break that cycle and inform ourselves we will no longer be prisoners of <the> mind. As citizens and humans beings we have the responsibility as well as the right to seek objective information from alternative media sources and resist the message american corporate media delivers to deceives from the actual events and conditions around the globe. Information can liberate people but only half way. It is the right information and actions that truly liberates people.

Media must not be considered just as another business: they are special institutions in our society. Information is the lifeblood of democracy, justice and freedom; when viewpoints are cut off and ideas cannot find an outlet, our democracy is violated.

La palabra hace la fuerza!

Libertad Presa (Libertad del prensa redefinida)

Por Sandra Orozco

El que diga que las corporaciones dan beneficio a la sociedad y que hay libertad de prensa en América o necesita ayuda mental o es un político americano bien entrenado, o ambos. En estos tiempos críticos de expansión global, los medios corporativos de comunicación juegan un papel esencial en desarrollo el entendimiento sobre globalización del pueblo Americano. Esto es hecho por la filtración de información en varios métodos; algunos incluyen la censura, mientras otros simplemente no cubren la información. Debido a los intereses corporativos y su gran poder de influencia, los medios de los Estados Unidos operan bajo las sombras de estas corporaciones que deliberadamente engañan (ciegan) a el publico de los problemas globales distrayéndolos en numeras formas. Actualmente, en los Estados Unidos, los medios corporativos en todas sus formas; prensa, televisión, Internet, carteleras, y películas juegan un papel vital en las vidas de ciudadanos americanos construyendo una realidad falsa en respeto a lo social, los problemas políticos, y sucesos actuales en el mundo. Como resultado de la influencia corporativa en los medios Estadounidenses, una grande porción de americanos han sido no solo pacificados, pero manipulados en pensar que su gobierno es uno de justicia y democracia.

Las corporaciones Estadounidenses tienen gran interés en controlar los medios y la información que sale al público. Un reporte de *Revisión Del Periodismo De Colombia* identifica varias corporaciones como dueños de los medios Estadounidenses. Estas corporaciones incluyen *News Corp*, *General Electric*, *VIACOM*, *Time Warner*, *Walt Disney*, *Vivendi Universal* y *Bertelsmann*. Juntos son dueños de todos los canales de televisión de cable, producción de películas, estaciones de radio, y las carteleras disponibles en el país. Sus propiedades incluyen el canal Fox, mas de 80 estaciones de television, el *New York Post*, Blockbuster Vídeo, mas de 175 estaciones de radio, *Paramount Pictures*, comunicaciones Netscape, ABC, AOL, CBS, y muchos mas medios de comunicación. Las inversiones totales de las corporaciones corren desde \$17.5 a \$134.2 billones <en sostén> (básicamente) tomando las riendas de todos los medios en el país. Es principalmente por derechos de propiedad que las corporaciones pueden censurar y filtrar la información que llega al público americano.

Además, las corporaciones transnacionales americanas como Monsanto en la industria biotécnica, Coca Cola, compañías de petróleo y Wal-Mart también desarrollan influencia en la filtración de información de las condiciones, eventos, y problemas del mundo. El propósito de bloquear o manipular la información es directamente conectado con los intereses económicos de las corporaciones. Muchas corporaciones utilizan tácticas que son corruptas e inhumanas <casi todo el tiempo>—en países pobres del “tercer mundo” para obtener mas grandes ganancias y aumentar sus riquezas económicas. Según Amy Goodman, la personalidad de la radio estación Democracy Now! (¡Democracia Ahora!) “Las corporaciones Estadounidenses libremente explotan recursos naturales, labor humano, contaminan el medio ambiente, y cometen otros crímenes con un sello de aprobación americano, mientras americanos sueñan de democracia y libertad en su país.” Muchas corporaciones abusan de su poder en países “del tercer mundo” para continuar aumentando sus ganancias económicas al cargo de vidas humanas, derechos terrenales, y en el derrochar de recursos naturales.

En adición, David Corn, autor de *Las Mentiras de George W. Bush: Dominando la Política de Decepción*

dice, “mintiendo ha sido un recurso esencial de los oficiales gobernantes y corporaciones para aumentar su poder político.” Agregó, “El presidente (Bush) mintió sobre la invasión de Irak, cortes de impuestos, del medio ambiente y de el 11 de Septiembre. Los medios tuvieron un importante papel en desmanar estas mentiras al público, mientras los medios alternativos apuntaron las razones reales detrás la ocupación de Irak. NBC y Fox soportaron el patriotismo alegado. Esto ejemplifica como políticos Americanos y corporaciones son dueños de los medios y son los mejores consumidores de tiempo en aire para promover y forzar un agenda económico particular. Según Paul Taylor, los políticos son los terceros mejores en propaganda en estaciones de televisión, después de automóviles y tiendas al por menor. (The Washington Monthly, September, 2004).

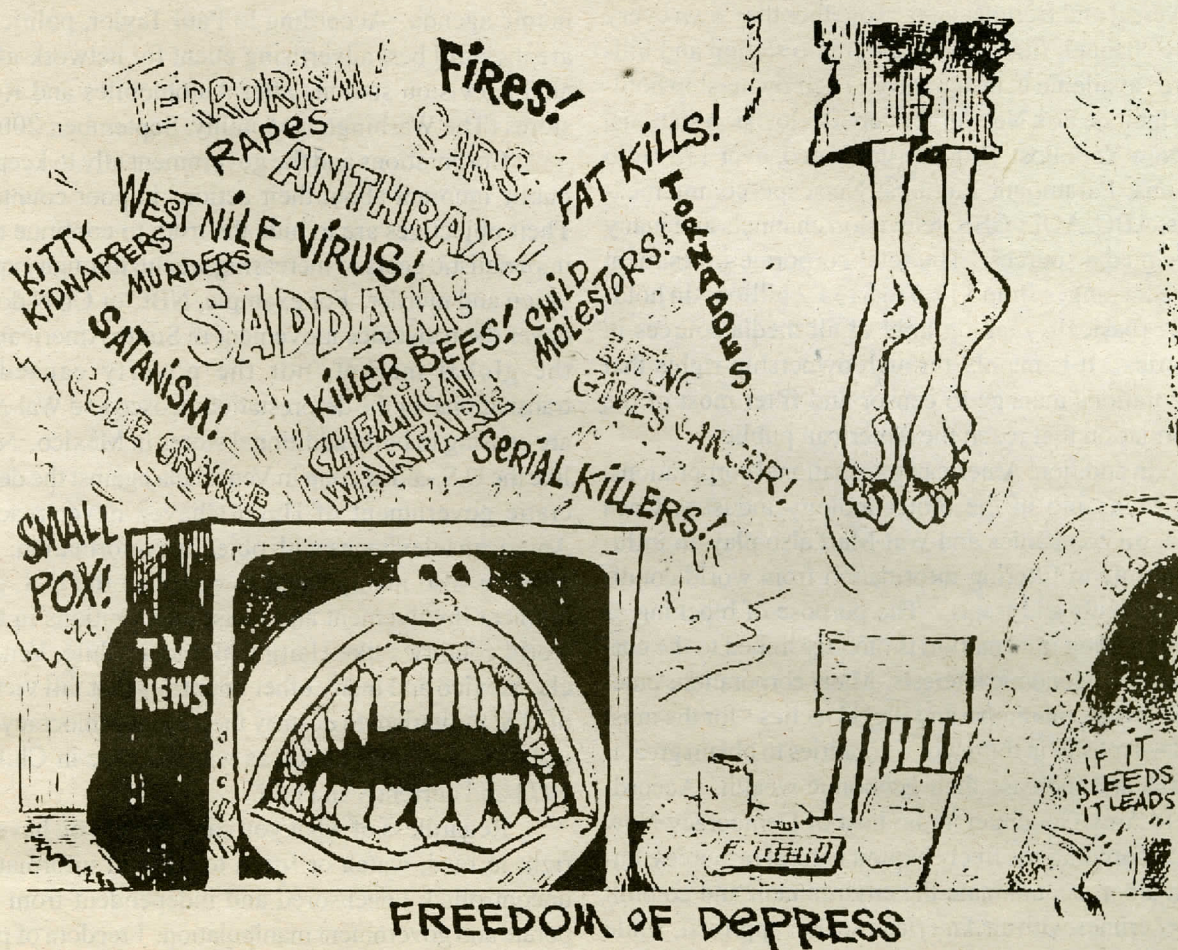
Las corporaciones y el gobierno están aliados para mantener ignorante a el publico de sus acciones en países pobres. Sus objetivos son esconder las verdades para continuar sus objetivos imperialistas de acumular sus riquezas usando métodos de explotación y de asesinatos. Por ejemplo, NBC o CNN no cubren información sobre los movimientos de resistencia en Sud America contra el Mercado mundial, ni de la pobreza causada por las corporaciones transnacionales o de la destrucción de los bosques tropicales que Cosco y Wal-Mart están causando para construir tiendas adicionales en México. Noticias como el golpe de estado, apoyado con fondos estadounidenses, en Venezuela contra el gobierno democrático de Hugo Chávez nunca llegaron a televisiones Estadounidenses con información objetiva. Los medios tambien son utilizados para cubrir la culpabilidad del gobierno estadounidense y sus intervenciones racistas en países como Haiti, Colombia, Chile, Venezuela, Mexico, y muchos otros países que callen victimas del militarismo estadounidense para destruir sus democracias locales y instalar regimenes estadounidenses, como se pudo ver en Chile en 1973 y actualmente en Haiti.

Pienses lo que pienses, tienes el derecho de leer, ver o escuchar información veraz, que no esta bajo control, sin

censura e independiente de manipulación corporativa y gubernamental. Libertad de la prensa significa teniendo acceso a información veraz sobre temas esenciales que afectan nuestras vidas en dos niveles, local y mundial. Infortunadamente, casi toda la información que sale es en servicio a corporaciones y al gobierno. Raramente recibimos un reporte objetivo y honesto sobre las condiciones mundiales, eventos y temas sobre el ambiente, economía, elecciones, economía mundial, recursos naturales y muchos otros aspectos que afectan nuestras vidas.

No podemos simplemente sentarnos y ver comerciales de televisión y noticias editadas por Wal-Mart o hasta Dick Cheney! Necesitamos buscar medios alternativos de noticias e información veraz. Ricardo Flores Magon, un filosofo Mexicano, una vez dijo “los tiranos parecen ser grandes porque estamos de rodillas, hay que levantarnos!” Esto es la realidad, somos ignorantes sobre las acciones de nuestro gobierno y los crímenes cometidos por las corporaciones en nuestras narices, al igual que en el extranjero, pero si rompemos el ciclo y nos informamos de la verdad no seguiremos siendo prisioneros mentales. Como ciudadanos y seres humanos tenemos la responsabilidad al igual que el derecho de buscar otros medios alternativos y recursos, y resistir el mensaje que las corporaciones americanas nos entregan para engañarnos y alejarnos de los eventos actuales y condiciones en el mundo. La información puede liberarnos pero solo parcialmente. Es la información correcta y la acción que realmente nos liberará.

Los medios no deben ser considerados solamente como otro negocio; son instituciones especiales en nuestra sociedad. La información es la sangre de democracia, justicia y libertad: cuando puntos de vista son cortadas y no hallan oportunidad de ser expresadas, nuestra democracia es violada.



Haiti Suffers U.S. Installed Regime

From The Black Commentator Publication

“Apoyado por las Naciones Unidas o según pacificadores, el régimen instalo por los Estados Unidos en Haití continua tomando los barrios pobres en la capital Porta u Prince en su intento por destruir el partido del Presidente Jean-Bertrand Aristide. Lo siguiente es el resultado de una entrevista clandestina con una mujer llamada Nancy, que se llevo a cabo en el barrio de Bel Air. Nancy es miembro del la Familia Lavadas Célula de Reflexión. La entrevista tuvo lugar bajo condiciones extremadamente difíciles y peligrosas. La narración de Nancy fue revisada para proteger la seguridad de Nancy y mantener el anonimato del reportero.

Primero te tienes que dar cuenta que ellos han estado tratando de dejar de morir a los pobre de hambre en Haití desde que el presidente Aristide fue secuestrado en febrero 29, 2004. ¿Sabes cuanto cuesta el arroz y el frijol en el mercado? Las familias se están muriendo de hambre, mientras muy pocas familias que importan comida se están haciendo más ricas a cuesta de los penies que nosotros gastamos en comida? Ellos no ha matado desde entonces y nos han conducido a escondernos. ¿Has alguna vez tratado de darle de comer a tu familia mientras te estas escondiendo de la policía y no tienes trabajo. Ellos han arrestado a nuestros líderes o los mandaron en exilio. Nos han esquinado y nos quitaron la dignidad para que nos demos cuenta de que no tenemos ningún lado para huir.

Nosotros miramos la situación en las calles, nuestra situación, nosotros que somos parte de la Familia Lavalas Celula de Reflexión, miramos que en todos los barrios pobres no hay un día sin que el gobierno no nos exprima. La represión es mucho peor. Y ahora el de facto Ministro Principal (Peral Latortue) ha dicho que el va a firmar un contrato con la anterior fuerza militar para que nos mate a uno por uno. En una reunión secreta que sostuvo con el ministro de Justicia, un amigo adentro escucho a Latortue estimar que sería necesario matar 25,000 personas en la capital, solo en la capital para las llamadas pidiendo el regreso del presidente Aristide. Septiembre 30 fue el inicio de esta iniciativa cuando Latortue desenlazo sus fuerzas que incluyen las nuevas unidades de SWAT, USP, CIMO y la policía en la cual los asesinos de las fuerza militares están integrados. Fueron ellos quienes comenzaron a disparar contra los demostradores desarmados mientras los brasileños y las naciones unidas se pararon permitiéndoles que nos asesinaran.

Esto fue solo una parte de su estrategia por ese día. En septiembre 30 tenían escuadrones extra de los militares trabajando de la mano con Saline, Grand Ravine, Delmas 2, Martissant y muchos barrios pobres para asesinar a la gente. En ese mismo día, mucha gente fue asesinada, especialmente en Bel Air. Las fuerzas armadas anteriores ya habían preparado operaciones en Bel Air y Cite Solei sin nuestro conocimiento, antes de que la demostración comenzara. Nosotros no sabíamos que ellos habían entrado silenciosamente en algunas casas muy temprano en la mañana y mantuvieron a los ocupantes a punto de pistola esperando por el momento para atacar. Después de que la matanza comenzó entraron en las casas disparando y golpeando a la gente que estaba en casa. También rompieron todo lo que podían y se robaron todo lo que encontraban de valor mientras corrían de las balas de la policía. Después esa misma tarde, la policía entro en los barrios pobres y arresto a todos los que pudieran atrapar. Así es como la violencia del 30 de septiembre comenzó y se convierte en cuestión de defender nuestras viviendas y nuestra comunidad de la violencia de Latortues y la policía. ¿Qué tenemos que perder al defendernos cuando ellos están determinados a matarnos de cualquier forma?

En los días que siguieron nosotros no les permitimos entra a nuestras comunidades y continuaron los asesinatos. Varias veces trataron y nosotros no les permitimos entrar. Entonces se estacionaron en las orillas de nuestro barrio y comenzaron a arrestar a todos que estaban en vista. Nosotros los hemos visto afuera de Bel Air y forzando a niños de tres años y cuatro años al suelo. Hay mucha gente aquí que no sabe a donde se llevaron a sus familiares después que los arrestaron. Todo esto porque Latortue y Bush tenían miedo de que los grandes números de gente, sabían que nos movilizáramos para demandar el regreso de Aristade en Septiembre 30. No existe otra explicación.

Desde entonces, Latortue ha sido muy claro en decirnos que no tenemos derecho a vivir, que no somos mejores que animales y merecemos ser acibillados. Aunque nosotros somos la mayoría de las poblaciones no somos considerados humanos en la sociedad Haitiana porque somos pobres y no tenemos educación. Con el presidente Aristide era diferente por esta razón estamos determinados a que nunca existirá paz en Haití hasta he el regrese. Nuestros hermanos, hermanas, padres, hijos, primos, todos estamos esperando a morirnos antes de aceptar esta miseria causada por el gobierno puesto en poder por extranjeros que no nos acepta como seres humanos. Nunca pararemos, y la paz no puede existir hasta que el presidente Aristide regrese. Nos pueden llamar bandidos y ladrones todo lo que quieran pero ellos saben la verdad y es por eso que están en el proceso de exterminarnos.

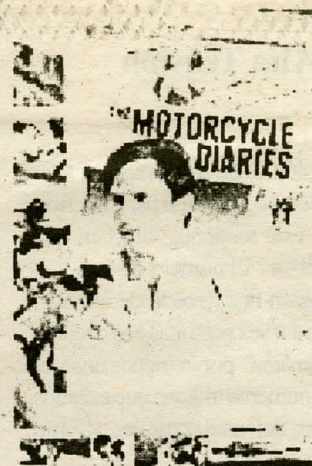
Bush y las naciones unidas saben la verdad también. Ellos saben que sin los brasileros no hubieran entrado en Bel Air. Saben que sin los jordanos nunca hubieran podido sacarnos del palacio nacional. Sin las fuerzas de las naciones unidas, este gobierno falso no hubiera durado más de una semana. Es por eso que le llámanos fuerzas de ocupación y es un acto criminal proporcionar esta maquina asesina que esta tratando de destruirnos a todos. Es un insulto mirarlos ocupar nuestras calles enfrente del palacio nacional para mantener al gobierno que no fue elegido por el pueblo. Deberían estar avergonzados de si mismos y preguntarse como se sentirían si lo mismo les sucediera a ellos en su país. Nosotros creemos que si la gente en sus países supiera la verdad les dirían que regresaran a sus países. Nosotros pedimos no tener que pelear con ellos pero ellos son parte de la maquina asesina en este momento es una cuestión de sobré vivencia. No tememos otra opción pero defendernos y defender nuestras comunidades de los tanques y sus armas.

Es claro que en las próximas semanas asesinaran a mucha gente. Las calles de Bel Air y Cite Solei se pondrán rojos de toda la sangre. Latortue intenta derramar pero nosotros no nos quedaremos parados como zombis y permitirles matarnos. Nosotros continuaremos exigiendo el regreso de nuestro presidente elegido y nos defenderemos cuando ellos vengan a matarnos. Nosotros no somos, animales, no somos bandidos y nosotros no comenzamos esta mazon, ellos comenzaron.

Lleva esto a los americanos y diles que nosotros pensamos que lo que Bush esta asiendo en Haití es un crimen. El tuvo la oportunidad de apoyar nuestra democracia y nuestros votos pero el decidió tirarlos. El se hizo del lado de los criminales y ricos y se puso en nuestra contra envés de elegir dialogo y reconciliación. No culpamos a los americanos y es una mentira que intentamos lastimarlos en Haití. Nosotros amamos a nuestros niños y amamos la vida tanto como ellos pero tenemos que defender nuestro derecho a existir en la presencia de tantos criminales que están determinados a exterminarnos.”

volúmen 9, número 3, Octubre de 2004

La palabra ¡hace la fuerza!



**Film Critique: by
Metzli Esparza**
**The Motorcycle
Diaries: A Film by
Walter Salles Based
On the Journals and
Memoirs of Ernesto
Ché Guevara, and
Alberto Granado.**

The Film
Motorcycle Diaries, by
Walter Salles, retells the
story of the young

Argentinean revolutionary Ernesto Guevara (Gael Garcia Bernal) long before he was “Ché,” along with his comrade and companion Alberto Granado (Rodrigo de la Serna), and their eye opening, self discovering journey throughout South America. The world has only been exposed to the politically charged revolutionary Ché Guevara, most specically work in the Cuban revolution alongside Fidel Castro. However, the film exposes a pre-revolutionary Ché. Salles does an excellent job with the cinematography in exposing the beautiful people and the beautiful landscape of South America as well as its suffering side. He presents a strong indigenous presence in Cuzco, and Macchu Picchu, Peru, the amazingly exquisite Andes and Amazon. Salles captures the authenticity of the location quite well. Throughout the film, the audience is exposed to what Ché and Alberto had written about in their memoirs. The audience views all the injustices and suffering of the people that Ché and Granado had been exposed to. Ché and Alberto both being medical students had a clear advantage over many of the people they encountered, which serve them well in eventually returning to these suffering areas and creating revolutionary change. The people they come across lived in poverty and in government corrupted states. This film contrasts popular belief of Ché being a “bloody revolutionary.” Salles romanticizes Ché throughout the film it is almost as though Ché was a saint. At times, it seems as though the film is a love story between Ché and the audience. That can be seen as a flaw in the film, Ché Guevara was a human being and human beings aren’t perfect. Some of the critiques of the film are that it was not very political. However, many of the subtle shots of the poor conditions in South America proved to be socially and politically charged. These dealings served as Ché’s driving force for revolution. It is important to acknowledge the exposure and driving forces that Ché underwent that charged his passion for revolution. This film accomplishes a respectable sense of understanding, and acknowledgement of Ché, not only as a revolutionary, but as a loving and caring human being.



11

Los Efectos de la Alta Tension

Por Brizna Diaz

¿Ha notado como la tensión se ha convertido en algo muy común? Usamos esta palabra todos los días para describir como nos sentimos, pero ¿es esta tendencia algo en que deberíamos pensar más en cambiar? El número de veces en que la gente se siente bajo tensión nos debería de alamar, especialmente cuando seis de cada diez personas nos cuentan que se sienten "bajo tremenda tensión" por lo menos una vez a la semana (Myers 606). Estos números indican que estamos agotando excesivamente nuestras defensas naturales. ¿Como es esto?

La palabra tensión fue tomada de los ingenieros, quienes la usaban para referirse a "la acción de fuerzas físicas en las estructuras mecánicas" (Carlson 569). Ahora en día, después de que el psicólogo Walter Cannon empezó a usar la palabra en sus estudios psicológicos, la palabra "tensión" se ha utilizado para describir la reacción fisiológica causada por la percepción de las situaciones adversas o amenazadoras (Carlson 569). La tensión es un factor que contribuye a las enfermedades que afectan a muchos hoy.

La tensión es un mecanismo de defensa usado por el cuerpo en situaciones que los psicólogos llaman de "luchar-o-volar". La tensión hace que las funciones normales del cuerpo se sofoquen, y moviliza la energía a regiones del cuerpo que nos ayudarían a escapar una situación peligrosa. Esto causa que la presión y el nivel de azúcar en la sangre suban y que las funciones de reproducción se apagan. Sin embargo, porque la tensión empieza en la mente, el cuerpo no reconoce la causa de la tensión. El cuerpo no puede distinguir entre la ansiedad que uno siente al ser perseguido y el miedo que se siente al saber que el examen parcial es en cuatro semanas—el cuerpo responde en la misma forma. Por naturaleza, nos preocupamos por cualquier cosa. ¿Siempre hay algo en que preocuparnos, no? Quizás sea hora de que empecemos a considerar si vale la pena preocuparse porque cualquier preocupación mínima puede empezar nuestra defensa de "luchar-o-volar" y pueden aumentar nuestras probabilidades de desarrollar úlceras y colitis (Stein & Schleifer 98).

No es de decir que todas las tensiones son malas. En pequeñas cantidades la tensión no solo puede salvarle la vida, pero también puede ser considerada una contribución a nuestra motivación al perseguir nuestras metas (Wein 2000). Debe ser reconocido que la tensión en si misma no puede ser establecida como el unico vínculo con el agotamiento de nuestro sistema inmunológico pero si es un gran factor.

Cuarenta mil personas sufren de ataques al corazón causados por la tensión (*Scientific American Frontiers*). Hay muchos elementos dominantes que vienen en juego cuando alguien desarrolla arterias estorbadas y otras enfermedades cardiovasculares, el estrés es uno de esos elementos. Esto es porque el estrés tiene la potencial de empujar a gente a estados mentales depresivos que alternadamente conducen a las malas decisiones de salud que producen enfermedades cardiovasculares.

El estrés afecta la alta presión de sangre. Es necesario que se sepa que hay maneras de controlar el estrés. Estas incluyen hacer ejercicio regularmente, la meditación, y medicamento recetado. Saber como controlar el estrés es necesario para prevenir los paros cardiacos letales que ocurren cada año.

Otro efecto del estrés en nuestros cuerpos es que suprime el mecanismo que se encarga de curar.

La investigadora Janice Keikoff-Glaser de el centro Center of Stress and Wound Healing de la Universidad de Ohio a llevado a cabo varios estudios que demuestran que el sistema inmunológico es el más afectado por el estrés. Uno de los experimentos que se lleva a cabo numerosamente por estudiantes de medicina incluye la creación de heridas artificiales en los brazos de los sujetos. Para saber el nivel de estrés por el que pasaban los sujetos, que eran estudiantes, fueron sometidos al experimento dos veces. La primera vez fue durante sus exámenes finales y la segunda durante las vacaciones de verano. En la primera cita se pudo ver como el nivel alto de estrés afecto el sistema inmunológico porque las heridas del brazo duraron más para cicatrizar. En la segunda cita los estudiantes durante el verano, las heridas cicatrizaron mas rápido en comparación de la primera cita. Los resultados demuestran evidencia de que bajo crisis de estrés el sistema inmunológico es afectado significativamente.

Otros estudios han demostrado los efectos del estrés al largo plazo. Estos incluyen: la deterioración de músculos, diabetes de esteroide, infertilidad y suprime el crecimiento (Myers 604). Aunque el estrés no a sido vinculado a enfermedades directamente hay evidencia de que puede ser un factor de alto riesgo para muchas enfermedades. La buena noticia es que el estrés es algo que se puede controlar por medio de ejercicio y meditación como yoga.

The Effects of Stress

By Brianna Diaz

Have you noticed how "stress" has become a common household word? We use it everyday to describe how we are feeling, but is such a trend something that we should look into further and possibly try to work on? The number of times that people feel like they are under stress should alarm us, especially when six out of ten people share that they "feel under great stress" at least once a week (Myers 606). Such numbers indicate the over exhaustion of people's natural defenses. How is that so?

The word stress was borrowed from engineering, where it refers to "the action of physical forces on mechanical structures" (Carlson 569), nowadays after psychologist Walter Cannon began using the word in psychology, the word stress has been used to describe the physiological reaction caused by the perception of aversive or threatening situations (Carlson 569).

Stress is a contributing factor in illness affecting many today. Stress is a defense mechanisms used by the body in what psychologist call a "fight-or-flight" situation. Stress causes normal functioning of the body to shut down, mobilizing energy to regions of the body that will help us escape a dangerous situation. In addition, blood pressure and glucose levels rise and reproduction functions shut down. However, because stress is something that begins in the mind, the body is unaware of where the stimulation is coming from, meaning that it cannot differentiate from you feeling frighten that someone is following you from the anxiety you feel about a midterm you have in four weeks- the body response in the same manner. By nature we just worry about things, there is always someone or something that we are worrying about, right? Maybe it's time that we reconsider what is worth worrying about because even insignificant worries can activate our "flight-or-flight" response and increase our odds of developing ulcers and colitis (Stein & Schleifer 98).

It is not to say that stress is all bad. In small amounts stress cannot only save our lives from a dangerous situation but it can also be considered a contributing factor to our motivation to pursue goals (Wein 2000). It should be "stressed" that stress itself cannot be pinpointed to be the culprit behind the over exhaustion of our immune systems,

but it should be made clear that the real harm is the way we handle our emotions and worries. It is the improper management of stress that leads us to fall victim to its overpowering effects on our bodies (Wein 2000). When forty thousand people suffer from heart attacks caused by stress as Jonathan Steinberg from the Ohio State University Research Institute tells *Scientific American Frontiers*, there is a problem. There are many key elements that come into play when someone develops clogged arteries and other cardiovascular diseases, but stress can be considered to be the underlying factor to all other factors that lead to these diseases and similar ones. This is because stress has the potential of pushing people into depressive states of mind which in turn lead to poor health choices causing cardiovascular disease.

Stress has a quick effect on one's blood pressure. Many people are not aware of this relationship, and even less are aware that they can help manage their stress and blood pressure through exercise, meditation, yoga, and even prescribed medications. Managing blood pressure has a huge effect on one's cardiovascular health, and working towards reducing one's stress is an effective way to minimize the number of annual deaths do to stress-related heart attacks. People agree that heart problems are something to avoid, but unless they feel like they are personally at risk for any cardiovascular disease they will disregard the fact that the little worries that they fill their minds with could actually be damaging their health.

Another effect that stress has on the human body is the suppression of immune system's healing mechanism. A leading researcher in this area, Janice Keikoff-Glaser from the Ohio State University Center of Stress and Wound Healing, has conducted various studies, all proving time and time again that the immune system is the hardest hit in times of stress (Alda). One of the most eye-opening experiments has been to create artificial wounds on the subject's arms by creating blisters on their skins using a vacuum. This experiment has been conducted numerously on medical students. Results indicate than when under stress the immune system is greatly slowed down. In order to account for the stress that subjects may be feeling from having the procedure done, they were subject to the experiment in two occasions- the first time during finals week, and the second time during the summer. Their heightened stress during the first time shows the student's weak immune system at its peak by the delay in the healing process of the blisters. During the summer experiment, because students were not under high stress the blisters tended to heal in fewer days then when under stress. This kind of research paves the way for further data to be collected showing the effects of chronic stress; stress around the clock. "Chronic" stress places people at a heighten vulnerability to infections and perhaps cancers (Carlson 571).

Studies have shown that some of the long term-effects of stress include: damage to muscle tissue, steroid diabetes, infertility, inhibition of growth, inhibition of inflammatory responses, and well as the preciously mentioned illnesses (Myers 604).

Stress is manageable through the practice of stress-relieving techniques, among those yoga, meditation, and exercise.



Meet the New Palabristas

Kelly Maravilla

(2nd yr) is the brand new cartoonist for La Palabra. Majoring in International Relations, she also has an interest in drawing and being "unpredictably insane." Originally from Toronto, Canada, she moved with her family to Sacramento. Sometimes she's mellow, other times she's super hyper. "I didn't care where I went to college, I was just lucky to get in. I came to college to become a super hero to change the world, my power is being able to mimic other heroes' powers. " During a La Palabra meeting, Forest, who is also involved in La Palabra, asked Kelly if she had the power to do page maker. Kelly replied that she needed to see somebody doing it first obviously. For me, her super power lies in her dominating sarcasm, which unfortunately I always fall for. At three years old, Kelly had attempted an interesting venture by trying to flush herself down the toilet. Interestingly, one of her memories of Canada was watching sesame street in both English and French. Welcome to La Palabra Kelly, this will be a unique year working with you.



Krystle Briese (a.k.a. Kitty)

A 3rd year major in Psychology with a minor in education. She had been a Pre-Vet major, but, now her goal is to become a kindergarten teacher. Krystle put it lightly as "changing one form of animal for another." If she was a type of food she would be a green apple, sour but sweet at the same time. Apparently a personality trait of hers is her ability to give good advice. One unusual experience of hers was when her cat broke her wrist because she had been holding a mouse. To deal with stress, she stares at her roommate's turtle who's name is Thelonius, or rides horses at the equestrian center once a week. Her job in La Palabra is important though not very specific. Basically, she has "random" jobs. Krystle has written a poem once, and has had her mom submit chistes. Also, she's very involved in scanning the pictures since the scanner in AS Papers isn't all that. Other than that she's a chocoholic, so I'm sure we'll get along fine. Bienvenida Kitty! We love your chihuahua Cosita!



¡Hola! I'm **Estela Sanchez**, an 18 year old first year from McFarland, CA, which is in the valley close to Bakersfield. I'm currently an environmental toxicology major, but I am considering to change that to Communications and Chicano studies. I have three brothers and obviously am the only girl in the family. In my senior year of high school I developed an interest in journalism, but I never thought I could ever be one because the idea seemed too farfetched. Coming to Davis, although it may sound a little trite, I felt that it was a possibility because of all the opportunities that were being offered to me. I was particularly interested in La Palabra because I knew that the news and articles they printed would concern me personally as a Chicana. I hope that in my time here with La Palabra, I can draw attention to important issues that concern my community, while improving my writing skills.



Hey, I'm **Vanessa Niño**, a first year from Stockton, CA. I'm majoring in Environmental Engineering, with a minor in Native American Studies. I love music, you'll usually hear me singing in the shower. My nickname in high school was beaker breaker, don't worry, I'm no longer a klutz. One time I accidentally elbowed my boyfriend, so I have a little bit of clumsiness in me, though it was his fault. I've always had an ambition to reach out to the community, even though I don't speak Spanish fluently, I wish to contribute in whatever way I can. For me, La Palabra me is an opportunity for me to grow, not only as a Chicana, but as a person of many traits. Like Martin Luther King Jr. had said, "We die the day we become silent about the things that matter." I've always carried a strength in my voice, but that strength comes from my faith that we won't allow ourselves to become quiet in any moment of our lives. I hope ya'll enjoy the publications of La Palabra, it's not an accumulation of words, but an opportunity for all of us to speak out.



Roberto López alias "Tito".

Nací tal vez por accidente o por una calentura de mis padres, cuando tenía la edad de nueve meses mi madre decidió dar a luz a un bebe tan hermoso que decidieron nombrarlo Roberto, pero después le cambiaron a simplemente "Tito." Crecí en el estado perfecto de Oaxaca, México. Con las canciones de "La Sandunga" y "Dios nunca muere," comencé a vivir en los Estados Unidos. Mi vida ha sido extremadamente triste a partir de mis quince años ya de que vivo con la cicatriz de no haber tenido quinceañera. Actualmente soy un hombre fresco "freshmen," y estudio la especialidad de Nutrición Clínica. Dicen que de poetas y locos todos tenemos un poco, en realidad yo tengo un chingo de los dos. "Tito," quiere llegar a ser un gran revolucionario del mundo, pero Roberto quiere quedarse "hundido en un rincón." Solo me junto con la gente "cool" es por eso que decidí unirme a "La Palabra." Ya leyeron esto ahora lean mis poemas que dicen los que dice mi corazón entre cada latido y cada recorrido sanguíneo por mi cuerpo.

Correo electrónico:

tirobertoathlete@yahoo.com

La palabra ¡hace la fuerza!

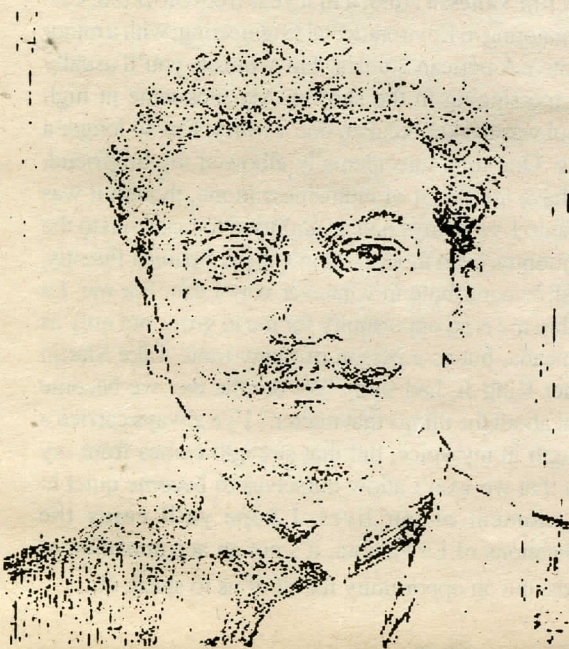
Interested in joining
La Palabra?
Come to our meetings
every Wednesday at
5:00pm
13 Lower Freeborn
Hall

Recordando al Compañero Ricardo Flores Magon

La Comuna Libertaria-Benjamín Quirarte

Revisado por Sandra Orozco

Es justo recordar a los que pasaron al mas allá en el transcurso de la lucha por la justicia y dignidad humana. El compañero Ricardo Flores Magon sembró semillas de resistencia en las mentes de las personas que toco. Le recordamos en señal de solidaridad por la lucha y en lealtad a sus ideales utopistas. Viva la Lucha, Viva Flores Magon.



Ricardo Flores Magón nació en San Antonio Eloxochitlán, Oaxaca, el año de 1873 en el seno de una familia humilde. Sus padres fueron Teodoro Flores y Margarita Magón.

Realizó sus estudios primarios en la ciudad de México y ahí mismo ingresa a la Escuela Nacional Preparatoria. En 1893 inicia la carrera de abogado en la Escuela Superior de Jurisprudencia, misma que no concluye y se inicia como periodista de oposición en "El Demócrata".

En 1900, en compañía de su hermano Jesús, fundan el periódico "Regeneración", cuya campaña en contra del presidente Porfirio Díaz le da por resultado ser encarcelado. Al salir de la cárcel en 1902, colabora en el periódico "El Hijo del Ahuizóte" y vuelve a ser aprehendido. Dos años después, en 1904, escapa de la persecución de la dictadura y llega a San Antonio, Texas. Junto con su hermano Enrique (1887-1954), reanudan la publicación de "Regeneración", pero se ven obligados a trasladarse a San Luis, Missouri, debido a la implacable persecución que el General Díaz ordenó en contra de ellos puso un precio de \$20,000 pesos por su cabeza.

Fue en San Luis, Missouri, donde nació en 1906 el Partido Liberal Mexicano. En enero de 1911 los hermanos Flores Magón promovieron la insurrección de la Baja California, tomando Mexicali y Tijuana. Francisco I. Madero, trató de atraerlos a su causa a través de don Abraham González, pero no lo logró, pues Ricardo Flores Magón, jefe de los rebeldes, no creía en lo que él llamaba una "revolución burguesa".

En 1918 Ricardo Flores Magón y Librado Rivera firmaron un manifiesto dirigido a todos los anarquistas del mundo. Esto les ocasionó que se les

instruyera un proceso penal, en donde Ricardo fue condenado a 20 años de prisión y Librado a 15.

Flores Magón fue encarcelado en la Isla McNeil, estado de Washington y luego ya muy enfermo, trasladado a la prisión de Leavenworth, Kansas, en donde falleció en el año de 1922.

Ricardo Flores Magón, escribió para el teatro dos dramas de hondo contenido social y patético realismo: "Tierra y Libertad" y "Verdugos y Víctimas", además escribió numerosos ensayos, cuentos y reportajes, todos ellos con una fuerte crítica social.

"No sobreviviré a mi cautiverio, pues ya estoy viejo; pero cuando muera, mis amigos quizás inscriban en mi tumba: "Aquí yace un soñador", y mis enemigos: "Aquí yace un loco". Pero no habrá nadie que se atreva a estampar esta inscripción "Aquí yace un cobarde y un traidor a sus ideas" R.F.M

El 20 de noviembre de 1922, fue asesinado un prisionero en la cárcel de Leavenworth, Kansas en EE.UU., fue asesinado un gran soñador, un utopista, a quien los historiadores han tenido en llamarle, el precursor o el apóstol de la revolución mexicana, el forjador de futuros; el maestro, el compañero, el incansable propagandista, el poeta, el sembrador, el filósofo, el idealista, el visionario, el Quijote mexicano. Hace 78 años nos cuenta su amigo inseparable de luchas, de ideas, de sueños y quien lo acompañó en sus últimos años en sus encierros en las mazmorras de EE.UU. Librado Rivera:

"Un día funesto, lleno de profundas amarguras y de tenebrosas tristezas, envolvía mi corazón. Una lucha de encontradas ideas arrastraba mi fantasía por el abismo insondable de la desesperación. Se había hecho desaparecer a un gran pensador, a un filósofo pletórico de bellas y luminosas ideas sobre el establecimiento de una sociedad de verdaderos humanos. Se había cometido un crimen de lesa humanidad en la persona de un hombre bueno, generoso y altruista, cuyos ideales de justicia sintetizan las sublimes aspiraciones de todos los pueblos esclavos de la Tierra. Se había quitado la existencia de un hombre honrado..."

Ricardo Flores M., al igual que Librado R., habían caído a la cárcel por oponerse a la lucha fratricida de los pueblos, por escribir un manifiesto contra la Primera Guerra Mundial, por decir: "no mataras" fue tratado como el peor de los criminales, por ejercer la libertad de expresión fue condenado a 20 años de prisión y su compañero Librado a 15, entraron a presidio el 15 de agosto de 1918.

Él ya muy enfermo y casi ciego le escribía a un amigo poco antes de morir, respondiendo a algunos interrogantes sobre su condición, la cual era ya insoportable; era diabético y no se le proporcionaba el alimento ni las medicinas adecuadas, y además no permitían que sus compañeros se las proporcionaran, ni que fuera revisado y/o atendido por medico alguno diferente al de la prisión, todos los esfuerzos legales eran coartados, y totalmente rechazados:

"La máquina del gobierno nunca pondrá atención a mis sufrimientos. Los intereses humanos nada tienen que hacer con los oficiales del gobierno; ellos forman parte de una tremenda máquina sin corazón, sin nervios, ni conciencia.

Mi crimen es uno de aquellos que no tienen

volúmen 9, número 3, Octubre de 2004



expiación. ¿Asesinato? No, no fue asesinato. Soy un soñador: éste es mi crimen. Sin embargo, mi sueño de lo bello y mis acariciadas visiones que la máquina aborrece, no morirán con uno: mientras exista sobre la

Tierra un corazón adolorido o un ojo lleno de lágrimas, mis sueños y mis visiones tendrán que vivir"

Para salir de la prisión muchísimas veces se le trato de comprar, de sobornar, una de tantas veces nos la relata en la carta que Ricardo dirigía a la esposa de Manuel Sarabia:

"Ha venido a verme (el cónsul de México) para que traicione a mis hermanos los revolucionarios y defraude las esperanzas de los oprimidos vendiéndome a Porfirio Díaz. 'Pensé en los peones corbados en su trabajo, en las mujeres prostituidas por el amo; pensé en la desnudes de los que trabajan, en el desamparo de las familias humildes, en la desesperación de las mujeres violadas por la soldadesca del César; mi memoria me trajo los árboles cargados de frutos humanos; creí oír los sollozos de los huérfanos... No, no, no, -grité a Lozano no quiero... Como no acepto venderme se me perseguirá más. No importa!...

'Mi sangre de indio me dio en esos momentos la calma necesaria para escuchar, conteniendo las rebeliones de mi otra sangre, la española, que me invitaba a escupir a mi extraño visitante...'

De la misma forma fue tratado de sobornar por los supuestos revolucionarios que le siguieron a Porfirio Díaz en el poder después de su caída, le ofrecieron puestos públicos, e inclusive la vicepresidencia según cuenta su hermano Enrique Flore M. que presencié este encuentro y un manifiesto aparecido en Veracruz, donde se proponía a Francisco I. Madero como presidente provisional y a Ricardo Flores Magón como vicepresidente provisional, al cual respondió con un artículo titulado "No quiero ser tirano"; "ya en su ultimo encierro, para salir de prisión -sin duda alguna, una de las artimañas, como tantas otras del director de la penitenciaría- se le requería que firmará una carta de arrepentimiento y el contestaba a esta petición y/o sugerencia:

"En el Departamento de Justicia le dijo al señor Wienberger que nada puede hacerse en mi favor sino hago una solicitud de perdón... Esto ceba mi destino; cegaré, me pudriré y moriré dentro de estas horrendas paredes que me separan del resto del mundo, porque no voy a pedir perdón. ¡No lo haré! En mis veintinueve años de lucha por la libertad lo he perdido todo... he consumido muchos años de mi vida en las prisiones; he experimentado el sendero del vagabundo y del paria; me he visto desfallecida de hambre; mi vida ha estado en peligro muchas veces; he perdido mi salud; en fin he perdida todo,

menos una cosa, una sola cosa que fomento, mimo y conservo casi con celo fanático, y esa cosa es mi honra como luchador. No sobreviviré a mi cautiverio, pues ya estoy viejo; pero cuando muera, mis amigos quizás inscriban en mi tumba: "Aquí yace un soñador", y mis enemigos: "Aquí yace un loco". Pero no habrá nadie que se atreva a estampar esta inscripción "Aquí yace un cobarde y un traidor a sus ideas".

En 1910 el 12 de Nov. Ricardo escribía:

"En medio de la trivialidad del ambiente, el utopista sueña con una humanidad más justa, sana, más bella, más sabia, más feliz, y mientras exterioriza sus sueños, la envidia palidece, el puñal busca su espalda, el esbirro espía, el carcelero coge las llaves y el tirano firma la sentencia de muerte. De este modo la humanidad ha mutilado, en todos los tiempos, sus mejores miembros.

¡Adelante! El insulto, el presidio y la amenaza de muerte no pueden impedir que el utopista sueñe."

Así se le persiguió, se le encarceló decenas de veces, se le trató de asesinar otras tantas, se le difamó, inclusive por los supuestos revolucionarios que se comportaron igual o peor aún que el mismo Porfirio Díaz; Madero, Carranza, antiguos miembros del PLM... todos ellos quisieron comprarlo y al no claudicar le atacaron de la manera más feroz que podían; Inclusive algunos periódicos anarquistas como Cultura Obrera de Nueva York y Les Temps Nouveaux dieron apertura a las calumnias y dolosas informaciones de grupos supuestamente libertarios, lo que en los momentos más difíciles de la lucha, el movimiento sufrió un desprestigio y gran parte de la comunidad libertaria retiró su apoyo a la causa libertaria mexicana, que ya un poco después fue aclarado todo, el mismo Peter Kropotkin, Emma Goldman, Tárrida del Mármol y muchos más renombrados anarquistas salieron en su defensa. En México los zapatistas fueron los únicos afines del movimiento Anarquista mexicano a los magonistas que se sintetiza en esas luminosas palabras, en ese grito de justicia ¡Viva Tierra y Libertad!

La influencia de Ricardo Flores Magón llegó a ser tan fuerte, que en momentos era casi mística la empatía y el apoyo a su persona y al movimiento que hoy es caracterizado como magonista.

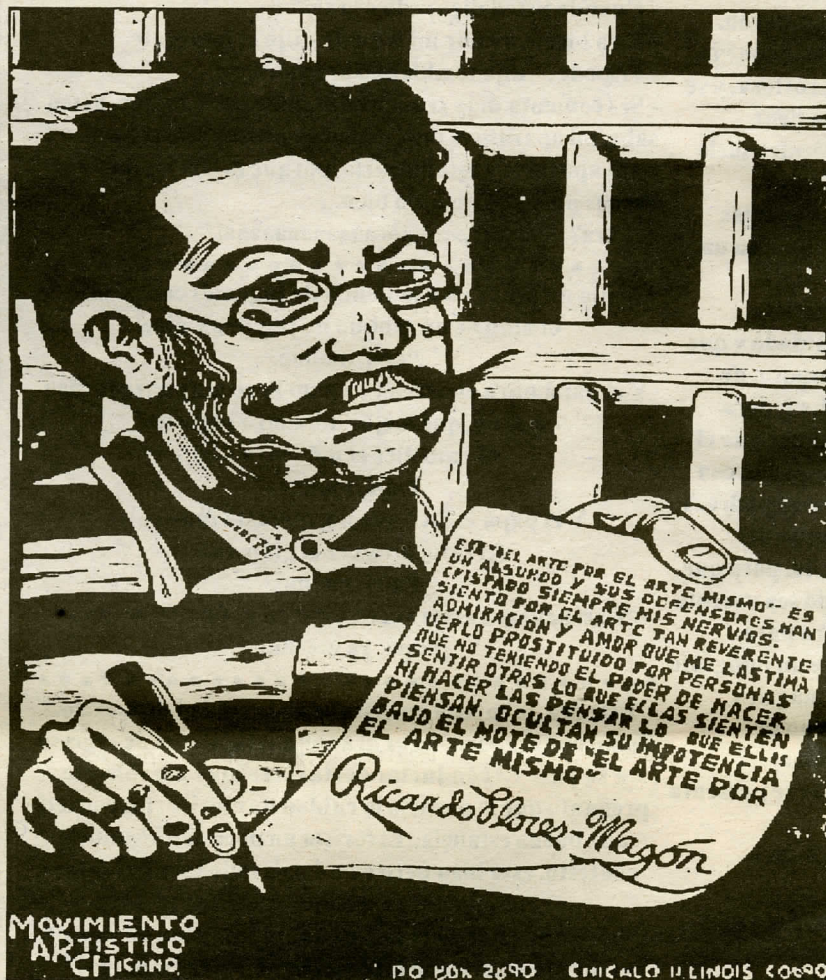
Nos cuenta uno de los participantes a una de tantas sesiones en el tribunal donde Ricardo era acusado de violar las leyes de neutralidad norteamericanas por lo que se le juzgaba. Al entrar el juez se pidió como es costumbre en EE.UU. que se pusieran de pie los asistentes, pero nadie lo hizo; al entrar Ricardo Flores Magón a la sala del tribunal todos se pusieron de pie y aplaudieron al preso de manera muy efusiva.

Cuando hablamos de Magón, ya no hablamos de la persona, hablamos de ese símbolo en el que se convirtió, hablamos de ese legado de sensibilidad, de esa enseñanza por la fraternidad y solidaridad entre los hombres, hablamos de ese germen, semilla, hablamos de esas ilusiones, esa incansable lucha y ese gran sueño, esa visión, esa gran visión que representa:

"Mi espíritu se regocija con la visión de un porvenir en que no habrá un solo hombre que diga: 'Tengo hambre', en que no haya quien diga: 'No sé leer', en que sobre la Tierra no se oiga más el

chirrido de cadenas y cerrojos..." (3)

"...Ricardo Flores Magón se elevó sobre los infames funcionarios de Washington, quienes lo torturaron hasta matarlo, como pico de una montaña sobre los montones de estiércol; su heroica sangre cayó sobre sus manos rojas, y la aborrecible mancha nunca se borrará. La cruel venganza de la justicia (?) norteamericana y su implacable odio deben de estar saciados ahora. Su víctima está muerta y es inmortal, y ellos viven y son infames."



Ricardo Flores Magón es sin duda alguna uno de los revolucionarios más grandes de la historia de México, muchas de sus avanzadas tesis en las cuales unió tanto anarquismo, con comunismo indígena, sindicalismo, y un agrarismo muy fuerte son hoy en día gran parte de ellas muy actuales; el estudio de las mismas es importante y necesario por que hay en ellas una gran enseñanza tanto filosófica, sociológica como ética, política..., y es pues un episodio

importantísimo dentro de la epopeya de la Revolución Mexicana, que sistemáticamente ha sido tergiversado, y escondido por las instituciones gubernamentales, y profesionistas al servicio del estado (historiadores, investigadores...).

Los movimientos sociales de la actualidad tanto zapatistas, anarquistas, y de la sociedad civil organizada, tienen mucho que ver con la organización, desarrollo, y planes que los magonistas en aquella época ya proclamaban: la no lucha por el poder, la autogestión, la organización horizontal, la participación ciudadana, el mandar obedeciendo, la diversidad...

¿El problema del hambre ha sido resuelto?, ¿El trabajo es suficiente, es un trabajo que dignifique al ser humano? ¿Es realizado en beneficio del trabajador, y sus derechos son respetados?, ¿El problema del trabajador ha sido resuelto?, ¿La cultura de los pueblos indígenas es respetada, y su forma de organización, y sus derechos, y sus tierras?, ¿ya no existe racismo contra ellos? ¿El problema de los pueblos indios ha sido resuelto?; y que decir de los campesinos, de la mujer, del respeto a la diversidad, de la corrupción gubernamental, de la libertad de expresión, de los excesos de los poderosos, de la sumisión ante el imperio de los del dinero... ¿existe justicia social?

"Sin embargo, mi sueño de lo bello y mis acariciadas visiones que la máquina aborrece, no morirán con uno: mientras exista sobre la Tierra un corazón adolorido o un ojo lleno de lágrimas, mis sueños y mis visiones tendrán que vivir"

Si, la lucha que iniciaron, continua teniendo aún vigencia, esos sueños y esas visiones "con una humanidad más justa, sana, más bella, más sabia, más feliz" hoy en día son tan actuales como lo fueron en su momento, y es por esto que hoy como ayer gritamos a los cuatro vientos, el grito redentor de los sin techo, de los esclavos del salario, de los diferentes, de los rebeldes, de los utopistas: ¡Muera la explotación! ¡Muera la tiranía!

¡Viva Tierra y Libertad!

La palabra
Meets Every Wednesday
@ 5pm in Lower 13
Freeborn (Fall 2004)

cHisTes

Un matrimonio que llevaba muchos años juntos y no había logrado tener familia, suspiraba por un hijo. A muchos doctores habían consultado, y recurrido a todos los tratamientos existentes, pero sin obtener un resultado positivo. Por fin, un médico encuentra la causa del problema: el marido era estéril y no podría procrear.

- ¿Ahora que hacemos doctor? - ambos preguntaron.
- Bueno, algunas parejas recurren a la fecundación "in vitro" o artificial, pero es una técnica muy costosa, y se usa de preferencia cuando es la mujer quien tiene problemas para quedar embarazada. Esta técnica suele fallar a veces.

- Por el contrario, (continúa el médico) otras parejas utilizan algo mucho mas sencillo y natural: Buscan un padre sustituto.

- ¿Y que es un padre sustituto? Pregunta la señora.

- Es un hombre seleccionado con mucho cuidado y que hace por una única vez, las funciones del esposo, de modo tal que la mujer quede embarazada. La señora vacila un poco, pero su marido le dice al doctor que el no tiene ningún inconveniente en adoptar aquello, con tal de ver realizada su ilusión de convertirse en padre. Y en efecto, pocos días después y por intermedio del doctor, se contrata a un joven, y hace una cita, para que, al siguiente domingo por la mañana, cuando sea ausente el marido de la casa, vaya y visite a la señora para cumplir su tarea. Sucedió, sin embargo, que un fotógrafo de niños había sido llamado a una casa vecina para retratar a un bebe, el cual por azar del destino se equivoco de domicilio llegando al de la señora:

- Buenos días señora, vengo por lo del niño - se presenta el fotógrafo.

- mmm si..., pase usted. - gusta tomar algo? - dice tímidamente la señora.

- No muchas gracias, el alcohol no es bueno para mi trabajo. Lo que quisiera es comenzar cuanto antes - dice.

- Muy bien, le parece si vamos a la habitación? -, dice la señora.

- Puede ser allí, pero también me gustaría una aquí, en la sala; dos en la alfombra y otro en el jardín.

- Pues cuantos van a ser! ? Se alarmo la señora.

- Ordinariamente son cinco en cada sesión, pero si la mama coopera pueden ser mas, todo depende - dijo mientras sacaba del portafolios un álbum.

Y continuo: - me gustaría que viera antes algo de lo que he hecho." Tengo una técnica muy especial y única que le ha gustado mucho a mis clientas. Por ejemplo, mire el retrato de este niño tan bonito. Lo hice en un parque publico, a plena luz del día. !Como se junto la gente para verme trabajar! Esa vez me ayudaron dos amigos, porque la señora era muy exigente. Con nada le podía yo dar gusto y quedarle bien. Para colmo esa vez tuve que suspender el trabajo, porque llego una ardilla y comenzó a mordisquearme el equipo.

La señora estupefacta, escuchaba todo esto mientras el fotógrafo continuaba:

- Ahora vea estos mellizos. En esa ocasión si que me lucí; todo lo hice en menos de cinco minutos: llegue y paf!. dos tomas y mire los gemelos que me salieron

16

La palabra ¡hace la fuerza!

La señora estaba cada vez mas asustada. y continua el fotógrafo:

- Con este niño batalle un poco mas, porque la mama era muy nerviosa, hasta que le dije: mire señora usted volteee hacia el otro lado y déjeme hacer todo a mi. Ella se volteo, y así pude yo hacer mi trabajo.

A esta altura la señora estaba a punto del desmayo. y el fotógrafo guardando su álbum le dice:

- Quiere que comencemos ya, señora?

- Cuando usted diga, - dice la señora.

- Esta bien, voy por mi trípode -dijo el fotógrafo.

- Trípode? - dijo temblando la señora.

- Si - comenta muy tranquilo el fotógrafo - es que, usted sabe, mi aparato es muy grande y necesito un trípode para apoyarlo y estabilizarlo, porque ni con las dos manos puedo sostenerlo bien...

Señora?, Señora?... Señoraaaaaaaaaaaaa!

Un día un señor va a la tienda de juguetes con su hijo, y el niño ve un molino de juguete y dice:

Papá, molino.

Y el papá mira el precio, y como lo ve muy caro le dice que no, que mejor mire otro juguete.

Al rato dice el niño otra vez:

Papá, molino.

Y el papá le dice que no, que está muy caro.

Al rato, otra vez el niño dice:

Papá, molino.

Y así ocurre varias veces, cuando al fin dice el niño:

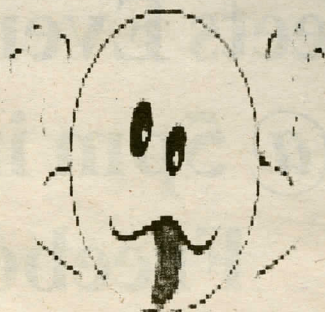
¡Papá, ya me oliné!

Este era un turista americano en la ciudad de Mexico. Tomo un taxi para llegar al aeropuerto, ya iba de regreso a su pais. El conductor del taxi era muy amable y le pregunto que le paracio la ciudad de Mexico, tuvo usted una buena estancia. El turista un poco arrongante le contesto, esta bien pero en mi pais todo es mas rapido por ejemplo las calles aquí se tardan meses.

Bueno le pregunta el taxista cuanto se tardan en su pais, el turista americano le contesta 'solo unas semanas'.

Y pasan por la torre latinoamericana, y le pregunta el turista, eso cuanto se tardaron en construirla, el taxista le contesta buena esa se tardo unos anos, es el edificio mas alto en la ciudad de Mexico. "Aha" dijo el turista nosotros contruimos edificios mas altos en solo meses. Y pasan por el momuneto a la revolucion y dice y eso cuanto se tardaron en construir? El taxista ya un poco molesto dice se tardo un par de anos pero es simbolico de la revolucion mexicana. El turista se rie y dice nosotros hacemos eso en dias.

Y luego pasan por el palacio de bellas artes, el turista le pregunta "y eso que es?" El taxista molesto por la arrogancia del turista contesta 'no se, cuando pase esta mañana no estaba ahí'.



¿Sabías que?

Nahualtismos

¿Que son los nahualtismos? El náhuatl es la lengua indígena establecida desde antes de la llegada de los españoles por los Aztecas, uno de los grupos mas sobresalientes de mesó América.

A partir del contacto entre españoles y grupos indígenas se formo una lengua única en el sentido que el español actual en México se deriva del idioma náhuatl al igual que del castellano creando los nahualtismos de hoy. En los siguientes ejemplos te puedes dar cuenta de la base náhuatl en el vocabulario mexicano y sus raíces precolombinas. Algunos ejemplos de expresiones derivadas de náhuatl (nahualtismos) usadas son:

aguacate: *ahuacatl*- arbol de las Americas, siempre verde, flores dioica y fruto parecido a una pera grande.

Ajolote: *axolotl*-anfibio que tiene tres bronquias muy largas, es comestible. La palabra se usa en Mexico pero se conoce en España.

Cacahuete: *tlacacahuatl*-cacao de la tierra. Su raíz de cascara dura, contiene dos o tres semillas, feulentas y grasosas. Planta original de las Americas.

Cacao: *cacahuacuahuatl*-arbol de cacao. Arbol originario de las Americas, fruto baya grande envuelta en una pulpa blanca de sabor agridulce.

Cenzontle: *Cenzontli*-pajaro de cuatrocientas voces. Unidad basica del sistema numverico de los nahuas. Es aborigen de Mexico, pardo y con vientre blanco.

Capulin: *capullin*-arbol aborigen de America y su fruta parecida a la cereza europea.

Comal: *comalli*-es el disco de barro sobre el cual cuecen las tortillas y se tuestan granos de cacao, café o maiz.

Coyote: *coyotl*- especie de perro o lobo aborigen de Mexico.

Chayote: *chayotli*-especie de pera verde cubierta de espinas que encierra una especie de haba en forma de almendra. Existe en todas las Americas.

Cuitlacoche: *cuicacochi*-es un hongo negro que se desarrolla en la mazorca degenerada de maiz. Es comestible.

Chaguistle: *chiahuitzli*-lo manchado, enfermedad del trigo que consiste en parásitos que cubren y secan la planta.

Ejote: *exotl*-frijol tierno.

Elote: *elotl*-mazorca de maiz verde. Se come, es conocido como legumbre, en guisos, asado, dulces, tortilla, tamal, y atole.

Jicama: *xicama*-tuberculo grande de carne blanca, que se come crudo como fruto, con sal, limon y Chile.

Poesía

My primo looked surprised
It shocked me
I was speaking our common language
The one that our sobrinos don't even know
I asked him why
His response shocked again
That I was once "ashamed"
Ashamed of my family, my culture,
My language.
To me it wasn't shame,
But a separation.
Separate because I didn't want to share
To share my culture with those who could not
understand.
Including my father,
Who wasn't a part of that world.
And now grown, I am ready
Ready to shout out to the world
I am Latina!
This is who I am!
Love me! or Hate me!
It won't change me.

No quiero ser tu amigo

Por las mañana me despiertas en un
sueño. Amiga. En mi pared vive tu
fotografía con la sonrisa sin
dueño. Amiga. Desvelos que tan solo se
acaban con una puesta de sol. ¿No
comprendes lo que digo ni lo que
hago? Amiga. Te tomo la mano, tan solo
sonríes, en ti mis sentimientos se
ahogan. Tu piel me manda señales mixtas
que dicen: "Amor", con un idioma de
amigos. Me das alas, para al final de el
día solo llamarme amigo con un abrazo
frió. Te enamoraste, de mis ojos, pero
no de mí. Él, él no te conoce, como te
conozco yo a ti. Me dejaste ahí con el
sentimiento roto. Amiga. ¿No me ves como
te veo? cuando te veo, con los ojitos
abiertos de par en par. Ojala y
entiendas que lo que quiero decir con
esta historia. Te regalo flores y tan
solo dices: "Que Lindo". Amiga. Me tienes
muerto. Pero vivo con la esperanza que
algún día me des la vida con tu
amor. Lloro mi guitarra al quererte
cantar una canción. Si es que no me
quieres porque se todos tu
secretos? ¿Si es que no me amas porque
se donde besaste sin haberte
besado? Amiga. Si es que no te conozco,
¿porque lloras?, sonríes, ¿mientes
enfrente de mí? Te quiero ver feliz
aunque sin mí, porque yo no lo seré,
sin ti. ¿Sabes vida mía? La luna llora
por no inspirarte a que me
ames. Amiga. Ya no daré tantos rodeos y
te diré que no quiero que sigas siendo
mi amiga. No quiero ser tu amigo, no,
no ya. Pero tampoco te quiero
perder. ¡Amiga!

MI VIEJO
Historias sin fin, ni con
principio.
Tardes de abril que convivimos.
Cuentos hermosos que hacían sonar.
Consejos sabios que había que
guardar.
Días aquellos que quedarán.
Esa es la imagen de aquel "Viejo."
De aquel hombre en cuya sabia
Mirada,
Se vislumbraba además del tiempo,
ternura sabia.
En cuyas manos podía apoyar,
Además de mis manos, mi paso al
andar.
En cuyas historias podía sonar,
En ser princesa y también quetzal.
En cuyos relatos no había ni fin ni
principio,
Pero bastaba que el "Viejo"
estuviera conmigo.
Con cuyas tardes que convivi,
Dejó marcado para siempre su
recuerdo divino.
Cuyos consejos sembró en mí,
Guardando semillas para el frío
año.
A quien no importaba el paso del
tiempo,
Y prefería vivir cantando que vivir
sufriendo.
Quien en las estrellas encontraba
vida,
Y les platicaba y también les
sonreía.
Con quien descubrí la música en el
viento,
Y decía "todo llega en su momento."
Así tarde a tarde paso el tiempo.
La vida nos separó y solo dejó
marcas
De ese "mi gran Viejo."
"Mi Viejo... mi divino abuelo."

~Maria elena cazaes

Skin

My skin is stained
Forgot my pain
I barely know the sounds
A faerie girl in my mind
Direction, Protection, Obsession
Lead me away
My skin is stained
Forgot my pain
I've lost the will to cry
To lose myself
To see the worlds
Of past, present and to become
My skin was stained
Lost the pain

Mujer de Colinas Blancas
Oculta detrás de un manto negro,
Esta escondida una mujer de cara blanca.
Por las noches se deja ver la cara
Y cada mes se esconde su mirada.

Esa mujer de místicos poderes
Hace del mar una laguna
Y de las nubes su ventana.
Los canes le cantan serenata
Pero el sol le da luz a su reflejo.

Si la vez con ojos de amoríos,
Te responde con besos y delirios.
Más venganza encuentra en mujeres ya preñadas
Y dolores le trae a quien le ignora.
No pudieron hombres robarle su inocencia.
Porque ella, en la mente vive y no en el cielo.

~Roberto López 10-19-2004

Para Llenar el Día

Por: Telónio

Podríamos ser amantes de la felicidad,
Quien permanece eternamente casada a reflejos líquidos

Podríamos quemarnos en sed ardiente,
Tomando una copa jovial.

Podríamos ser vagabundos,
Bienvenidos y bienaventurados,
Al amparo de las sombras,

Sombras que danzan solas y se espuman como humo verde.
O

Podríamos llenar nuestros labios
Y alzarlos a los lambidos
Del desafío

Podríamos escondernos tras una lengua mecánica,
Boca llena de canicas,
Y escupir al aire libre.

Podríamos fijar la vista en horas subterráneas,
Aquellos péndulos que llaman nuestro nombre
Continuamente pidiéndonos consuelo

All my words
In blood
Enlightened the soul
To sign, the signal
My skin was stained
There is no pain
All I know
Is lost
The faerie girl in my mind
Is still there
My skin is the stain
Forget the pain never there
She knows
The emperor is without clothes....
~Kelly Maravilla

La palabra hace la fuerza

!!!Donde la injusticia se haga ley, que la resistencia
se convierta en un deber!!!

El 22 de diciembre de 1997 es un día triste, amargo, oscuro... para la memoria del pueblo, de México, del mundo. Ese día se realizó un acto que por su crueldad y salvajismo no existen palabras para describirlo. La desolación, la impotencia, la rabia, era el mismo sonido de la historia, con el mismo eco de dolor.

¿Qué se ha hecho para castigar
a los actores intelectuales del crimen?:

NADA, NADA.

¿Y para desarmar, desactivar y sancionar
a los paramilitares?:

NADA, NADA.

45 muertos esta vez fue el saldo.

45 muertos ¡¡masacrados!!

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Los gritos de auxilio, el miedo, el dolor,

La impotencia, la rabia, la desesperación.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del dolor Paramilitares.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del terror Paramilitares.

Ese día: Borrastes las estrellas,

Ese día: Todo murió,

Ese día: Perdió color la vida,

Ese día: De día anocheció.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Los gritos de auxilio, el miedo, el dolor,

La impotencia, la rabia, la desesperación.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del dolor Paramilitares.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del terror Paramilitares.

Que se ha hecho para que

esto no vuelva a suceder

NADA, NADA.

¿Que se ha hecho por la
justicia y la paz en Chiapas?

NADA, NADA



GHOST STILL DYING

In this place I have no place
I am neither person nor soul
Heart nor mind
I am a ghost still dying

Looking at the sky there is some recognition of what use to be, what
could have been, and what should have been mine
I have no voice for I cannot speak the language
I have no melody for I cannot sing the songs
I have no tongue for I do not know what it is that I eat,
I have no hands for they have not worked as hard as those before me

When alone I listen,
My ears are attentive to the wind for the whispers that haunt me
The love of my past, haunts me
For only as a child did I ever feel true contentment
Only as a child I never experienced any doubt nor shame,
Was it only as a child I ever had a chance that slipped to easily away
when everyone forgot to tell me,
Everyone forgot to tell me
Everyone forgot to tell me
Everyone forgot to tell me

I do not blame my parents,
I do not blame myself
I do not blame society
And I do not blame my God

Yet it hurts world
It hurts when you place me in a box
It hurts when even you I expect to understand shun my identity as a
mishap, a mistake, a dilution of the person that I am, of the soul I am,
of the heart I am.

I seek to understand
I seek to speak
I seek to sing
I seek my smile though by now it's been flooded with tears

Only during silence do I pay attention to this suffering, do I dare
acknowledge that it remains within me
Only during the night do I have the courage to read about the peoples,
without fear of criticism
not just what others consider "my" people, but all people,
all people being my people,
all people being my family,
all people being in me.

I smile now when I think of the standards we pressure amongst each other,
I smile because I now realize that this pressure will pop
This pain will push into strength that will allow me to remember
That will allow me to look into the sky and instead of hearing cries from
the past I will hear celebration
Celebration that even though I grew up unknowing, I did my best to find
out, I did my best to remember,

In this place I am one person
A mind always on the brink of new discoveries,
A soul continuously crying out for more

In this place I am one heart,
A heart that beats to the ancient drums that echo from the past
A heart that seeks to satisfy a desire, a pain,
And yet there is still a hurt from the hollowness
There is still the hurt drenched from your words
"Why are you trying anyway, you are not us, you are nothing, you are a
wannabe-Mexican."

~Vanessa Nino

menos una cosa, una sola cosa que fomento, mimo y conservo casi con celo fanático, y esa cosa es mi honra como luchador. No sobreviviré a mi cautiverio, pues ya estoy viejo; pero cuando muera, mis amigos quizás inscriban en mi tumba: "Aquí yace un soñador", y mis enemigos: "Aquí yace un loco". Pero no habrá nadie que se atreva a estampar esta inscripción "Aquí yace un cobarde y un traidor a sus ideas".

En 1910 el 12 de Nov. Ricardo escribía:

"En medio de la trivialidad del ambiente, el utopista sueña con una humanidad más justa, sana, más bella, más sabia, más feliz, y mientras exterioriza sus sueños, la envidia palidece, el puñal busca su espalda, el esbirro espía, el carcelero coge las llaves y el tirano firma la sentencia de muerte. De este modo la humanidad ha mutilado, en todos los tiempos, sus mejores miembros.

¡Adelante! El insulto, el presidio y la amenaza de muerte no pueden impedir que el utopista sueñe."

Así se le persiguió, se le encarceló decenas de veces, se le trató de asesinar otras tantas, se le difamó, inclusive por los supuestos revolucionarios que se comportaron igual o peor aún que el mismo Porfirio Díaz; Madero, Carranza, antiguos miembros del PLM... todos ellos quisieron comprarlo y al no claudicar le atacaron de la manera más feroz que podían; Inclusive algunos periódicos anarquistas como Cultura Obrera de Nueva York y Les Temps Nouveaux dieron apertura a las calumnias y dolosas informaciones de grupos supuestamente libertarios, lo que en los momentos más difíciles de la lucha, el movimiento sufrió un desprestigio y gran parte de la comunidad libertaria retiró su apoyo a la causa libertaria mexicana, que ya un poco después fue aclarado todo, el mismo Peter Kropotkin, Emma Goldman, Tárrida del Mármol y muchos más renombrados anarquistas salieron en su defensa. En México los zapatistas fueron los únicos afines del movimiento Anarquista mexicano a los magonistas que se sintetiza en esas luminosas palabras, en ese grito de justicia ¡Viva Tierra y Libertad!

La influencia de Ricardo Flores Magón llegó a ser tan fuerte, que en momentos era casi mística la empatía y el apoyo a su persona y al movimiento que hoy es caracterizado como magonista.

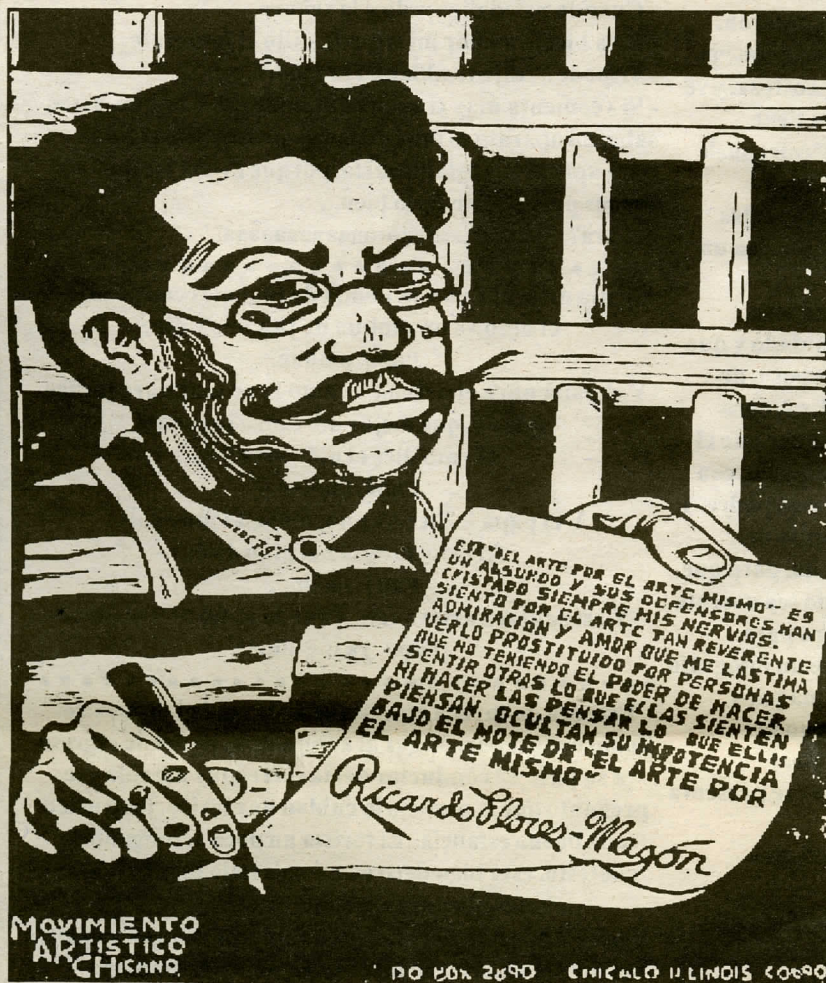
Nos cuenta uno de los participantes a una de tantas sesiones en el tribunal donde Ricardo era acusado de violar las leyes de neutralidad norteamericanas por lo que se le juzgaba. Al entrar el juez se pidió como es costumbre en EE.UU. que se pusieran de pie los asistentes, pero nadie lo hizo; al entrar Ricardo Flores Magón a la sala del tribunal todos se pusieron de pie y aplaudieron al preso de manera muy efusiva.

Cuando hablamos de Magon, ya no hablamos de la persona, hablamos de ese símbolo en el que se convirtió, hablamos de ese legado de sensibilidad, de esa enseñanza por la fraternidad y solidaridad entre los hombres, hablamos de ese germen, semilla, hablamos de esas ilusiones, esa incansable lucha y ese gran sueño, esa visión, esa gran visión que representa:

"Mi espíritu se regocija con la visión de un porvenir en que no habrá un solo hombre que diga: 'Tengo hambre', en que no haya quien diga: 'No sé leer', en que sobre la Tierra no se oiga más el

chirrido de cadenas y cerrojos..." (3)

"...Ricardo Flores Magón se elevó sobre los infames funcionarios de Washington, quienes lo torturaron hasta matarlo, como pico de una montaña sobre los montones de estiércol; 'su heroica sangre cayó sobre sus manos rojas, y la aborrecible mancha nunca se borrará. La cruel venganza de la justicia (?) norteamericana y su implacable odio deben de estar saciados ahora. Su víctima está muerta y es inmortal, y ellos viven y son infames."



Ricardo Flores Magón es sin duda alguna uno de los revolucionarios más grandes de la historia de México, muchas de sus avanzadas tesis en las cuales unió tanto anarquismo, con comunismo indígena, sindicalismo, y un agrarismo muy fuerte son hoy en día gran parte de ellas muy actuales; el estudio de las mismas es importante y necesario por que hay en ellas una gran enseñanza tanto filosófica, sociológica como ética, política..., y es pues un episodio

importantísimo dentro de la epopeya de la Revolución Mexicana, que sistemáticamente ha sido tergiversado, y escondido por las instituciones gubernamentales, y profesionistas al servicio del estado (historiadores, investigadores...).

Los movimientos sociales de la actualidad tanto zapatistas, anarquistas, y de la sociedad civil organizada, tienen mucho que ver con la organización, desarrollo, y planes que los magonistas en aquella época ya proclamaban: la no lucha por el poder, la autogestión, la organización horizontal, la participación ciudadana, el mandar obedeciendo, la diversidad...

¿El problema del hambre ha sido resuelto?, ¿El trabajo es suficiente, es un trabajo que dignifique al ser humano? ¿Es realizado en beneficio del trabajador, y sus derechos son respetados?, ¿El problema del trabajador ha sido resuelto?, ¿La cultura de los pueblos indígenas es respetada, y su forma de organización, y sus derechos, y sus tierras?, ¿ya no existe racismo contra ellos? ¿El problema de los pueblos indios ha sido resuelto?; y que decir de los campesinos, de la mujer, del respeto a la diversidad, de la corrupción gubernamental, de la libertad de expresión, de los excesos de los poderosos, de la sumisión ante el imperio de los del dinero... ¿existe justicia social?

"Sin embargo, mi sueño de lo bello y mis acariciadas visiones que la máquina aborrece, no morirán con uno: mientras exista sobre la Tierra un corazón adolorido o un ojo lleno de lágrimas, mis sueños y mis visiones tendrán que vivir"

Si, la lucha que iniciaron, continua teniendo aún vigencia, esos sueños y esas visiones "con una humanidad más justa, sana, más bella, más sabia, más feliz" hoy en día son tan actuales como lo fueron en su momento, y es por esto que hoy como ayer gritamos a los cuatro vientos, el grito redentor de los sin techo, de los esclavos del salario, de los diferentes, de los rebeldes, de los utopistas: ¡Muera la explotación! ¡Muera la tiranía!

¡Viva Tierra y Libertad!

La palabra
Meets Every Wednesday
@ 5pm in Lower 13
Freeborn (Fall 2004)

cHisTes

Un matrimonio que llevaba muchos años juntos y no había logrado tener familia, suspiraba por un hijo. A muchos doctores habían consultado, y recurrido a todos los tratamientos existentes, pero sin obtener un resultado positivo. Por fin, un médico encuentra la causa del problema: el marido era estéril y no podría procrear.

- ¿Ahora que hacemos doctor? - ambos preguntaron.
- Bueno, algunas parejas recurren a la fecundación "in vitro" o artificial, pero es una técnica muy costosa, y se usa de preferencia cuando es la mujer quien tiene problemas para quedar embarazada. Esta técnica suele fallar a veces.

- Por el contrario, (continúa el médico) otras parejas utilizan algo mucho mas sencillo y natural: Buscan un padre sustituto.

- ¿Y que es un padre sustituto? Pregunta la señora.

- Es un hombre seleccionado con mucho cuidado y que hace por una única vez, las funciones del esposo, de modo tal que la mujer quede embarazada. La señora vacila un poco, pero su marido le dice al doctor que el no tiene ningún inconveniente en adoptar aquello, con tal de ver realizada su ilusión de convertirse en padre. Y en efecto, pocos días después y por intermedio del doctor, se contrata a un joven, y hace una cita, para que, al siguiente domingo por la mañana, cuando sea ausente el marido de la casa, vaya y visite a la señora para cumplir su tarea. Sucedió, sin embargo, que un fotógrafo de niños había sido llamado a una casa vecina para retratar a un bebe, el cual por azar del destino se equivoco de domicilio llegando al de la señora:

- Buenos días señora, vengo por lo del niño - se presenta el fotógrafo.

- mmm si..., pase usted. - gusta tomar algo? - dice tímidamente la señora.

- No muchas gracias, el alcohol no es bueno para mi trabajo. Lo que quisiera es comenzar cuanto antes - dice.
- Muy bien, le parece si vamos a la habitación? -, dice la señora.

- Puede ser allí, pero también me gustaría una aquí, en la sala; dos en la alfombra y otro en el jardín.

- Pues cuantos van a ser! ? Se alarmona la señora.

- Ordinariamente son cinco en cada sesión, pero si la mama coopera pueden ser mas, todo depende - dijo mientras sacaba del portafolios un álbum.

Y continuo: - me gustaría que viera antes algo de lo que he hecho." Tengo una técnica muy especial y única que le ha gustado mucho a mis clientas. Por ejemplo, mire el retrato de este niño tan bonito. Lo hice en un parque publico, a plena luz del día. !Como se junto la gente para verme trabajar! Esa vez me ayudaron dos amigos, porque la señora era muy exigente. Con nada le podía yo dar gusto y quedarle bien. Para colmo esa vez tuve que suspender el trabajo, porque llego una ardilla y comenzó a mordisquearme el equipo.

La señora estupefacta, escuchaba todo esto mientras el fotógrafo continuaba:

- Ahora vea estos mellizos. En esa ocasión si que me lucí; todo lo hice en menos de cinco minutos: llegue y paf!. dos tomas y mire los gemelos que me salieron

16

La palabra ¡hace la fuerza!

La señora estaba cada vez mas asustada. y continua el fotógrafo:

- Con este niño batalle un poco mas, porque la mama era muy nerviosa, hasta que le dije: mire señora usted voltee hacia el otro lado y déjeme hacer todo a mi. Ella se volteo, y así pude yo hacer mi trabajo.

A esta altura la señora estaba a punto del desmayo. y el fotógrafo guardando su álbum le dice:

- Quiere que comencemos ya, señora?

- Cuando usted diga, - dice la señora.

- Esta bien, voy por mi trípode -dijo el fotógrafo.

- Trípode? - dijo temblando la señora.

- Si - comenta muy tranquilo el fotógrafo - es que, usted sabe, mi aparato es muy grande y necesito un trípode para apoyarlo y estabilizarlo, porque ni con las dos manos puedo sostenerlo bien...

Señora?, Señora?... Señoraaaaaaaaaaaaa!

.....
Un día un señor va a la tienda de juguetes con su hijo, y el niño ve un molino de juguete y dice:

Papá, molino.

Y el papá mira el precio, y como lo ve muy caro le dice que no, que mejor mire otro juguete.

Al rato dice el niño otra vez:

Papá, molino.

Y el papá le dice que no, que está muy caro.

Al rato, otra vez el niño dice:

Papá, molino.

Y así ocurre varias veces, cuando al fin dice el niño:

¡Papá, ya me oliné!

.....
Este era un turista americano en la ciudad de Mexico. Tomo un taxi para llegar al aeropuerto, ya iba de regreso a su pais. El conductor del taxi era muy amable y le pregunto que le paracio la ciudad de Mexico, tuvo usted una buena estancia. El turista un poco arrongante le contesto, esta bien pero en mi pais todo es mas rapido por ejemplo las calles aquí se tardan meses.

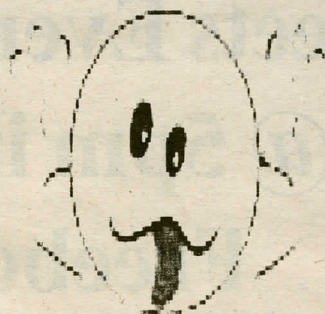
Bueno le pregunta el taxista cuanto se tardan en su pais, el turista americano le contesta "solo unas semanas".

Y pasan por la torre latinoamericana, y le pregunta el turista, eso cuanto se tardaron en construirla, el taxista le contesta buena esa se tardo unos anos, es el edificio mas alto en la ciudad de Mexico. "Aha" dijo el turista

nosotros contruimos edificios mas altos en solo meses. Y pasan por el momuneto a la revolucion y dice y eso cuanto se tardaron en construir? El taxista ya un poco molesto dice se tardo un par de anos pero es simbolico

de la revolucion mexicana. El turista se rie y dice nosotros hacemos eso en dias.

Y luego pasan por el palacio de bellas artes, el turista le pregunta "y eso que es?" El taxista molesto por la arrogancia del turista contesta 'no se, cuando pase esta manana no estaba ahí'.



volúmen 9, número 3, Octubre de 2004

¿Sabías que?

Nahualtismos

¿Que son los nahualtismos? El náhuatl es la lengua indígena establecida desde antes de la llegada de los españoles por los Aztecas, uno de los grupos mas sobresalientes de mesó América.

A partir del contacto entre españoles y grupos indígenas se formo una lengua única en el sentido que el español actual en México se deriva del idioma náhuatl al igual que del castellano creando los nahualtismos de hoy. En los siguientes ejemplos te puedes dar cuenta de la base náhuatl en el vocabulario mexicano y sus raíces precolombinas. Algunos ejemplos de expresiones derivadas de náhuatl (nahualtismos) usadas son:

aguacate: *ahuacatl*- arbol de las Americas, siempre verde, flores dioica y fruto parecido a una pera grande.

Ajolote: *axolotl*-anfibio que tiene tres bronquias muy largas, es comestible. La palabra se usa en Mexico pero se conoce en España.

Cacahuete: *tlacacahuatl*-cacao de la tierra. Su raíz de cascara dura, contiene dos o tres semillas, feulentas y grasosas. Planta original de las Americas.

Cacao: *cacahuacuahuatl*-arbol de cacao. Arbol originario de las Americas, fruto baya grande envuelta en una pulpa blanca de sabor agri dulce.

Cenzontle: *Cenzontli*-pajaro de cuatrocientas voces. Unidad basica del sistema numverico de los nahuas. Es aborigen de Mexico, pardo y con vientre blanco.

Capulin: *capullin*-arbol aborigen de America y su fruta parecida a la cereza europea.

Comal: *comalli*-es el disco de barro sobre el cual cuecen las tortillas y se tuestan granos de cacao, café o maiz.

Coyote: *coyotl*- especie de perro o lobo aborigen de Mexico.

Chayote: *chayotli*-especie de pera verde cubierta de espinas que encierra una especie de haba en forma de almendra. Existe en todas las Americas.

Cuitlacoche: *cuicacochi*-es un hongo negro que se desarrolla en la mazorca degenerada de maiz. Es comestible.

Chaguistle: *chiahuitzli*-lo manchado, enfermedad del trigo que consiste en parásitos que cubren y secan la planta.

Ejote: *exotl*-frijol tierno.

Elote: *elotl*-mazorca de maiz verde. Se come, es conocido como legumbre, en guisos, asado, dulces, tortilla, tamal, y atole.

Jicama: *xicama*-tuberculo grande de carne blanca, que se come crudo como fruto, con sal, limon y Chile.

Poesía

My primo looked surprised
It shocked me
I was speaking our common language
The one that our sobrinos don't even know
I asked him why
His response shocked again
That I was once "ashamed"
Ashamed of my family, my culture,
My language.
To me it wasn't shame,
But a separation.
Separate because I didn't want to share
To share my culture with those who could not
understand.
Including my father,
Who wasn't a part of that world.
And now grown, I am ready
Ready to shout out to the world
I am Latina!
This is who I am!
Love me! or Hate me!
It won't change me.

No quiero ser tu amigo

Por las mañana me despiertas en un
sueño. Amiga. En mi pared vive tu
fotografía con la sonrisa sin
dueño. Amiga. Desvelos que tan solo se
acaban con una puesta de sol. ¿No
comprendes lo que digo ni lo que
hago? Amiga. Te tomo la mano, tan solo
sonríes, en ti mis sentimientos se
ahogan. Tu piel me manda señales mixtas
que dicen: "Amor", con un idioma de
amigos. Me das alas, para al final de el
día solo llamarme amigo con un abrazo
frió. Te enamoraste, de mis ojos, pero
no de mí. Él, él no te conoce, como te
conozco yo a ti. Me dejaste ahí con el
sentimiento roto. Amiga. ¿No me ves como
te veo? cuando te veo, con los ojitos
abiertos de par en par. Ojala y
entiendas que lo que quiero decir con
esta historia. Te regalo flores y tan
solo dices: "Que Lindo". Amiga. Me tienes
muerto. Pero vivo con la esperanza que
algún día me des la vida con tu
amor. Lloro mi guitarra al quererte
cantar una canción. Si es que no me
quieres porque se todos tu
secretos? ¿Si es que no me amas porque
se donde besaste sin haberte
besado? Amiga. Si es que no te conozco,
¿porque lloras?, sonríes, ¿mientes
enfrente de mí? Te quiero ver feliz
aunque sin mí, porque yo no lo seré,
sin ti. ¿Sabes vida mía? La luna llora
por no inspirarte a que me
ames. Amiga. Ya no daré tantos rodeos y
te diré que no quiero que sigas siendo
mi amiga. No quiero ser tu amigo, no,
no ya. Pero tampoco te quiero
perder. ¡Amiga!

MI VIEJO
Historias sin fin, ni con
principio.
Tardes de abril que convivimos.
Cuentos hermosos que hacían sonar.
Consejos sabios que había que
guardar.
Días aquellos que quedarán.
Esa es la imagen de aquel "Viejo."
De aquel hombre en cuya sabia
Mirada,
Se vislumbraba además del tiempo,
ternura sabia.
En cuyas manos podía apoyar,
Además de mis manos, mi paso al
andar.
En cuyas historias podía sonar,
En ser princesa y también quetzal.
En cuyos relatos no había ni fin ni
principio,
Pero bastaba que el "Viejo"
estuviera conmigo.
Con cuyas tardes que convivi,
Dejo marcado para siempre su
recuerdo divino.
Cuyos consejos sembro en mí,
Guardando semillas para el frío
año.
A quien no importaba el paso del
tiempo,
Y prefería vivir cantando que vivir
sufriendo.
Quien en las estrellas encontraba
vida,
Y les platicaba y también les
sonreía.
Con quien descubrí la música en el
viento,
Y decía "todo llega en su momento."
Así tarde a tarde paso el tiempo.
La vida nos separó y solo dejó
marcas
De ese "mi gran Viejo."
"Mi Viejo... mi divino abuelo."

~Maria elena cazaes

Skin

My skin is stained
Forgot my pain
I barely know the sounds
A faerie girl in my mind
Direction, Protection, Obsession
Lead me away
My skin is stained
Forgot my pain
I've lost the will to cry
To lose myself
To see the worlds
Of past, present and to become
My skin was stained
Lost the pain

Mujer de Colinas Blancas
Oculta detrás de un manto negro,
Esta escondida una mujer de cara blanca.
Por las noches se deja ver la cara
Y cada mes se esconde su mirada.

Esa mujer de místicos poderes
Hace del mar una laguna
Y de las nubes su ventana.
Los canes le cantan serenata
Pero el sol le da luz a su reflejo.

Si la vez con ojos de amoríos,
Te responde con besos y delirios.
Más venganza encuentra en mujeres ya preñadas
Y dolores le trae a quien le ignora.
No pudieron hombres robarle su inocencia.
Porque ella, en la mente vive y no en el cielo.

~Roberto López 10-19-2004

Para Llenar el Día

Por: Telónio

Podríamos ser amantes de la felicidad,
Quien permanece eternamente casada a reflejos líquidos

Podríamos quemarnos en sed ardiente,
Tomando una copa jovial.

Podríamos ser vagabundos,
Bienvenidos y bienaventurados,
Al amparo de las sombras,

Sombras que danzan solas y se espuman como humo verde.
O

Podríamos llenar nuestros labios
Y alzarlos a los lambidos
Del desafío

Podríamos escondernos tras una lengua mecánica,
Boca llena de canicas,
Y escupir al aire libre.

Podríamos fijar la vista en horas subterráneas,
Aquellos péndulos que llaman nuestro nombre
Continuamente pidiéndonos consuelo

All my words
In blood
Enlightened the soul
To sign, the signal
My skin was stained
There is no pain
All I know
Is lost
The faerie girl in my mind
Is still there
My skin is the stain
Forget the pain never there
She knows

The emperor is without clothes....
~Kelly Maravilla

La palabra hace la fuerza

**!!!Donde la injusticia se haga ley, que la resistencia
se convierta en un deber!!!**

El 22 de diciembre de 1997 es un día triste, amargo, oscuro... para la memoria del pueblo, de México, del mundo. Ese día se realizó un acto que por su crueldad y salvajismo no existen palabras para describirlo. La desolación, la impotencia, la rabia, era el mismo sonido de la historia, con el mismo eco de dolor.

¿Qué se ha hecho para castigar
a los actores intelectuales del crimen?:

NADA, NADA.

¿Y para desarmar, desactivar y sancionar
a los paramilitares?:

NADA, NADA.

45 muertos esta vez fue el saldo.

45 muertos ¡¡masacrados!!

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Los gritos de auxilio, el miedo, el dolor,

La impotencia, la rabia, la desesperación.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del dolor Paramilitares.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del terror Paramilitares.

Ese día: Borrastes las estrellas,

Ese día: Todo murió,

Ese día: Perdió color la vida,

Ese día: De día anocheció.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Recuerdo la sangre y la histeria,

Las lagrimas derramadas en la tierra.

Los gritos de auxilio, el miedo, el dolor,

La impotencia, la rabia, la desesperación.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del dolor Paramilitares.

Comerciantes de la muerte Paramilitares.

Mercenarios del terror Paramilitares.

Que se ha hecho para que

esto no vuelva a suceder

NADA, NADA.

¿Que se ha hecho por la

justicia y la paz en Chiapas?

NADA, NADA

GHOST STILL DYING

In this place I have no place
I am neither person nor soul
Heart nor mind
I am a ghost still dying

Looking at the sky there is some recognition of what use to be, what
could have been, and what should have been mine
I have no voice for I cannot speak the language
I have no melody for I cannot sing the songs
I have no tongue for I do not know what it is that I eat,
I have no hands for they have not worked as hard as those before me

When alone I listen,
My ears are attentive to the wind for the whispers that haunt me
The love of my past, haunts me
For only as a child did I ever feel true contentment
Only as a child I never experienced any doubt nor shame,
Was it only as a child I ever had a chance that slipped to easily away
when everyone forgot to tell me,
Everyone forgot to tell me
Everyone forgot to tell me
Everyone forgot to tell me

I do not blame my parents,
I do not blame myself
I do not blame society
And I do not blame my God

Yet it hurts world
It hurts when you place me in a box
It hurts when even you I expect to understand shun my identity as a
mishap, a mistake, a dilution of the person that I am, of the soul I am,
of the heart I am.

I seek to understand
I seek to speak
I seek to sing
I seek my smile though by now it's been flooded with tears

Only during silence do I pay attention to this suffering, do I dare
acknowledge that it remains within me
Only during the night do I have the courage to read about the peoples,
without fear of criticism
not just what others consider "my" people, but all people,
all people being my people,
all people being my family,
all people being in me.

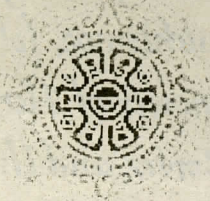
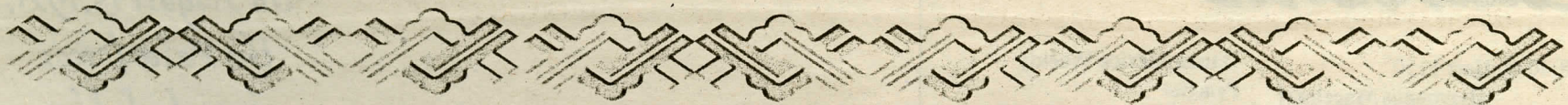
I smile now when I think of the standards we pressure amongst each other,
I smile because I now realize that this pressure will pop
This pain will push into strength that will allow me to remember
That will allow me to look into the sky and instead of hearing cries from
the past I will hear celebration
Celebration that even though I grew up unknowing, I did my best to find
out, I did my best to remember,

In this place I am one person
A mind always on the brink of new discoveries,
A soul continuously crying out for more

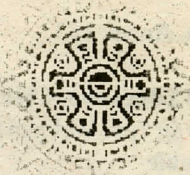
In this place I am one heart,
A heart that beats to the ancient drums that echo from the past
A heart that seeks to satisfy a desire, a pain,
And yet there is still a hurt from the hollowness
There is still the hurt drenched from your words
"Why are you trying anyway, you are not us, you are nothing, you are a
wannabe-Mexican."

~Vanessa Nino





Yik' al Kuyum



The Chicana/o Latina/o Holistic Student Support Program of UC Davis

Weekly Study Halls held every Thursday in Olson 101 from 7-10pm

Volunteer and Internship opportunities are available, for more information please call Yik'al Kuyum at 754-6833

Located at Student Recruitment and Retention Center in 16 South Hall

RROC.....Lisceth Cruz
lizcruz@ucdavis.edu

Administrative Coordinator..... Lucia Kimble
lckimble@ucdavis.edu

Academic Support & Outreach Services.....Elizabeth Paniagua
epaniagua@ucdavis.edu

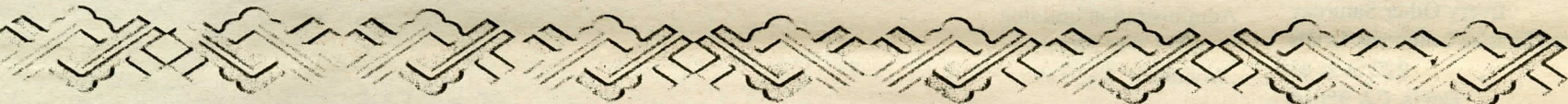
Literary Workshop Coordinator..... Laura Cabral
lcabral@ucdavis.edu

Campus Visit Coordinator.....Sandra Ramirez
smramirez@ucdavis.edu

Transfer Student Recruitment:
Angie Cazarez & Arturo Franco
artfranco@ucdavis.edu amcazare@ucdavis.edu

Gender & Sexuality CoordinatorEd'd Luna
ealuna@ucdavis.edu

Come Study with Us and Enjoy FREE Snacks!!



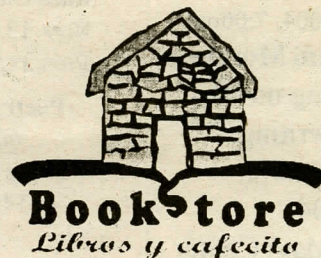
la casita del cielo

Tienda de Libros en Español

Donde Puede Disfrutar de:

- Una Gran Selección de Libros en Español para niños
- Lectura de cuentos para niños
- Delicioso Cafe (Organico)

Ubicado: 'D' St. atrás de Roxy's
y en 'E' atrás de Soga's Rest.



Spanish Book Store

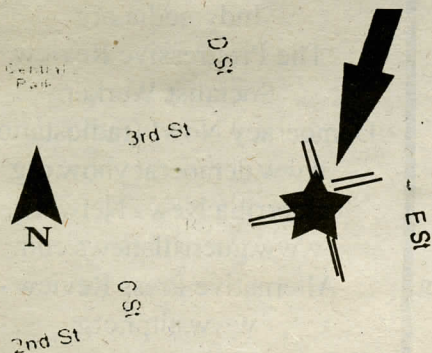
Where You Will Find:

- A wide selection of Children's Books in Spanish
- A warm and inviting environment
- Fresh brewed coffee to enjoy your visit
- Story Time for Children

Located on 'D' St. behind Roxy's and
on 'E' St. behind Soga's Rest.

Come Visit Us/Visitenos En
222 'D' Street Suite #3
756-4772

Hours/Horario:
Tues-Thurs 10:30-6:30pm
Sat-Sun 9:00-2:00pm



Calendario

MECHA

Wednesdays 8:30 @ Hart 1150

Hermanos Macehual

Thursday 8pm @ Wellman 115

CALESS

Thursdays @ 7pm Chem. Annex 163

Chicanos in Health Education (CHE)

Tuesday @ 7pm Welman 6

CSUS Latin Jazz Ensemble

Tuesday Nov 20, 2004

8pm CA. State Sacramento, Capistrano

Hall, room 151.

6000 J St Sacramento (916)278-HOTT

Manifestación por la huelga hotelera

DIA: Martes 23

HORA: 4:30pm

LUGAR: Union Square, SF

Hotel workers on strike invite you to:

Defend San Francisco

Community Gathering — Rally and March

4:30 pm — Tuesday, 11/23 — Union Square

La casita del cielo (Spanish Bookstore)

Children's Book Reading Nov 27

Every Other Saturday

10-1pm Free Snacks/Colocinas Gratis

222 D St #3

Davis, CA 95616

(530) 756-4772

Multicultural Night @ Freeborn Hall

(Free)

Monday, November 29, 2004, 7:00pm

An Evening with Toni Morrison

Nobel Prize-winning novelist

discusses her writing,

her books and more.

11/30/2004

Jackson Hall, Mondavi Center

Spoken City @ Café Royale, SF (Spoken Word Event)

Every 2nd & 4th Tuesday @ 7:00pm

800 Post St. @ Leavenworth, SF

suggested \$3-\$5 donation

The Starry Plough Pub Berkeley Poetry Slam

The Berkeley Slam is a weekly spoken word celebration and tournament on

Wednesdays

3101 Shattuck Ave, Berkeley CA

(510) 841-2082

Sadie's Flying Elephant: Queer Spoken Word Event

1st Sunday of each month, 8 pm.: \$1-\$3 donation.

491 Potrero (on the corner of Mariposa, near 17th St.) San Francisco.

Danza Mexica Weekly Practice

Every Thursday from 6-8pm

at the Washington Center

16th Street. Sacramento

Info. Mazatl @ (916)459-8063

Conflict Resolution and Social Justice

December 3 @ 9-5pm

East Conference Room, MU

Facilitated by Dr. Leah Wing

Film Showing:

The Silent Cross

December 7 @ 7pm

1100 SSHB

Opening of

Taller Arte Del Nuevo

Amanecer

(TANA — Art Workshop of the New Dawn).

Silk Screen Youth

Workshop

Wednesday, December 8

5 — 7 PM

The Atrium in the

County of Yolo

Administration building

625 Court Street,

Woodland, Ca 95695

Ritual Memories:

Contemporary Maya

Painters

Raza Galeria Posada

Nov. 13 — Dec. 23, 2004

Paintings by Maya artists

Poetry Unplugged

@ Luna's Cafe

Every Thursday @ 8pm

1414 16th, St. in Sa

Annual Solstice

Ceremony

Grupo de Danza Ixtatutli

is hosting a 3rd annual

Solstice Ceremony on

December 21st

For information contact

Mazatl (916)459-8063

Free Day at the Zoo

December 24

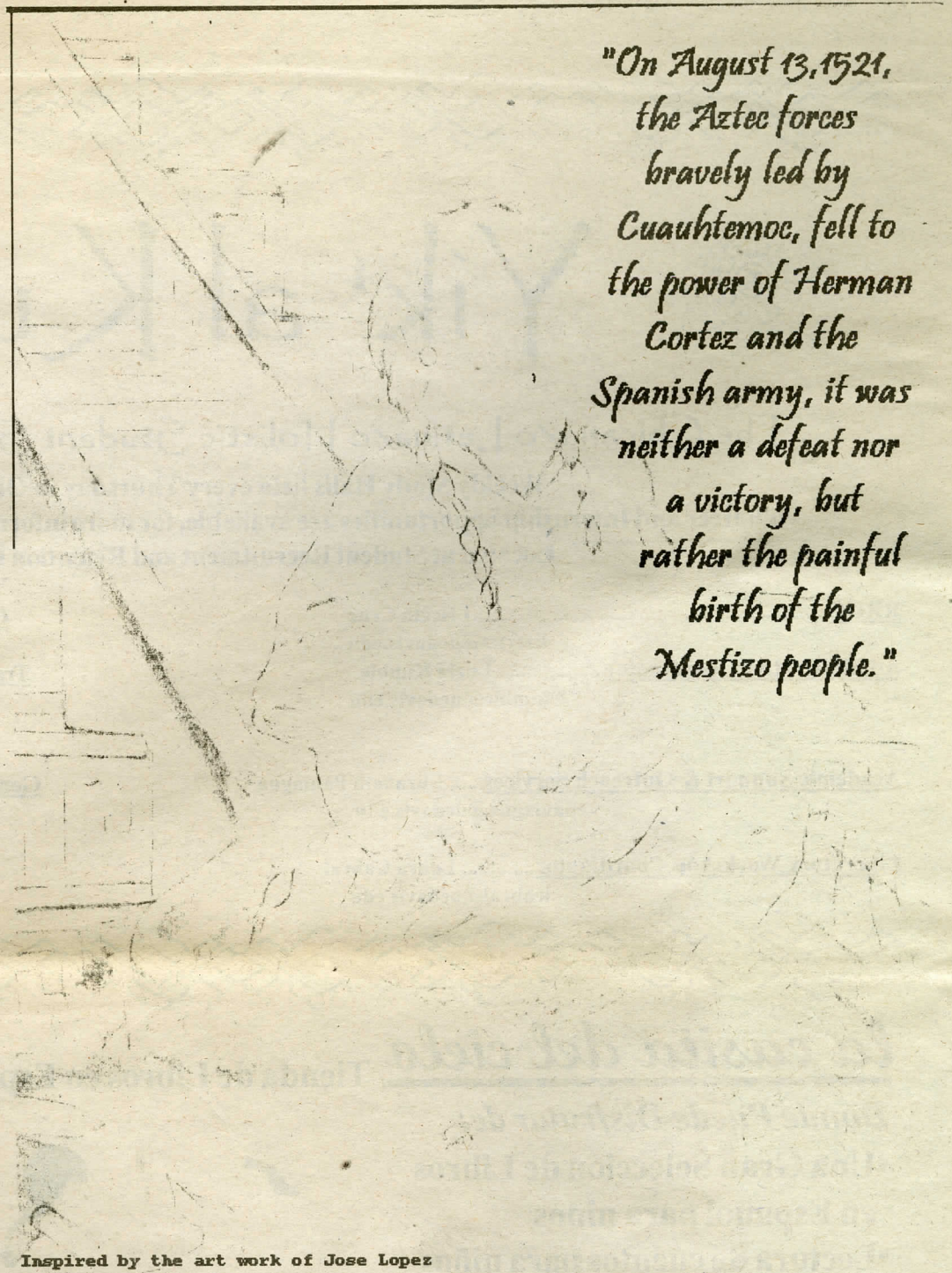
10-6pm

for more information

go to www.saczoo.com

To Announce your Events, Programs or Activities e-mail

lapalabra@ucdavis.edu



*"On August 13, 1521,
the Aztec forces
bravely led by
Cuauhtemoc, fell to
the power of Hernan
Cortez and the
Spanish army, it was
neither a defeat nor
a victory, but
rather the painful
birth of the
Mestizo people."*

Inspired by the art work of Jose Lopez

*Artwork by Julio Delgado

Chilam Balam-

Journal of Visual & Written Arts

Needs:

Art, Poetry, Short Stories

Lay Out artists

Editors and creative individuals

Chilam Balam-

Revistas de Artes Visuales

Esta buscando Poesia, Arte, Literatura

y otras formas de arte para publicar.

Submissions are Due on January 15th

Para informacion en como participar:

lapalabra@ucdavis.edu o

svorozco@ucdavis.edu

Alternative Media Sources

Califas, contact

califasap@yahoo.com

Fair.org - Extra!

Indymedia.org

The Progressive Review

Socialist Worker

Democracy Now! (radiostation),

www.democracynow.org

Guerrilla News Network,

www.guerrillanews.com

Alternative Press Review -

www.altpr.org

AK Press (radical literature, spoken word recordings) www.akpress.org

Cinco Puntos Press -

cincopuntos.com

Third World Forum

Al-Wasilah

Awaaz

Our Revolution