

AI ROJO VIVO CENTRO

- Editorial / Opinión
- Análisis de Coyuntura
- Planeta en Lucha
- Producción Popular
- Espejos de la Resistencia
- Insurgencia Cultural
- Agitación y Estudio
- Herramientas de Lucha
- Deporte Liberador
- Tupamaro en la Gráfica



@AIrojoVivoMRT



AI Rojo Vivo Centro MRT



AIrojoVivoCentro

PRENSA
TUPAMARO

Órgano Divulgativo del Bloque Central - Tupamaro - 01/2020 - 10

El triunfo de la Revolución Cubana



El Movimiento Revolucionario Tupamaro fija su posición firme de lealtad al gobierno de la República Bolivariana de Venezuela encabezado por el camarada presidente Nicolás Maduro, quien fue electo de manera legítima por el pueblo venezolano. Es por ello que rechazamos la escalada terrorista que están desarrollando sectores de ultraderecha y los gobiernos de Colombia, Brasil y Perú con el objetivo de generar una ola de violencia que allane el camino a una guerra civil y facilite la invasión del imperio norteamericano.

Las actuaciones que en el campo internacional están ejecutando de manera descarada al no respetar los convenios y normas que regulan las relaciones de paz entre las naciones, no pueden ser consideradas sino como crueles. El desconocimiento a la soberanía nacional y las agresiones son inaceptables.

La repuesta de esta Organización consciente del pueblo y de toda la militancia con una

apoya la unidad cívico-militar en lo concreto, así como el impulso de la producción popular como línea correcta para derrotar los intentos agresivos del imperialismo

golpes militares para imponer su dominio en América Latina.

La historia no demuestra que para hacer una revolución es necesario contar con las armas para defender las conquistas sociales. Y una prueba fehaciente es lo acontecido en Bolivia.

En Política no se puede ser ingenuo. La persecución hacia los líderes populares y dirigentes sociales es una vitrina que debemos mirar permanentemente para estar preparados.

También nos solidarizamos con nuestros hermanos de lucha quienes en las últimas semanas a lo largo y ancho del país han sido víctimas de una campaña de difamación que busca deslegitimar el proceso revolucionario. Denunciamos las detenciones arbitrarias que han ejecutado algunos funcionarios policiales contra militantes revolucionarios y la impunidad con que dejan actuar a personeros de la derecha quienes conspiran abiertamente y de manera descarada contra el país.

El llamado es a la unidad de los revolucionarios elevando la moral de nuestros militantes y la lucha ideológica para reforzar los valores que apuntalen nuestra conducta y el accionar en el trabajo de vincularnos con las masas, asumiendo la ética como bandera permanente para avanzar en la construcción del Socialismo.

Es un deber de Tupamaro la proyección constante de la lucha contra la corrupción, la conformación de las Unidades Tácticas de Combate (UTC), el desarrollo de los planes de trabajo orientados por la política del Partido, la articulación de las Comunas y Consejos de Trabajadores con los Consejos estudiantiles para la organización del nuevo Bloque histórico al cual denominamos como el Bloque Social Revolucionario



La meta es el Socialismo

La transformación del modo de producción capitalista y la creación del Socialismo es una de las metas históricas por alcanzar y la estrategia del Movimiento Revolucionario Tupamaro está basada en el análisis permanente de la Coyuntura que, concatenada con el estudio de la historia mundial y nacional, permiten que como Organización desarrollemos un mecanismo certero para orientar la lucha.

Conocer el pasado para así comprender la dinámica actual sólo es posible hacerlo con la dialéctica materialista y la óptica de la lucha de clases. En el proceso histórico, la lucha de los oprimidos y explotados en Venezuela ha dejado huellas imborrables y apelar a esas experiencias permite

reafirmar nuestros postulados y avanzar en el camino revolucionario.

La Guerra Federal es uno de los conflictos signados por la lucha de clases y los resultados de la misma son lecciones que no deben desecharse; el estudio de la Batalla de Santa Inés como una de las maniobras del genio militar del General del Pueblo Soberano Ezequiel Zamora, la organización del ejército popular y la táctica de batalla basada en la lucha guerrillera son antecedentes importantes y de base para la actual unión cívico-militar.

El General Zamora combinó la lucha política y militar con la propuesta de libertad e igualdad de clases y para ello, era uno de sus objetivos el de acabar con el latifundio y la liberación de los campesinos obteniendo tierras para la producción y el trabajo libre.

Entender el pensamiento y acción de Zamora pasa por estudiar el contexto histórico en que vivió y los antecedentes y la esclavitud que no fue abolida en la gesta Independentista, a pesar de los esfuerzos de Bolívar.

En los actuales momentos en que nos enfrentamos al imperialismo y sus gobiernos serviles no debemos subestimar el peso que tiene la historia, la preparación en el campo político-ideológico y militar del pueblo; es por esta razón que los militantes del Movimiento Revolucionario Tupamaro, a través de la incorporación a la milicia, se preparan para seguir fortaleciendo el poder de fuego de la República Bolivariana y para enfrentar en todos los terrenos a los enemigos de la Patria.

Reivindicar la lucha histórica de los campesinos es fundamental, promoviendo la organización de las ligas y Consejos de Campesinos para a su vez, impulsar la producción popular con una concepción de la propiedad social de la tierra y, entendiéndola que la lucha debe estar apoyada con las Unidades Tácticas de Combate (UTC) como mecanismo para la defensa y repuesta ante el sicariato y asesinato de sus dirigentes por parte de terratenientes.

El escenario que se avecina en el año 2020 es de lucha y ofensiva revolucionaria. ¡Vamos a vencer!

impulsar la producción popular con una concepción de la propiedad social de la tierra



Las Líneas de Pinto



Estamos por concluir un año bastante difícil donde los cañones de la guerra nos amenazan constantemente; un año donde todos los demonios del imperio y sus lacayos se lanzaron contra un pueblo y su gobierno legítimamente constituido, pero amenazado por quienes impiden otro mundo posible.

Muchas luchas hemos emprendido por lograr mantenernos en paz en el entendido que para lograrla debemos prepararnos para la guerra, y este año ha sido de grandes enseñanzas en el terreno de la lucha de clases.

Por nuestra parte, en lo que se refiere a Tupamaro, queremos expresar nuestro más profundo respeto y solidaridad hacia toda nuestra militancia por haber cumplido la meta este año que culmina y lo hemos podido definir en el proceso de acumulación de fuerza. En lo político-ideológico hemos avanzado en elementos tan importantes como lo son la crítica y autocrítica.

A través del conocimiento adquirido hemos podido

entender las contradicciones y darle el mejor trato con discusión de altura, identificar las desviaciones y debilidades que podrían hacernos perder el norte y trabajar en su corrección, identificar la miseria humana de individualidades dándole su correcta dirección y apelando a los estatutos como mecanismo que direcciona la vida interna de nuestro Partido como intelectual colectivo, asumiendo la línea política discutidas y aprobadas colectivamente y en los casos de desviaciones hacer la respectiva crítica a tiempo para poder enmendar los errores o faltas. De igual manera, los intentos de corrillos, chismes, maledicencia, intriga,

En lo referente al proyecto político podemos visualizar el avance que hemos tenido en la comprensión del mismo, el proyecto autónomo de clase ha logrado posicionarse como alternativa válida para avanzar

caudillismo y políticas de aparato muy bien identificadas que han logrado ser derrotadas con la transparencia y humildad que debe caracterizar a todo revolucionario.

En lo organizativo, a pesar de algunas desviaciones hemos logrado avanzar en cada uno de los estados en donde tenemos presencia. Entendimos la importancia de la autonomía político-organizativa y la aplicación de la táctica de acuerdo a la realidad de cada estado y municipio. En un principio se trabajó en la conformación de Bloques, pero los mismos no han dado resultado producto del bajo nivel de los actores, pero lo más resaltante es la particularidad de cada estado que impide, a veces, comprender esa situación y darle el trato correcto; sin embargo, no para lo organizativo, y hoy, nuestro crecimiento es mucho más evidente.

Desde el punto de vista financiero, de igual manera seguimos trabajado con criterio de escasez, muy pocos camaradas comprenden lo difícil que resulta lograr recursos para las distintas actividades que debemos resolver. El Partido requiere de los recursos necesarios para lograr mantenerse en el tiempo y más en una sociedad capitalista donde todo lo mueve el dinero, sin embargo podemos reafirmar la voluntad y compromiso existente entre nuestra militancia y cuadros que, a pesar de la situación que vivimos se han mantenido

en todos los frentes de lucha con una moral y ética envidiable, por ello nuestro compromiso en construir una sociedad más justa y esto sólo es posible en Socialismo.

En lo referente al proyecto político podemos visualizar el avance que hemos tenido en la comprensión del mismo, el proyecto autónomo de clase ha logrado posicionarse como alternativa válida para avanzar dentro del marco de las contradicciones que se dan en la sociedad venezolana, un partido revolucionario debe mantener su tesis revisando permanentemente la coyuntura, el panorama internacional y nacional para poder aplicar su táctica

para avanzar y esto sólo es posible colectivamente.

Vencer el individualismo, egocentrismo y la política de aparato ha sido nuestra lucha permanente y la seguiremos manteniendo para que las ideas incorrectas en el seno del Partido sigan combatiéndose para evitar políticas asistencialistas y conservadoras que conducen a posiciones revisionistas.

sin embargo, es tarea nuestra su profundización y debemos trabajar en esa dirección

La aplicación de la línea militar independiente ha logrado igualmente posicionarse con alianzas importantes como cuerpo de milicianos, el estudio y el trabajo nos viene fortaleciendo dentro del marco del conocimiento de los distintos escenarios de guerra desarrollados por las grandes potencias; hemos obtenido avances en esta dirección, falta mucho por hacer pero estamos en el camino correcto.

Hoy podemos decir que el camino emprendido ha dado resultados positivos en la aplicación de la línea política, sin embargo, es tarea nuestra su profundización y debemos trabajar en esa dirección.

Nos toca reafirmar que sí hay proyecto revolucionario y en los actuales momentos cuando estamos ante una coyuntura difícil hemos emprendido no sólo como consigna, sino como hecho concreto la producción popular, logrando este año importante victoria en esta dirección.

Tupamaro se ha convertido en una esperanza real a pesar de la campaña mediática internacional de vincularnos al terrorismo, no podrá el imperio y sus secuaces desviar nuestra línea de acción y ratificamos ante el mundo nuestro carácter antiimperialista y seguir en el

camino de construir el Socialismo como medio de vida de otro mundo posible.

El año 2020 nos encontrará con una fortaleza en lo político-ideológico, organizativo, militar, pero de igual manera en lo electoral, ya que como Partido legalmente inscrito en el CNE debemos presentar propuestas donde estén nuestros mejores cuadros para asumir responsabilidades importantes, camaradas leales con moral y ética incuestionable, nos toca a todos y a todas no cometer errores en esta dirección.

Desde lo más profundo de quienes vean al Partido no como una trinchera para beneficios personales o grupales, sino como instrumento de liberación y reencuentro revolucionario esperamos que pasen unas navidades colectivas y de reflexión de lo que hicimos y dejamos por hacer.

Convencidos de su compromiso en ese batallar del día a día, sirva la reflexión para fortalecer nuestro espíritu

Feliz Navidad y un nuevo año preñado de compromiso.

¡Venceremos!





Iniciativa agitado 2020 en Latinoamérica



Al finalizar el año 2019, el panorama mundial continúa convulsionado debido a los conflictos políticos y sociales que están impactando a varias regiones del planeta. Paralelamente se están desarrollando negociaciones entre el gobierno chino y el norteamericano (dando como resultado una tregua que busca bajar las tensiones que surgieron debido a la guerra comercial sostenida en los últimos meses), adoptando algunas medidas arancelarias en medio del conflicto en Hong Kong, atizado por el gobernante de la casa blanca y el pentágono.

En el Medio Oriente la injerencia Imperial está latente. El asedio a Siria y la inestabilidad en Iraq son una muestra palpable. El intento por debilitar a Irán con más sanciones tratando de aislar a la Revolución Islámica (incluyendo en la lista de terroristas al Hezbolá).

En el Medio Oriente la injerencia Imperial está latente

En Afganistán el desgaste de sus tropas luego de 18 años de guerra y la situación de debilidad del gobierno aliado de Estados Unidos (EE. UU.) los obligó nuevamente al terreno de las negociaciones

Las manifestaciones masivas del pueblo Libanés y las repercusiones en la región están por verse

un carácter diverso y popular de las protestas actuales sin precedentes con miles de personas de todos los sectores en las calles para expresar su frustración y enojo ante lo que estiman ineptitud y corrupción de la élite gobernante.

El paro de transporte y jornadas de huelgas con protestas en las calles de París y otras ciudades se mantienen en Francia en rechazo a las reformas neoliberales.

También, arrecia la lucha de los trabajadores con la alianza de los Chalecos Amarillos.

Particularmente, en América Latina, las protestas no

para definir un acuerdo de finalización de la guerra y posible retirada de las tropas invasoras. Las manifestaciones masivas del pueblo Libanés y las repercusiones en la región están por verse, algunos analistas expresan que existe

cesan, y otro ejemplo de ello es el del pueblo chileno y la búsqueda de un proceso constituyente y de cambio político.

Al despertar de los pueblos del sur se suman los movimientos sociales y el pueblo colombiano que lucha contra el paquete de reformas neoliberales del gobierno de Iván Duque.

La repuesta de estos gobiernos de derecha ha sido una brutal represión acompañada de una sistemática violación de los derechos humanos que cuenta con el apoyo tácito de la Organización de Estados Americanos (OEA) y los organismos internacionales que guardan silencio y adoptan una doble moral cuando la violencia terrorista es desatada en contra de los gobiernos de izquierda y progresistas. Convalidan con su actuación cínica a los fascistas que dieron el golpe de Estado en Bolivia respaldado por EE. UU. en donde los resultados electorales que dieron como ganador a Evo Morales lo tildaron

París y otras ciudades se mantienen en rechazo a las reformas neoliberales

de fraude, a pesar de la diferencia de 10 puntos contrastando la posición ante los resultados por estrecho margen de la derecha en Uruguay, en donde resaltaron la victoria “aplastante” (1 ½) de diferencia.

En Venezuela la conspiración golpista permanente de la derecha está en la fase terrorista en su intento por derrocar el gobierno de Nicolás Maduro, y, ante

Al despertar de los pueblos del sur se suman los movimientos sociales y el pueblo colombiano que lucha contra el paquete de reformas neoliberales

Convalidan con su actuación cínica a los fascistas

este escenario, el **Movimiento Revolucionario Tupamaro** hace un llamado de alerta a los movimientos sociales, al Gran Polo Patriótico y al pueblo para dar una repuesta contundente.



Maniobra Irán-Rusia-China. Protestas en Francia. Chile en 2019

Irán, Rusia y China continúan sus maniobras conjuntas. Los chalecos amarillos y huelguistas protestan en París. 2019 fue un año lleno de incidentes para Chile.

1- La maniobra trilateral de Irán, Rusia y China sigue adelante con diferentes actividades en el mar de Omán y el norte del océano Índico.

Irán, Rusia y China crean una alianza para aumentar la seguridad del norte del océano Indico, una zona estratégica de comercio mundial. La maniobra marítima trilateral denominada "cinturón de seguridad marina", cubrirá 17 mil kilómetros cuadrados y consistirá en varios ejercicios tácticos, tales como prácticas de disparo y rescate de barcos asaltados e incidentes como incendios.

2- La 59.ª semana de manifestaciones de los chalecos amarillos en Francia coincidió con la huelga de trabajadores ferroviarios contra la reforma de pensiones.

Una semana más los chalecos amarillos salieron a las calles de París (capital) para protestar contra la reforma de pensiones, mejoras sociales, fiscales y políticas. Piden la renuncia del presidente francés, Emmanuel Macron, y el fin de la represión policial contra los manifestantes. Mientras tanto, la Policía sigue recurriendo a la violencia contra los manifestantes y sus acciones quedan impunes.

Paralelamente, cientos de trabajadores ferroviarios que se mantienen en huelga desde hace 24 días se manifestaron contra las reformas de pensiones que prevé efectuar el Gobierno. Piden al presidente Macron escuchar las demandas del pueblo y no ser arrogante.

3- Un año lleno de incidentes para Chile. Los chilenos iniciaron el 2019 con terremoto e incendios en los primeros meses y lo terminaron con unas protestas que han cambiado repentinamente el rumbo de la agenda política del país.

Piñera convoca plebiscito constitucional en Chile para 2020

El Gobierno de Chile convoca plebiscito constitucional, luego de 70 días de protestas que pusieron en jaque al presidente Sebastián Piñera.

"No es una elección cualquiera", con esas palabras resaltó el presidente de Chile el plebiscito que se celebrará en abril de 2020. A través de un decreto supremo, Sebastián Piñera convocó oficialmente a participar en el referéndum. En la consulta, los chilenos deberán responder dos preguntas: si quieren o no una nueva Constitución, y qué tipo de órgano debería redactarla.

Los manifestantes consideran la actual Carta Magna, vigente desde la dictadura de Augusto Pinochet (1973-1990), como la raíz principal de la desigualdad social en el país. La revuelta popular contra ese flagelo ha dejado 26 muertos desde el pasado 18 de octubre. Además de miles de heridos y detenidos.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) y distintas ONG internacionales han criticado la represión ejercida por los Carabineros (Policía uniformada de Chile).



Líder social en Colombia es asesinado pese a tener protección

Las autoridades del departamento de Nariño, en el suroeste de Colombia, investigan el asesinato de Nilson Caicedo, líder social que habría denunciado más de 10 amenazas de muerte, a pesar de que contaba con un esquema de protección.

La Secretaría de Gobierno de Nariño, en conjunto con la Policía Nacional, comenzó a investigar el asesinato del líder social, que trabajaba en la zona de la Cordillera nariñense en temas relacionados con la defensa del desarrollo de comunidades negras en el municipio de Cumbitara.

Caicedo era integrante del Concejo Comunitario para el Desarrollo de Comunidades Negras de La Cordillera, en el departamento de Nariño y se desempeñaba como docente, vocero y líder social de la región Bajo Patía en el mismo departamento.

La criminalidad afecta en gran medida a los líderes sociales en Colombia. La cifra de dirigentes asesinados durante 2019 asciende a 151.



Evo revela vínculos de opositores y militares en Golpe de Estado en Bolivia

"Camacho confirma que cívicos hablaron con militares y policías para derrocar a mi gobierno. Fue un golpe de Estado pese a que Ñez, Mesa y el propio Camacho intentan negarlo. La justicia debe actuar contra los golpistas y genocidas", denunció Morales.

El presidente legítimo de Bolivia, Evo Morales exigió este sábado justicia contra dirigentes del gobierno de facto, puntualmente del exlíder cívico, Luis Camacho, quien reconoce mediación de su padre con militares y policías para perpetrar el golpe de Estado.

"Camacho confirma que cívicos hablaron con militares y policías para derrocar a mi gobierno. Fue un golpe de Estado pese a que Ñez, Mesa y el propio Camacho intentan negarlo, el vídeo es una prueba irrefutable. La justicia debe actuar contra los golpistas y genocidas", denunció Morales.

El audiovisual ilustra a Camacho en una reunión con un grupo de personas, donde narra las horas previas al golpe de Estado consumado contra Morales; en su intervención el exlíder cívico indicó que se consolidó un acuerdo con militares y policías para que no salieran a las calles para controlar los focos violentos.

El golpista Camacho, afirmó que el acuerdo tenía el objetivo de evitar la represión militar, sin embargo, luego de la renuncia del presidente Constitucional, se contabilizan alrededor de 35 muertos bajo el gobierno golpista.

Asimismo, Morales reiteró que el gobierno de facto cuenta con el respaldo de los Estados Unidos (EE.UU.), la complicidad es tan evidente en el golpe de Estado en Bolivia que la embajada norteamericana en Argentina habla por los golpistas y pide al gobierno del presidente Alberto Fernández limite mi refugio político, como en tiempos del Plan Cóndor", agregó.



RIESGOS DEL ESPOTANEÍSMO EN LA PRODUCCIÓN POPULAR

“No me interesa el Socialismo económico sin la moral comunista, luchamos contra la miseria pero al mismo tiempo contra la alienación”. **(Che Guevara)**

La urgencia que impone el ataque a la moneda, la especulación criminal, la ineficacia de la burocracia para agilizar los procesos y la impunidad frente a las mafias puede conducir a que las iniciativas de producción popular fracasen al desarrollarlas sin el estudio y el análisis pertinente para garantizar la autosustentación y el saldo político-organizativo.

Cantos de sirena

Al plantear un proyecto socioproductivo existe la tentación legítima de acudir a instituciones por apoyo técnico y financiero para el desarrollo del proyecto. El éxito de la solicitud no siempre depende de la viabilidad del proyecto.

Existen factores de burocratismo y prácticas clientelares que entorpecen la ayuda con el riesgo de quedarse en el limbo de que “llame la próxima semana” o el paralizante “está para la firma del ministro”.

Existen factores de burocratismo y prácticas clientelares que entorpecen la ayuda con el riesgo de quedarse en el limbo de que “llame la próxima semana” o el paralizante “está para la firma del ministro”. Esa trampa burocrática conduce con frecuencia a la desmoralización y la frustración de los productores.

Este proceso perverso tiene variantes que van

desde los gestores, “las flechas” o el amigo diligente que una y otra vez afirma que “eso está listo, un empujoncito y sale”. Sin duda al final del esfuerzo queda la sensación de haber oído *cantos de sirena*... que desdibujan la iniciativa popular de emanciparse y romper con el rentismo.

Meterse a brujo sin conocer las hierbas

Si no existe conocimiento suficiente y no se verifica la experiencia de otras iniciativas similares no se debe pretender tener éxito en la unidad productiva. Si se actúa por el mero hecho de la necesidad o la creencia que el proyecto será exitoso, por más esfuerzo y compromiso que se aplique al proyecto, estará condenado al fracaso. Es fundamental consultar, convivir en espacios con desarrollos similares, realizar pruebas piloto, comprobar el suministro permanente y suficiente de insumos, contar con la organización necesaria y el compromiso permanente de los participantes en la formación práctica de las destrezas necesarias para reducir al mínimo el riesgo del fracaso.

Creación de nuevos pequeños burgueses

La formación político-ideológica de quienes asuman el reto de la producción popular debe garantizar que los fundamentos de un modelo socioeconómico que combata el individualismo, la explotación de la fuerza de trabajo como mercancía, el enriquecimiento de unos a costilla de otros, la división social del trabajo que se traduciría en el fortalecimiento del capitalismo con un disfraz y un discurso socialista. Esta desviación llevaría inevitablemente al fracaso del proyecto al entrar en la lógica del capital y en su mercado, donde sólo los mas grandes sobreviven.

Muchos caciques y pocos indios

El trabajo en la producción popular debe romper con la división social del trabajo. La supervisión y la administración deben estar sometidas al intelectual colectivo combatiendo en todo momento el “jefecismo” y el caudillismo. Para combatir esos vicios que subyacen profundamente en la idiosincrasia del pueblo debe existir la solidaridad, la complementariedad, la moral comunista junto al método y estilo de dirección revolucionaria como la base de las relaciones de producción.

Sin duda alguna la transformación de la sociedad capitalista en una sociedad sin explotadores ni explotados estará plagada de errores y desviaciones, que al ser tratadas como contradicciones en el seno de pueblo, permitirán avanzar sobre esos errores con mayor fortaleza.

Presumir que existe una pureza revolucionaria sería engañarse a sí mismo y conduciría a claudicar a la vigilancia revolucionaria. Por el contrario, estar consciente de las debilidades heredadas de una sociedad consumista y explotadora nos permitirá entender los errores y atacarlos oportunamente individual y colectivamente.

El trabajo en la producción popular debe romper con la división social del trabajo. La supervisión y la administración deben estar sometidas al intelectual colectivo

Ante la arremetida del imperialismo contra el pueblo venezolano, Tupamaro ha proclamado la producción popular como mecanismo para la resistencia y, a la vez, como modo de producción y organización para derrotar al capitalismo desde la práctica.

Desprenderse de las relaciones capitalistas de producción requiere ante todo la elevación de la conciencia y una transformación cultural que construya una concepción del trabajo como elemento de hermanamiento y cooperación para la satisfacción de las necesidades humanas y no como una mercancía que se ofrece al mejor postor a cambio de un salario.



¿Qué está haciendo Tupamaro en La Guaira?

Siguiendo lineamientos de la Dirección Nacional del Partido se encuentran desplegados en el territorio invitando a la militancia y simpatizantes para fortalecer y reestructurar los equipos parroquiales, realizando visitas estratégicas con camaradas aliados e ir llevando el tema de formación, organización y producción para nuestros cuadros y, así, alcanzar la eficiencia en cuanto al fortalecimiento de la Organización. Estas visitas ayudan a la proyección del Partido y permite el contacto directo con el pueblo.

también entender que en esta coyuntura de guerra económica, debemos nosotros armar estrategias para solventar nuestras necesidades encaminada al bienestar colectivo

También, en este transitar se promueve la praxis con el discurso. “No somos un Partido electorero, pero las elecciones se ganan con votos”, como lo decimos siempre, entonces no nos queda más que proyectar y formar a la militancia para ese tipo de contiendas.

Muchos de nosotros estamos inmersos en los Consejos Comunales, Comunas y movimientos sociales y de esa manera, llevamos a todos estos espacios de organización del pueblo nuestra política, encaminada al bienestar colectivo. El trabajo social es un ejemplo y especial, en el área de la salud.

En lo organizativo hemos iniciado una serie de reuniones en el territorio para fortalecer y reestructurar los equipos parroquiales. Es por esta razón que se está realizando un llamado a la militancia para esta tarea y así, cumplir con las orientaciones del pdte. Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela, Nicolás Maduro. Recientemente se realizó en la parroquia Macuto y, ahora, en Carlos Soublette.



Producción Popular andando

En cuanto a la producción popular hemos tenido experiencias inolvidables; camaradas que han entendido que esta es una de las formas para combatir la guerra económica impuesta por el imperio norteamericano y sus lacayos. La cría de cochinos, gallinas ponedoras y siembra de árboles frutales y alguna otra variedad forman parte de lo interesante que hemos logrado teniendo como

Muchos de nosotros estamos inmersos en los Consejos Comunales, Comunas y movimientos sociales y de esa manera, llevamos a todos estos espacios de organización del pueblo nuestra política, encaminada al bienestar colectivo

convicción el producir lo que consumimos.

El objetivo histórico número 1 del Plan de la Patria, en su objetivo nacional numeral 1.4 reza: Lograr la soberanía alimentaria para garantizar el sagrado derecho a la alimentación de nuestro pueblo.

Y sí entendemos que es un derecho adquirido, pero también entender que en esta coyuntura de guerra económica, debemos nosotros armar estrategias para solventar nuestras necesidades. Es por ello que Tupamaro sigue siendo ejemplo de lucha y fortaleza para nuestra gente.

El triunfo de la Revolución Cubana

La Revolución Cubana fue un proceso que comenzó a gestarse desde fines del siglo XIX, cuando se produce el intento frustrado por parte de los mambises, frente al régimen español, por lograr la Independencia de Cuba, en el cual tuvo una importante participación el Ejército Libertador. Dejando éste su ejemplo de patriotismo y valentía que fueron heredados por la joven generación de mediados del siglo XX, que encabezada por Fidel Castro, al mando del Ejército Rebelde y, manejando una nueva estrategia de lucha armada contra la dictadura del momento, condujo al triunfo revolucionario del 1ero. de enero de 1959, tiempo en el cual se ha mantenido la capacidad de resistencia del pueblo cubano, la inteligencia y la habilidad de la dirección revolucionaria, además de la lucha por su independencia.

Cuba logró su independencia de España en 1898. Y lo logró con el apoyo de Estados Unidos, en el marco de la guerra hispano-estadounidense, que incluyó también a otras colonias españolas, como Filipinas, Guam y Puerto Rico. Sin embargo, como bien entendía el poeta cubano José Martí, lo del país del norte no era mera filantropía: "Es un deber mío evitar, mediante la independencia de Cuba, que los Estados Unidos se extiendan por las Indias Occidentales y caigan con mayor fuerza sobre otras tierras de nuestra América (...) Conozco al monstruo porque he vivido en sus entrañas...", sentenciaba Martí.

Desde entonces Cuba se transformó en el patio de juegos y placeres para los ricos norteamericanos, al mismo tiempo que

El 1° de enero de 1959 las fuerzas del Ejército Rebelde encabezadas por Fidel Castro ingresan victoriosas en Santiago de Cuba

los grandes monopolios devastaban el trabajo y riqueza que generaba el pueblo cubano. Tal era el dominio que la potencia ejercía sobre la isla que, a cambio de la independencia formal obtenida, Cuba había aceptado la llamada Enmienda Platt, que reconocía el derecho norteamericano de manejar la política

exterior e intervenir el país para proteger la vida, libertad y bienes de sus conciudadanos.

Si a ello se le sumaba la extrema corrupción y un sistema político que oscilaba entre la inoperancia y la represión, se reunían fácilmente las condiciones para que todo estallara un día a otro. Hacia 1952, era de propiedad norteamericana el 50% de la producción azucarera, el 90% de la electricidad y teléfonos, el 70% de las refinerías petroleras, el 100% de la producción de níquel y el 25% de los hoteles, casas comerciales y producción de alimentos. La mortalidad infantil se situaba en los 60 niños por cada 1000 nacidos vivos, el analfabetismo era superior al 30% y la falta de vivienda asolaba a los habitantes de las ciudades. En el campo los terratenientes explotaban despóticamente a una masa gigantesca de campesinos despojados y peones rurales.

En medio de este contexto Fidel Castro, intentó provocar una insurrección asaltando el cuartel Moncada, el 26 de julio de 1953. Pese al fracaso, la repercusión de esta acción y el alegato de su defensa en el juicio conocido como "La historia me absolverá", hacen de Fidel una figura popular. Liberado al poco tiempo, conformó el Movimiento 26 de Julio (M26).

Luego de derrotar el cerco militar sobre la Sierra Maestra, a fines de 1958, las columnas del Ejército Rebelde dirigidas por el Che y Camilo Cienfuegos propinan una fuerte derrota al ejército batistiano en el combate de Santa Clara, lo que acelera su descomposición. Una huelga general de cinco días posibilita la entrada de los insurgentes a La Habana y la posterior instauración del gobierno provisional de Manuel Urrutia, antiguo Presidente de la Corte Suprema. El 1° de enero de 1959 las fuerzas del Ejército Rebelde encabezadas por Fidel Castro ingresan victoriosas en Santiago de Cuba; el dictador

Fulgencio Batista huye hacia EE.UU. dando inicio a la única revolución triunfante en América Latina que terminó con la expropiación de la burguesía y los terratenientes. Una semana más tarde, el 8 de enero, una huelga general derrotó las maniobras de la dictadura que buscaba quitarle la victoria al M26 mediante la creación de una junta militar.

El 29 de junio de 1960 se interviene la Texaco y el 1° de julio, la Esso y la Shell, en este mismo mes EE.UU. suspende la compra de azúcar a Cuba como presión económica. En agosto son nacionalizadas todas las compañías norteamericanas de los sectores petrolero, azucarero, telefónico y eléctrico.

Por su profundidad, la revolución cubana se convirtió es el mayor símbolo de la lucha de todos los pueblos latinoamericanos y aún más allá de nuestro continente por su valentía y mantenerse de pie a pesar del criminal bloqueo económico que ha causado estragos y que aún hoy mantiene Estados Unidos sobre la isla, incluso habiendo decenas de resoluciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) contra dicho bloqueo.



UN HOMBRE NUEVO

Camarada
la poesía no es una rima
la poesía no es una canción
la poesía es todo lo que se define
con la palabra Revolución
La poesía no es un lamento
La poesía es descontento
La poesía es un clamor
generalizado
La poesía es la huelga
es una manifestación del
proletariado
La poesía no es bien educada
ni condicionada
ni bien embalada
La poesía para nosotros,
camarada
está en la punta del fusil,
la poesía está en la fundación del
Partido.
Y si soñar me es permitido
yo sueño camarada
en construir con el pueblo
un hombre nuevo.
Camarada proletario
Camarada miseria
la poesía es la rebelión
se vive, pero sola, no hace la
revolución
es necesario un Partido
ORGANIZACIÓN.

(ROSA VERMELHA)



Ezequiel Zamora, “Tierra y Hombres libres”

mitad del siglo XIX. Teniendo como marco la Guerra Federal (1859-1863), la figura de éste carismático líder venezolano nos dibuja la lucha ideológica y política entre las tendencias conservadoras y liberales de la época que pugnaban por el mantenimiento del orden social y político que imperaba desde tiempos de la Independencia y la anhelada justicia social, abolición de la esclavitud y el derecho a la propiedad de la tierra para las clases subalternas.

La estructura económica y social existente durante el período colonial no sufrió mayores modificaciones con el proceso de independencia y la instauración de la República. Esta estructura estaba basada en la explotación de la mano de obra esclava en las grandes plantaciones cacaoteras y en la explotación del trabajo de los peones en las haciendas ganaderas. Las relaciones sociales coloniales, incluyendo a la esclavitud, fueron ratificadas con la Constitución de 1830. La oligarquía criolla se valió de los esclavos y mestizos para poder conquistar la guerra de independencia, pero una vez concluida la misma se propuso restablecer el sistema de dominación en el cual ellos debían jugar el papel hegemónico.

Ezequiel Zamora nació el 1ero. de febrero de 1817 en la ciudad de Cúa Estado Miranda. Entra al escenario político a la edad de 29 años. Estaba para aquel entonces radicado en Villa de Cura; era dueño y comerciante de una pulpería de la ciudad, lector insaciable de las prédicas liberales que desde Caracas llegaban en el periódico El Venezolano. Tales lecturas despertaban su afán ideológico y político; y lo haría participar en el proceso electoral de 1846 saliendo electo concejal, como candidato de los liberales. Dicha elección fue anulada por el ejecutivo. El resultado fue el mismo en todo el país: atropellos, anomalías y un proceso electoral violento que hicieron que el triunfo liberal se frustrara.

“Hay que seguir adelante con una imperiosa necesidad, para quitarnos el yugo de la oprobiosa oligarquía y para que opóngase quien se opusiere, y cueste lo que costare, lleguemos por fin a conseguir las grandes conquistas que fueron el lema de la independencia”, exclamó Zamora en 1846, tiempo antes de iniciarse la guerra.

El 1ero. de septiembre de 1846 estalló la primera sublevación liberal, al alzarse en la Sierra de Carabobo Francisco

Rangel, campesino mestizo y antiguo soldado de las tropas llaneras del general Zaraza en la Guerra de Independencia. Antonio Leocadio Guzmán se opuso a la rebelión armada y buscó entablar negociaciones con Páez. Zamora y otros, descontentos ante la actitud de Guzmán, deciden incorporarse a la rebelión campesina. Pero la inexperiencia militar de Zamora favoreció su pronta derrota ante las fuerzas militares paecistas, comandadas por veteranos de la independencia.

El estallido de la Guerra Federal el 20 de febrero de 1859 fue más que una lucha por la implantación del sistema federal de gobierno, y se manifestó principalmente como una insurrección campesina que significó el epílogo del terremoto social que se desató en el proceso de disolución del sistema colonial español en Venezuela y que se referían a la igualación de las clases sociales, el reparto de tierras, supresión de contribuciones, echar del gobierno a los opresores y terminar con la oligarquía. Zamora representaba los genuinos intereses de las masas campesinas, de los desposeídos, que nuevamente enarbolaban la guerra social con el fin de destruir el poder político y económico de la oligarquía, y construir en cambio una nueva sociedad basada en los principios políticos del liberalismo burgués, cuyo respeto y aplicación estricta, permitirían la felicidad del pueblo.

Su lucha por favorecer a los campesinos se evidenció con las consignas ¡Tierra y Hombres Libres! y ¡Respeto al Campesino!, exclamaciones que fueron acompañadas por una serie de batallas contra los conservadores para buscar una igualdad entre la población y lograr una justa distribución de la tierra. Una de esas batallas fue la Batalla de Santa Inés, en Barinas, en la que Zamora demostró su ingenio y fortaleza, al enfrentarse al gobierno conservador de Pedro Estanislao Ramos, para impulsar la reivindicación de los

trabajadores de la tierra que vivían esclavizados.

El 18 de mayo de 1859 hizo una proclama en la que pedía la abolición de la pena de muerte, libertad absoluta de la prensa, libertad de tránsito, de asociación, de representación y de industria, prohibición perpetua de la esclavitud, inviolabilidad del domicilio, exceptuando los casos de delitos comunes judicialmente comprobados. Inviolabilidad de la correspondencia y de los escritos privados. Libertad de cultos, entre otros.

Días después de la Batalla de Santa Inés el general del pueblo soberano se dirige al centro del país, pero antes de aproximarse a Caracas, resuelve atacar San Carlos, cuya plaza principal estaba defendida por el comandante Benito Figueredo. Durante las acciones preliminares para la toma de la plaza, el 10 de enero de 1860, recibe un balazo en la cabeza que le causó la muerte. Cuando le llegó la hora de su muerte Zamora controlaba el 75% del territorio nacional bajo el lema Tierra y Hombres libres.

La muerte del general Ezequiel Zamora fue el suceso definitivo que opacó el protagonismo de las masas populares en la segunda





¡Bolívar Vive y tiene 236 años!

Simón José Antonio de la santísima Trinidad Bolívar Palacios, hombre venezolano que nació en Caracas el 24 de julio de 1.783 en plena era colonial. Su familia ostentaba una fortuna que acumulaba -sólo en Caracas- al menos ocho millones de dólares para la época.

Muchos datos podemos encontrar en la vida política, militar y personal de quien aún después de casi dos siglos de su desaparición física, sigue sonando su nombre en todos los países del mundo. Amores; aciertos y desaciertos; triunfos y derrotas; y es que Bolívar al igual que todos nosotros fue humano imperfecto, con la cualidad de ser un gran luchador anticolonialista, patriota, antiimperialista, con sentimientos de amor a su pueblo oprimido por la corona española.

Luego de la pérdida de la Primera República en julio de 1812, Simón Bolívar se embarcaría en el mes de agosto a Curazao

“Mis últimos votos son por la felicidad de la patria. Si mi muerte contribuye para que cesen los partidos, y se consolide la Unión, yo bajaré tranquilo al sepulcro”.

(10 de diciembre de 1830)

prometiéndose volver a Venezuela para libertarla del oprobio español. Persiguiendo la llama de la libertad, decide radicarse en Cartagena donde ofrece sus servicios al ejército neogranadino y antes de finalizar el año, se le concede la Comandancia de Barrancas. Entre el mes de enero y marzo de 1813, Bolívar logra expulsar las fuerzas realistas del bajo

Magdalena y consigue la liberación de la ciudad de San José de Cúcuta. Por sus méritos en el campo de batalla, el Congreso Unido lo nombra Brigadier de los Ejércitos de la Unión y ciudadano de la Nueva Granada. Pero Bolívar tenía un plan más ambicioso, **r e c o n q u i s t a r** Venezuela, por lo que solicita el debido permiso ante el gobierno neogranadino y sin mayores obstáculos, a finales del mes de marzo se le concede la autorización para marchar hacia la población de La Grita, en el actual estado Táchira.

Dos meses más tarde, el ilustre caraqueño obtiene la extensión del permiso para tomar Los Andes y marchar a Caracas en lo que se conocerá como la Campaña Admirable. El 23 de mayo, Bolívar entra victorioso a la ciudad de Mérida y con gran júbilo, los ciudadanos le otorgan el título de Libertador. El general en jefe del Ejército Libertador ocupa Trujillo a principios de junio, ciudad donde dictó La Proclama de Guerra a Muerte. Seguidamente, libera a Guanare, Barinas y San Carlos en tan sólo 20 días. Con la ruta de los llanos centrales libre de fuerzas enemigas y tras ocupar Valencia, el Libertador entra victorioso a Caracas el 6 de agosto de 1813.

A los 47 años de edad el 17 de diciembre en 1830 fallece en Colombia el Libertador de 5 naciones como Venezuela, Colombia, Perú, Ecuador y además fundador de Bolivia.

“Mis últimos votos son por la felicidad de la patria. Si mi muerte contribuye para que cesen los partidos, y se consolide la Unión, yo bajaré tranquilo al sepulcro”. (10 de diciembre de 1830)

A los 47 años de edad el 17 de diciembre en 1830 fallece en Colombia el Libertador de 5 naciones como Venezuela, Colombia, Perú, Ecuador y además fundador de Bolivia. A partir de ahí comenzaron a surgir una serie de eventos y hechos que afianzan y reivindican el legado de Bolívar como Libertador. Hechos que, además mantienen viva su esencia, como manifestando que aún vive en nuestra cotidianidad.

“He sido víctima de mis perseguidores, que me han conducido a las puertas del sepulcro. Yo los perdono”. (10 de diciembre de 1830)

Hechos que mantienen a Simón Bolívar vivo.

- En 1842 el General Rafael Urdaneta fundó la Gran Sociedad Bolivariana de Caracas, hoy esta organización tiene presencia en 92 países en el mundo.

- El bolívar es la moneda oficial de Venezuela y sustituyó a la divisa conocida como «el venezolano» en 1879. El organismo gestor de la misma es el Banco Central de Venezuela.

- En la década de los 80 el Comandante Chávez encabezó el Movimiento Bolivariano Revolucionario 200, estructura que originó un proceso de cambio político para Venezuela por sus acciones el 4 de febrero de 1992.

- Con la aprobación de la Constitución de 1999, se originó lo que hoy conocemos como la 5ta República, que además bautiza la Patria con el nombre de República Bolivariana de Venezuela.

Datos para tener en cuenta

- La British Broadcasting Corporation (BBC) eligió a Simón Bolívar como el hombre más importante de la historia.

- En 1935 la Alemania nacional socialista envía una misión diplomática a Venezuela, ordenada por el mismo Adolf Hitler, para honrar los restos del libertador Simón Bolívar. La misión estaba compuesta en su mayoría por oficiales de la Kriegsmarine, es decir, la marina de guerra de las fuerzas armadas Alemanas.

- “El título de Libertador de Venezuela es más glorioso y satisfactorio que el cetro de todos los imperios de la tierra”.



¿AÑO NUEVO, VIDA NUEVA?

Finaliza un año bastante complejo, todo tiene su final diría Héctor Lavoe, e inicia un nuevo ciclo que marca un cúmulo de propósitos, intenciones y búsquedas, que, al finalizar, deberían ser evaluadas para analizar y decir qué tanto pudimos avanzar, resolver o qué tan desfasados estábamos del cúmulo de intenciones que nos propusimos en medio de la realidad. ¿Cuánto avanzamos en nuestros objetivos de vida?

Cada año deja enseñanzas individuales -colectivas-, logros, insatisfacciones, frustraciones, de situaciones incompletas que son importantes evaluar, etcétera. Plantearlo así es reconocer que muchas de nuestras actividades tienen una razón de ser en objetivos, búsquedas, proyecciones y que

todo eso le da sentido a nuestra vida, a nuestro qué hacer diario y a la convivencia con semejantes.

El viejo año nos deja nostalgias, sinsabores entre muchas cosas. El nuevo año nos abre a nuevas esperanzas, a búsquedas que vendrán acompañadas de actos que sumarán para obtener logros, bien fáciles de enumerar y bien difíciles de realizar (muchos de ellos). Las variables que entran en juego no dependen de nuestras buenas o malas intenciones: objetivos como construir el Socialismo, construir el poder popular, avanzar en la comuna, ser con otros, enfrentar el imperialismo y sus medidas, avanzar en la Patria grande, en la independencia económica y política; estos son objetivos de largo aliento, a los que en cada

“todo tiene su final, nada dura para siempre”

año se pueden abonar, fortalecer. Objetivos por demás sociales -colectivos que requieren fuerza y tesón del pueblo organizado, del pueblo en lucha. Nadie dijo que iba a ser fácil.

Este balance lo deberíamos hacer desde nosotros, pero, además compartirlo con semejantes. Es una actividad sencilla que debería ser colectiva e inmensamente participativa. Hacerlo de otra manera es permitir delegar el mando de este proceso a factores y/o actores diferentes al pueblo. Entre más personas hablemos de los problemas y de las situaciones alcanzadas y por alcanzar, entre más claridad haya de las razones para fallar o avanzar, más enseñanzas y más posibilidades tendremos para acertar en este nuevo año 2020.

Ver los logros y las deficiencias en cada uno de los espacios con quienes allí participaron a la luz del deber ser colectivo, permitirá visualizar en dónde nos estamos perdiendo o en dónde hemos avanzado. Hacerlo con quienes están ahí, llámense comunidad, trabajadores, obreros, empleados, colectivo, organización, jóvenes, estudiantes, mujeres, afros, etcétera, enriquecerá nuestra visión de lo ya acontecido, nutrirá de elementos válidos y de contraste a las actividades de nuestros espacios. Nos alimentará.

No es generación espontánea

La revolución no es un acto que se da por generación espontánea. El aprendizaje en una dinámica concreta que permitirá ver nuestras capacidades para proyectar las diferentes situaciones. De sus enseñanzas sacaremos derroteros, nuevas formas de hacer o plantear los problemas, los objetivos, y concretarlos. Todo lo intercambiado en comunidad será aprendizaje colectivo para nuevas situaciones. Será abono para un nuevo plan en comunidad, en asociación, en superación de la clásica división del trabajo entre los que piensan y los que hacen. Ese espacio para compartir será un espacio en comunidad para adelantar a futuro, para reparar los procesos - acciones-, para continuar mejorando nuestros hechos e intenciones. “Aprender a aprender, desaprender lo aprendido”.

La fallas pueden ser individuales y necesariamente deberán

buscarse las causas, identificar los errores, corregir los rumbos. No basta con señalarlos o descargarlos en los hombros de los demás, hay que reconocer, sincerar y permitir el aporte. Sólo señalar las fallas de los demás no es salvar nuestras responsabilidades. Aportar en camaradería, en fraternidad. Ver cuántas cosas se nos escapan de nuestra voluntad porque son variables externas a nuestras construcciones, a nuestro trabajo. Identificarlas es evitar señalamientos o cargas innecesarias. No darnos golpes en el pecho ajeno. Aprender... siempre en actitud de aprender en fraternidad, en solidaridad, con espíritu crítico y autocrítico. Ver el mundo sólo a la luz de nuestras intenciones no ayuda para nada en lo que estamos construyendo. Ser muy objetivos, muy centrados en nuestros análisis es necesario.

Empieza un año, y en él centramos nuevamente los propósitos, definimos prioridades, alcances y tiempos con la participación de todos y todas. Esta es una de las nuevas grandes diferencias: somos actores, protagonistas, planificadores. Nos disponemos a las luchas, a las nuevas batallas que de seguro nos impondrán quienes le apuestan a la derrota, al fracaso de una nueva sociedad. Latino-América esta al rojo vivo, renace y necesita ejemplos vivos y ciertos de la nueva sociedad que queremos construir.

Iniciemos el nuevo año vestidos con traje de campaña, con objetivos claros y priorizados, dispuestos a dar todas las batallas en todos los terrenos, contra todos los enemigos.

Ver los logros y las deficiencias en cada uno de los espacios con quienes allí participaron a la luz del deber ser colectivo, permitirá visualizar en dónde nos estamos perdiendo o en dónde hemos avanzado





Haz tu bebida de limón y jengibre



Celebrar la vida es una forma de combatir la guerra, así como compartir con nuestros seres amados y reflexionar sobre nuestras acciones pasadas y lo que serán las futuras. Para nuestra cultura, el mes de diciembre representa el tiempo de ejecución de estas acciones; pero también en la época decembrina tenemos la costumbre de consumir en abundancia comidas que poseen altos niveles de azúcar y grasa, y, cuando llegamos a enero nuestros niveles de colesterol y azúcar en el cuerpo están elevados pudiendo contribuir a la generación de enfermedades.

Siendo nuestro cuerpo el principal instrumento, arma de lucha y lugar de existencia en el mundo, en esta **10^{ma} edición de Al Rojo Vivo Centro**, te traemos una forma sencilla y económica de ayudar a depurar al organismo de los excesos dañinos para la salud.

Todos los organismos realizan un proceso natural para eliminar excedentes dentro de nuestros cuerpos, estos procesos para algunos organismos ocurren más rápidamente que en otros. Los excesos han demostrado que son perjudiciales para la salud, pero por ser una ocasión especial y como decimos coloquialmente “a quien no le gusta un dulce”, aprovechamos diciembre para comer y beber, pero en este mes de enero necesitamos ayudar a nuestro cuerpo a depurar.

Existen dos excelentes alimentos naturales que nos pueden ayudar en el proceso de limpieza del organismo y que tienen un alto contenido nutricional que sirven para atacar enfermedades y además, ofrecen una serie de vitaminas para nuestro organismo, estos son el limón y el jengibre.

El limón es la fruta que nace del limonero. El limonero es un árbol originario de Asia que puede medir hasta cuatro metros de altura, es considerado un árbol pequeño, posee abundantes espinas, su fruto es cítrico, redondo y rico

en vitamina C y ácido cítrico, también posee vitamina B, calcio, hierro, magnesio, potasio y fibra, se conocen varios tipos de limones.

El limón es una fruta muy usada en la cocina, con ella podemos hacer postres, bebidas, salsas, ensaladas, además con su cáscara puedes aromatizar comidas y espacios, otro beneficio es su uso como medicina. Es un excelente depurativo, hidratante, reduce los niveles de estrés y de agitación, es antioxidante, es un alimento diurético, purifica el cuerpo y la sangre por su alto contenido de antioxidantes.

Ayuda a bajar la fiebre, baja la presión arterial alta y si se consume habitualmente, posee propiedades antibióticas y antivirales, combate las infecciones de garganta, reduce problemas respiratorios, gripe y resfriados, regula el pH del cuerpo, disminuye la hinchazón, la acidez estomacal, náuseas, es un excelente alimento para la indigestión, es desparasitante, alivia dolores de muela si se aplica directamente en la zona afectada, sirve para bajar de peso, elimina manchas de la piel y el acné, es cicatrizante, si lo consumimos habitualmente ayuda a tener una piel saludable y mejora el brillo del cabello, combate la caspa, es un muy eficaz antiséptico, se puede utilizar como un desodorante corporal. Es recomendable tomar el limón con agua en ayunas a diario.

El jengibre

El jengibre es una raíz de planta, no se ha determinado exactamente su origen, se cree que proviene del Extremo Oriente, posee vitamina B6 y vitamina C, calcio, magnesio,

fósforo y potasio, es muy usado para la preparación de alimentos, y una de las características más importantes de esta planta es su amplio uso medicinal.

El jengibre elimina el mareo y el vértigo, es antiinflamatorio, disminuye dolores reumáticos, menstruales, es antioxidante, anticancerígeno, previene el cáncer de ovario y de colon, es antidepresivo, ayuda con la gripe y resfriados, mejora el flujo sanguíneo previniendo enfermedades cardíacas, elimina el mal aliento, facilita la digestión, baja los niveles de glucosa en la sangre, es por ello que las personas con diabetes deben consumirlo con moderación, disminuye las migrañas, reduce los niveles de estrés, es recomendable tomar si tenemos problemas para dormir, tiene propiedades antibióticas y afrodisíacas.

Siendo este mes de enero de renovación, iniciemos este año con una depuración que nos permita eliminar toxinas y que nos conduzca a tener una buena salud, es por eso que en nuestra sección de “Herramientas de Lucha” de este mes te enseñaremos a cómo preparar el té de limón y jengibre una excelente bebida con la que lograremos depurar nuestro cuerpo y mejorar nuestra salud.

Ingredientes para una taza:

½ Limón

1 vaso de agua.

Ralladura de jengibre (Usamos aproximadamente 1 cm de jengibre para rallarlo)

Modo de preparación:

Hervimos el agua y añadimos la ralladura de jengibre, apagamos y dejamos reposar, cuando el agua esté tibia, añadimos el jugo de ½ limón.

Ya tenemos lista nuestra bebida depurativa. Recuerda consumirla en ayuna todos los días de este mes de enero. Muchas personas toman este te, habitualmente.

¡Año nuevo, vida nueva y saludable!



¿Tienes una herramienta de lucha que quisieras que compartamos en nuestra próxima edición?

Envíanos tu propuesta al correo electrónico: alrojovivocentromrt@gmail.com y visita nuestras redes sociales. En Twitter: @Alrojovivo_MRT e Instagram: alrojovivocentro.





El deporte también es revolución

El deporte y la recreación se mantuvieron presentes durante el año 2019 en todos los sectores donde el Movimiento Revolucionario Tupamaro promueve la buena aptitud física. Con esta edición iniciamos un 2020 que seguro estará repleto de nuevas luchas, un año de resistencia y resiliencia. Nuestra Patria sufrió los embates más feroces por parte de un imperio en decadencia, capaz de usar, como lo hizo, toda su fuerza para acabar el proceso revolucionario que hoy vive América Latina y que lleva su vanguardia en la República Bolivariana de Venezuela

En medio de estos ataques a nuestro territorio a nuestra moneda, nuestro sistema financiero, nuestro sistema eléctrico nacional que afectó directamente al pueblo en especial a los más humildes, Tupamaro se mantuvo siempre junto

al pueblo, trabajando, orientando y levantando la moral con su ejemplo de lucha en cualquier terreno; poniendo en práctica nuestra filosofía de que un mundo distinto es posible y necesario para la salvación de nuestra especie y en pro de construir la sociedad que creemos, una sociedad más justa, con valores de hermandad y solidaridad.

El deporte siempre ha sido punta de lanza para la creación del hombre nuevo que necesita la sociedad y es por esa razón que nuestra Organización es fiel a sus principios e impulsa, participa y apoya la masificación de distinta actividades deportivas a todos los niveles, pero teniendo su fuerte en los niños y jóvenes, que es en donde se cultiva el semillero para la transformación

definitiva de la sociedad.

Tupamaro a través de sus estructuras más cercanas al pueblo, cerró el 2019 realizando jornadas integrales deportivas en las comunidades, aprovechando las vacaciones escolares de los más jóvenes por motivo de las fiestas navideñas. Esta vez, el turno fue para la urbanización El Jobito

del municipio Simón Bolívar del estado Miranda, lugar en donde se realizó el 1er encuentro deportivo **Copa Navidad Tupamaro**. Este fue un espacio para el disfrute de los niños y el reencuentro de vecinos del sector; también contó con la participación de responsables políticos del Partido y el acompañamiento de la militancia de los municipios vecinos como Urdaneta e Independencia.

Con esta actividad deportiva culminaron satisfactoriamente las actividades programadas por el Bloque Central por el año 2019 para arrancar el 2020 con mucho entusiasmo y alegría para cumplir con los objetivos trazados.

Estamos convencidos de que será un año de victorias y que poco a poco consolidaremos nuestro plan deportivo comunal.

¡Venceremos!



Tupamaro se mantuvo siempre junto al pueblo, trabajando, orientando y levantando la moral con su ejemplo de lucha en cualquier terreno

Tupamaro a través de sus estructuras más cercanas al pueblo, cerró el 2019 realizando jornadas integrales deportivas en las comunidades



#SomosTupamaro

#Ante la Guerra Mediática
Comunicación Popular