

## ACTUALIDAD

### OTRO MUNDO NO ES POSIBLE

¿Qué otro mundo será posible si aquellos que proclaman su necesidad duplican las propias causas de lo que quieren combatir?

Sí, siento decirlo, pero las viejas prácticas reproducidas por todos lados (salvo raras excepciones) en el 5º *Foro Social Mundial* no nos van a conducir a otro mundo. Esto fue lo que afirmé a cerca de 200 personas que asistieron a la charla promovida por la *Sociedad Vegetariana Brasileña* en esta 5ª edición del FSM, celebrado en *Porto Alegre* (Brasil), entre los días 26 y 31 de Enero de 2005.

Lo que más se veía por todos lados eran barbacoas formando corredores llenos de humo, con un olor insoportable hasta el punto de casi no poder respirar. También – con honrosas excepciones – los restaurantes montados en las tiendas servían básicamente alimentos hechos con carne o derivados, y de una pésima calidad nutricional.

La industria de la carne es una de las principales responsables del consumo y contaminación de las aguas y de la destrucción de los bosques. Fue (y todavía es) el principal factor de destrucción de la *Selva Atlántica* y del *Cerrado* y, ahora, de la *Selva Amazónica*. El avance del cultivo de la soja también contribuye a destruir los manantiales y acuíferos, así como la propia tierra fértil. Con esto se va también, claro, la diversidad de la flora y de la fauna, generando otros tantos problemas apuntados en el Foro.

¿Quién come soja en Brasil?

Dejando a un lado una parte sustancial destinada a la obtención de aceite, el pueblo brasileño no tiene la costumbre de consumir soja. Esta soja es para alimentar a los animales que servirán de bistec y churrasco, creando un círculo vicioso, responsable de un enorme



derroche. Un kilo de carne generada a partir de cereales consume como mínimo 7 kilos de estos mismos cereales, que podrían ser directamente ingeridos por la población hambrienta. El cereal usado para alimentar animales podría dar de comer hasta a 10 veces más personas si fuese usado para consumo humano directo. ¿Cómo hablar seriamente de *Hambre Cero* sin tocar esta cuestión?

La salud de la población está minada. El sistema de salud en bancarrota. Las principales enfermedades que afligen nuestra población están directamente ligadas a una dieta centrada en la carne: cardiopatías, presión alta, varios tipos de cáncer, enfermedades renales, diabetes y las asombrosas tasas de obesidad, por mencionar algunas. La calidad de la alimentación de la población es pésima. De hacer llorar también es lo que se hace con los miles y miles de animales indefensos criados en régimen de confinamiento, en condiciones deplorables, para, luego, ser sacrificados en condiciones todavía más deplorables.

De nada vale esconder la suciedad bajo la alfombra. Lo que sembremos cosecharemos, dice el viejo refrán. Y si nuestras sociedades tratan a los animales sensibles de una manera tan poco civilizada, no vamos a tener un mundo mejor, ni otro mundo será posible. Tengo plena convicción de esto. Aquellos que quieren un mundo mejor deben darse cuenta de que un acto simple que repiten todos los días, tres veces o hasta más, el acto de comer, está indisolublemente ligado a este nuevo mundo que legítimamente buscan y que, sí, es posible. Pero para esto deben empezar a poner en práctica este nuevo mundo a diario en el plato de comida que tienen delante de sí.

**Marly Winckler**

Presidenta de la *Soc. Vegetariana Brasileña*  
Coordinadora Regional para Latinoamérica  
de la *Unión Vegetariana Internacional*

## COCINA: *Hamburguesas de quinoa*

### INGREDIENTES:

2 tazas de quinoa cocida • 2 zanahorias ralladas

1 trocito de repollo rallado • 1 cebolla chica rallada

1/2 taza de copos de avena chicos • 1/2 taza de harina integral

Sal marina, orégano o perejil • Agua o leche vegetal para unir

### PREPARACIÓN:

1. Mezclar todo.
2. Dejar un ratito para que se hidrate la avena.
3. Hacer croquetas y freír, o hacer a la plancha o asadera para horno aceitada.
4. Acompañar con ensalada de hinojo, semillas de girasol y manzanas verdes picadas, o bien de tomate y hojas verdes.

Receta de Alma Díaz (Argentina) -  
Publicada en el boletín *Lechugas y Tomates* de *Mundovegetariano.com*



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES MAYO 2005

mayo 2005						
l	m	m	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### VIERNES 6

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de José Vicente Gregori.

Tema: "La magia y la terapia diaria con el uso del agua, el jabón y la toalla".

### MIÉRCOLES 11

A las 8 horas EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares, por la carretera de Onil hasta el Mas de Galindo, subida a la Cruz de la Fenasosa.

### VIERNES 13

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Mila González. Tema: "Vivir con armonía en el hogar" (radiestesia, energía sutil, causas y alteraciones geobiológicas).

### DOMINGO 15

COMIDA en el Molí de l'Umbria, en Banyeres de Mariola. Salida a las 9 horas desde la Sociedad. Cada uno debe traer su comida. La Sociedad se encargará de traer patatas y cebollas para asar, así como habas y guisantes tiernos para todos. Para apuntarse en la Sociedad los viernes a partir de las 7 de la tarde o llamando al teléfono 966500405. Desde allí se hará una excursión para conocer la zona.

### VIERNES 20

A las 19,30 horas. Pepa García nos dará una CHARLA sobre "La Oniromancia" (interpretación de los sueños).

### JUEVES 26

A las 20 horas. CONFERENCIA en el salón de actos de la CAM, en la calle Rigoberto Albers, nº 8 de Alcoi. Presentada por el doctor **Karmelo Bizkarra**, de la Casa de Reposo Zuhaizpe (Navarra). El tema será "Cuidarte para curarte". El citado doctor viene a nuestra ciudad para todo el fin de semana y además de la charla pasará consulta el viernes durante todo el día, a aquellas personas que estén interesadas. El precio de la consulta es de 70 euros, con una duración de unos 50 minutos.

### VIERNES 27

A las 19,30 horas. El doctor *Karmelo Bizkarra* estará en la Sociedad para hacer una tertulia, aclarar dudas y contestar preguntas de todos los socios y simpatizantes que deseen acudir.

### SÁBADO 28 y DOMINGO 29

En este fin de semana el doctor *Karmelo Bizkarra* realizará un curso de 12 horas de duración el que se trabajará "Las 4 emociones básicas" (miedo, tristeza, rabia y alegría). El precio del curso es de 130 euros por persona. Se realizará en el Mas de la Safranera, habiendo opción de quedarnos allí a dormir el sábado o el que quiera puede dormir en Alcoi.

**Para más información, preguntar en la Sociedad los viernes, o llamando al teléfono 966500405 en horario de 12 a 14 horas o por la tarde de 21 a 22 horas.**

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2005

junio 2005						
l	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### VIERNES 3

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Inmaculada Teresí. Tema: "La cosmética natural" (se aconseja traer papel y lápiz para anotar recetas).

### MIÉRCOLES 8

Realizaremos otra visita al CEMACAM de la Font Roja. En esta ocasión recorreremos el parque en una visita guiada en la que se resaltarán los aspectos más relevantes de este espacio: cavas, carboneras, hornos de cal, masías y cultivos tradicionales. La salida será a las 9:30 horas desde la plaza Gonzalo Cantó y el regreso a las 4 de la tarde. El precio es de 5 euros por persona e incluye la comida.

### VIERNES 10

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Agustín Silvestre que nos hablará sobre "El tiempo y las cabañuelas".

### DOMINGO 12

EXCURSIÓN a "Les Huit Pilettes". Salida a las 8 horas desde la Sociedad con vehículos particulares, hasta San Cristóbal de Cocentaina.

### VIERNES 17

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Quique Ferre. Tema: "Sostenibilidad práctica" (continuación de la charla que dio el día 7 de enero).

### VIERNES 24

A las 19,30 horas. MERIENDA de despedida, que consistirá en frutas del tiempo, mermeladas, requesón, miel y pan integral. El precio para todos los asistentes será de 3 euros.

Con este acto concluyen las actividades hasta después del verano.

*En el mes de Junio haremos la tradicional paella de garbanzos tiernos, cuya fecha dependerá de la fecha en que los garbanzos estén en su momento. La Sociedad invitará a todos los socios, que deberán inscribirse con anterioridad. Se informará con más detalle en el mes de Junio.*

**A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general**

**Sociedad Naturista Vegetariana**

C/Músico Serrano, nº 5  
03802 ALCOI

en internet:  
<http://es.geocities.com/snvalcoi>  
snvalcoi@yahoo.es

Somos miembros de la  
**Unión Vegetariana Española**  
[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)



### - TALLERES Y CURSOS -

**Las clases de yoga finalizan el 25 de Mayo y comenzarán de nuevo el día 3 de Octubre. Las clases de gimnasia comenzarán el 19 de Septiembre.**

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los martes y jueves por la tarde a las 17 horas. Las sesiones de **YOGA** se realizan los lunes y miércoles por la tarde a las 16:30 horas.

Los miércoles a las 19:30 horas **Cursillo de Iniciación al Conocimiento Propio** y posterior **TALLER DE MEDITACIÓN.**



## NOTAS BREVES

### CONSUMO DE CARNE ROJA Y CÁNCER DE COLON

Un elevado consumo de carne roja durante mucho tiempo incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de colon, tal como muestra un nuevo estudio publicado en "JAMA" por investigadores de la *Sociedad Americana del Cáncer*.

Los autores llevaron a cabo el seguimiento de más de 148.000 adultos, de una edad media de 63 años, que completaron varios cuestionarios en 1982 y luego 10 años

más tarde acerca de su dieta, práctica de ejercicio, historia médica y otros hábitos de estilo de vida.

En 2001 se habían registrado entre los participantes 1.667 nuevos casos de cáncer colorrectal. El análisis de los datos muestra que aquellas personas que comen más carne roja y procesada se enfrentan a un riesgo un 50% mayor de desarrollar el cáncer respecto a aquellos que consumen menos.

Enero 2005  
JAMA 2005;293:172-182

### EL DALAI LAMA POR LOS ANIMALES

"... Debemos darnos cuenta de que por nuestra insensatez un gran número de animales están siendo aniquilados o destruidos, y debemos detener esto. Todo lo que nuestra tierra sustenta es un tesoro y es como un ornamento, sin el cual la vida sería aburrida y monótona. Cuando estábamos en el Tibet popularizamos el concepto del vegetarianismo y conseguimos impactar en la mente de las personas.

Últimamente yo he adoptado también una dieta vegetariana. La juventud actual, especialmente los que han llegado del Tibet como refugiados deben inculcar estos principios para su desarrollo propio y para poseer paz mental. El mensaje de "mahakaruna" nos pide claramente profesar y predicar el amor y la compasión hacia todos los seres vivos" (...)

Dalai Lama  
6 de abril de 2005

### ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

**MUJER:** Las mujeres de los sueños están relacionadas con sus arquetipos psíquicos: imaginación, emociones, sensibilidad. Según el signo benéfico o maléfico del sueño, indicará si el soñador debe dejarse llevar o no por la imaginación o por los imperativos de su ser sensible y emotivo.

**HOMBRE:** En nuestros sueños aparecen personajes hombres o mujeres. Algunos son conocidos nuestros, amigos o parientes. Otros nos son totalmente desconocidos. Estos desconocidos son nuestras tendencias interiores que escapan al campo de nuestra conciencia. Mientras los amigos, los familiares, los conocidos, representan tendencias interiores conscientes, los desconocidos son las representaciones de los impulsos a los que negamos tarjeta de identidad. ¿Cómo son esos hombres y mujeres de nuestros sueños? Su fisonomía, sus actos, su modo de vestir y de comportarse nos permitirá conocernos mejor. Saber quién nos acompaña en el viaje de

nuestra vida es muy importante, ya que ello explica el que a veces cometamos vilezas - o actos heroicos - que no parecen cuadrar con nuestra naturaleza. Es que uno de esos compañeros de ruta nos ha echado una mano, situándose por un momento en nuestro centro de decisiones. Dicho de otro modo hemos obrado inconscientemente.

**JOVEN:** En los sueños aparece a veces la figura de "un joven desconocido". Ese "joven desconocido" es una imagen ignorada de nosotros mismos, de una potencialidad que se halla viva en nuestro interior y que no hemos utilizado. Descubrirla debe ser la tarea esencial del soñador. Si una persona de edad sueña con su propia juventud, viéndose en la habitación de la casa de sus padres, en el periodo de las grandes ilusiones, ello significa que no todo está acabado en su vida, como tal vez esa persona cree, sino que potencialmente se encuentra como en aquel tiempo de su juventud en el que todo le parecía posible. El sueño indica emergencia de energías psíquicas y la promesa de vivir una nueva juventud anímica.

Soliatan Sun