

ACTUALIDAD

NO QUEDA VIDA EN EL MAR

Así lo determinó un estudio publicado por la revista *Science*. Según este documento, la pesca masiva en el mundo ha dejado a los ecosistemas marinos completamente indefensos ante el peligro del cambio climático.

El poder avasallador y destructivo del hombre no descansa y continúa a un ritmo frenético, dejando tras de sí una "huella ecológica", que se ha incrementado dos veces y media desde 1961. El feroz impacto de la humanidad sobre la naturaleza tiene una de sus consecuencias en la crítica situación de los océanos.

De acuerdo con el estudio de *Science*, las especies de los mares se han agotado en una cruenta explotación de la fauna marina. El informe, basado en datos de agencias estatales de Estados Unidos y Australia, indica además que en las zonas más afectadas por la sobreexplotación la variedad biológica ha descendido a la mitad desde 1950.

Pese a que a la investigación enfatiza la dramática situación de países como Japón, Australia e Indonesia, sus resultados son extensivos para todas las pesquerías del mundo. De hecho, en Chile se ha reducido la biomasa de la merluza en un 80% en los últimos años, producto del usufructo irracional de los recursos pesqueros consagrado por la Ley Corta de Pesca.

Actualmente, se discute en el

Parlamento la Ley Larga, que debe necesariamente considerar un nuevo enfoque ecosistémico, para que la explotación pesquera no acabe de forma definitiva con la vida en los mares. Se deben prohibir artes nocivos de pesca, como el arrastre y prácticas devastadoras como el descarte y el subreporte.

A nivel mundial las pesquerías que presentan el mayor estado de deterioro son el atún, pez espada y marlin. En nuestro país, el mayor riesgo para la conservación está relacionado con la merluza del sur, el jurel y el bacalao de profundidad. El riesgo de extinción de estas especies es altísimo, lo que provocaría un grave descalabro en el ecosistema de los mares.

El grave trastorno ambiental de los océanos se vincula además con otros fenómenos que afectan a la naturaleza, pues los ecosistemas con menor cantidad de especies son más vulnerables a crisis medioambientales, como el calentamiento global.

El hombre perpetra incansablemente un atentado en serie contra la naturaleza, sin considerar que su propia existencia depende de la preservación del entorno natural. Los males del desarrollo económico despiadado de los países ricos se extienden por el mundo, y los países pequeños, como Chile, reproducen un esquema que agota los ya escasos recursos naturales.

7/10/2005 - Marcel Claude,
Economista, Director de Oceana,
Oficina para América del Sur y Antártica
<http://www.adital.com.br>



COCINA: Guiso con Cava

Una receta especial para las grandes ocasiones.

INGREDIENTES:

- 8 patatas grandes • 1 puerro con sus hojas verdes
- 2 manzanas • 2 calabacines • 1 diente de ajo
- 1/2 litro de cava • aceite de oliva
- Un ramillete de perejil fresco, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pelar las patatas y cortarlas en dados.
2. Cortar el puerro con sus hojas verdes en rodajitas.

3. Picar los calabacines en trocitos.

4. Cubrir el fondo de una olla con aceite de oliva y freír en él los ingredientes que hemos preparado, removiendo con una cuchara de madera.

5. Cuando las patatas empiecen a coger color agregar las manzanas peladas y partidas en dados, así como el diente de ajo muy picadito.

6. Darle un par de vueltas y echar por encima el cava.

7. Llevar a ebullición y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas.

8. Salpimentar y servir calentito espolvoreado con el perejil picado.

Receta de Marta Díaz, publicada en *Lechugas y Tomates*
nº 174 de *Mundovegetariano.com*

LAS 10 PRINCIPALES RAZONES POR LAS QUE SOMOS VEGETARIANOS

La Sociedad Vegetariana del Reino Unido (The Vegetarian Society) ha realizado recientemente una encuesta sobre 1000 vegetarianos para determinar las diez razones principales por las que la gente elige hacerse vegetariana. Los resultados han sido los siguientes:

1. Disgusto por el trato hacia los animales de granja
2. Convicción moral o espiritual de que no es correcto quitar la vida
3. Puesto que no comería un gato o un perro, no tiene sentido discriminar a otros animales
4. Creer que los animales poseen un derecho a la vida innato
5. Considerar que una dieta vegetariana es más saludable que comer carne
6. No podría matar un animal por mí mismo
7. Aversión por el gusto o la textura de la carne
8. Mi religión aboga por la dieta vegetariana
9. Vegetariano desde nacimiento, sin deseo de cambiar
10. Preocupación por el impacto de la ganadería sobre el medio ambiente

Septiembre de 2005, <http://www.vegsoc.org/nw/topten.html>



**FELIZ NAVIDAD
Y
PRÓSPERO AÑO 2006**

¿Existe el queso vegetariano?

Pocos lactovegetarianos saben que en la elaboración de la mayor parte de los quesos curados se emplea cuajo de origen animal, llamado también fermento lab o renina, que se obtiene de la capa interna o mucosa de la cuarta bolsa gástrica del tubo digestivo de los rumiantes, llamada cuájar. En ella se completa la transformación de la celulosa (fibra vegetal) en glucosa y aminoácidos.

Para obtener el cuajo, son sacrificados terneros, cabritos o cerdos recién nacidos, tras su primera lactancia. Por ello al comer queso, también se ingiere un derivado animal.

Como el coste del cuajo es bastante elevado, la industria quesera ha optado por diferentes alternativas, que son vegetarianas, como los cuajos microbianos y los cuajos vegetales. Los primeros se incluyen en la fabricación de un tercio de los quesos del mundo, y cada vez más, como por ejemplo, el queso Philadelphia. Se obtienen a partir de hongos microscópicos, como el "Mucor miehei". Los cuajos vegetales son los estambres de las flores de los cardos, y se utilizan, por ejemplo, en la torta del Casar.

Publicado en el boletín nº 178 de Lechugas y Tomates (15-9-2005), de www.mundovegetariano.com

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2005

diciembre 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 2

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de José Luis. Tema: "Influencia de las estrellas en el ser humano".

VIERNES 9

A las 19 horas. Reunión de la Junta Directiva, y a continuación tertulia entre todos los asistentes. Se recuerda que a las reuniones de la Junta Directiva están invitados todos los socios que deseen aportar ideas y sugerencias que beneficien los intereses de todos.

MIÉRCOLES 14

EXCURSIÓN a la Font de Serelles. Salida a las 10 horas desde la Sociedad o a las 10:30 horas desde la Vaguada (Puente de Rafael Terol). Comida en la Font de Serelles y después regreso a Alcoi. Y ya en la Sociedad se dará la última clase de yoga.

VIERNES 16

A las 19,30 horas. Tertulia entre todos los asistentes a la cena de soba-
quillo. La Sociedad preparará ensaladas.

DOMINGO 18

EXCURSIÓN: Salida a las 8:30 horas desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Font de Mariola, después subida a pie al Mas de Serafí, Font de Prats, Foia Ampla y Font del Arbre.

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



- TALLERES Y CURSOS -

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 **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**

Recordamos a los socios que todavía no han satisfecho la cuota anual del 2005 a la Sociedad que pueden hacerlo acudiendo cualquier viernes a partir de las 19 horas al local social o ingresando su importe (15 euros) en la cuenta de la CAM nº 2090-1006-00046003/17, en caso contrario serán dados de baja.



NOTAS BREVES

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En **diciembre**, los nacidos con el Sol en *Tauro* sentirán la influencia negativa de Marte y sentirán su influencia en su parte débil, la garganta. Para suavizar los efectos, nada mejor que unas tisanas de Gordolobo, Pulmonaria, Menta piperita, Tomillo, Saúco, Malva, Flor palera, Malvavisco.

Los *Leo* tienen el paso de Saturno por su signo y con la cuadratura a Marte. Pueden sentir mermadas sus energías, o una gran apatía. Incluso una pequeña depresión. En cuyo caso, unas tisanas de Espino blanco, Lúpulo, Marialuisa, Melisa, Meliloto, pueden paliar los efectos. Como *Leo* rige el corazón, este órgano podría resentirse y sufrir alguna taquicardia y una subida de tensión, en cuyo caso nos vendrán bien el Espino blanco, Niesto, Olivera (hojas) y Nogal (hojas).

Los *Escorpio* pueden sentir muy fuerte el paso de Júpiter por su

signo, que con la oposición de Marte pasando por *Tauro*, pueden sentirse vigorizados en los órganos que rige *Escorpio*, la sexualidad, y producir irritaciones, en cuyo caso es aconsejable unos baños de asiento con agua fresca. En algunas ocasiones esto puede pasar a mayores, pues Saturno pasando por *Leo* que está en cuadratura a Marte y Júpiter, puede influir negativamente, en cuyo caso ya sería cuestión de acudir al terapeuta.

Todo esto puede ser vigorizado por el paso de Neptuno por *Acuario* haciendo oposición a Saturno en *Leo* y cuadraturas a *Tauro* y *Escorpio*. Los nacidos con el Sol en estos cuatro signos este mes de diciembre deben de estar atentos a su cuerpo, y no dejar pasar nada por alto.

En **enero** todo sigue igual, sólo que a finales de mes entra en todo este galimatías el Sol que puede suavizar todos estos efectos, o acentuarlos.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

ZAPATOS: En los países en que se venera a Papá Noel, los zapatos se dejan en la chimenea para recibir los regalos. ¿Extraño, no?

Los pies están regidos por *Piscis*, el último signo del Zodíaco, a través del cual actúan las fuerzas que trabajan en la elaboración del alma de la humanidad.

Los pies son, pues, el envoltorio físico de esta alma. Si soñamos con unos zapatos que nos van estrechos y lastimamos con ellos los pies, es síntoma de que estamos lastimando nuestra alma, de que no la dejamos expre-

sarse según su libre albedrío, imponiéndole condicionamientos que la ahogan, que la torturan. Esos zapatos que el niño deja en la chimenea en la noche de Navidad, en el momento en que las fuerzas espirituales son más intensas, es una manera inconsciente de decirle a los seres espirituales que llenen su alma de preciosos dones.

Ponedle zapatos anchos al alma para que pueda manifestarse según sus potencialidades; ponédle tacón alto, ese tacón que las mujeres - la imaginación - fueron las primeras en imponer y que refleja ese deseo de elevación que la carne mantiene prisionero, esperando el día del gran despegue.

Soliatan Sun

UN VASO DE ZUMO CONTRA LA ARTRITIS

Un nuevo estudio vuelve a aportar evidencias sobre el peso de la dieta en el riesgo de desarrollar artritis. Consumir dos nutrientes que dan el color amarillo o anaranjado a ciertas frutas (en una cantidad equivalente a un zumo de naranja diario) contribuye a prevenir la enfermedad.

"Nuestros hallazgos apoyan nuestro estudio anterior que

detectó que mayores consumos de vitamina C y de fruta, en general, estaban asociados con un menor riesgo de desarrollar poliartritis inflamatoria, así que secunda la recomendación [a la población general] de comer cinco raciones de fruta y verdura diariamente", explica a 'elmundo.es' Dorothy Pattison, investigadora de la Universidad de Plymouth (Reino Unido) y principal firmante del estudio.

El Mundo Salud, 23 de agosto de 2005