

ACTUALIDAD

**LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
Y EL CAMBIO CLIMÁTICO**

El gobierno británico ha lanzado una nueva página web que apunta cómo los alimentos que consumimos impactan sobre el cambio climático. Afirma: "La producción de carne y productos lácteos posee un efecto mucho mayor sobre el cambio climático y otros impactos ambientales que el de la mayoría de cereales, legumbres y frutas y verduras cultivadas a cielo abierto". Continúa diciendo: "Muchas personas podrían beneficiarse de consumir una mayor proporción de frutas y verduras y menos grasas saturadas en su dieta".

Rosamund Raha, Jefa de Información de la Vegan Society dijo: "Me complace ver que el gobierno finalmente ha reconocido el daño que está provocando el consumo de carne y productos lácteos, pero les instaríamos a promover una dieta vegana que es la mejor opción para el medio ambiente".

El sitio web recomienda comprar pescado de origen sostenible, sin embargo los buques pesqueros globalmente utilizan alrededor de 50.000 millones de litros de combustible al año para capturar 80 millones de toneladas de pescado; eso representa el 1,2% de la producción global de petróleo. El Responsable de Prensa de la Vegan Society, Nigel Winter, dijo: "Las piscifactorías no son la respuesta tampoco: se requiere entre 2 y 5 kg de pescado salvaje para producir 1 kg de pescado cultivado, alimentado con harina de pescado; de modo que el pescado cultivado también con-

tribuye a menguar las reservas de pescado en los océanos".

¿Van a predicar con el ejemplo los ministros del Gobierno y eliminar la carne y los lácteos de sus dietas, así como utilizar el transporte público?

Comunicado de prensa del 30 de Enero de 2007
The Vegan Society - www.vegansociety.com

Referencias:

www.direct.gov.uk/en/Environmentandgreenerliving/Greenerfoodanddrink/index.htm

Fueling Global Fishing Fleets. Peter H. Tyedmers, Reg Watson and Daniel Pauly. Review and Synthesis of the Environmental impacts of Aquaculture. The Scottish Executive 2002. Chapt. 6.



COCINA: Aguacates con nueces

Para 5 raciones. Preparación: 15 minutos.

INGREDIENTES:

5 aguacates • 18 nueces • Apio en rama • Salsa de tomate
Vinagre • Dos limones • Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mondar las nueces conservando dos mitades enteras por persona y picar el resto.
2. Por otro lado lavar y mondar la parte más tierna de dos o tres ramas de apio y cortar en cubitos.

3. Una vez terminado con lo anterior, partir dos de los aguacates, quitarles la pulpa y aplastarla con el tenedor; agregar inmediatamente un poco de zumo de limón, sal y pimienta, al mismo tiempo se le añaden las nueces picadas y los cubitos de apio y un poco de vinagre.

4. Pelar el resto de los aguacates quitándoles el corazón e inmediatamente echar zumo de limón para que no se oscurezcan. Luego rellenar las cavidades con la mezcla anteriormente preparada de apio, nueces y aguacate.

5. Por otro lado se mezcla el jugo de tomate con un poco de vinagre y se sazonan los aguacates ya rellenos.

6. Para la presentación disponer los aguacates sobre una fuente adornada con hojas de ensalada.

Receta de **Margarita** - <http://www.haztevegetariano.com>

I JORNADAS CULTURALES NO TAURINAS

"NO LES DES LA ESPALDA: TU INDIFERENCIA ES SU VERDUGO"

Del 1 al 10 de marzo: EXPOSICIÓN de trabajos realizados por alumnos de la Escuela de Arte Superior de Diseño de Alcoy, y otros autores libres.

2 de marzo: FIESTA TEMÁTICA en el Pub Hobby a las 00:00 horas.

5 de marzo: Inauguración. 19:30 horas - DOCUMENTAL PACMA "Correbus" y CONFERENCIA a cargo de ESTHER ESQUEMBRE, Presidenta de FEDENVA

6 de marzo: 19:30 horas - CORTO PELICULA "ANIMAL" de Angel Mora y CONFERENCIA a cargo de FRANCINA BALLESTER. (Coordinadora de ADDA y periodista)

LUGAR: Club de Amigos de la UNESCO, C/. Cid, 12 - Alcoy

OBJETIVO DE ESTA EXPOSICION: "SENSIBILIZAR A LA SOCIEDAD FRENTE AL MALTRATO ANIMAL"

CONTACTO: notaurinoalcoy@hotmail.com y teléfonos: 627617736 y 669823688

ORGANIZA:

CANTA (Colectivo Cívico Animalista No Taurino de Alcoy)

COLLA ECOLOGISTA LA CARRASCA

ATENEU CULTURAL EL PANICAL

SOCIEDAD PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS

SOCIEDAD NATURISTA VEGETARIANA

CLUB DE AMIGOS DE LA UNESCO

FEDENVA (Federación de Protectoras de la Comunidad Valenciana)

COLABORAN:

ESCUELA DE ARTE Y SUPERIOR DE DISEÑO DE ALCOY

GRAFICAS EL CID, S.L.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES MARZO 2007

marzo 2007						
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 del Doctor Navarro (Licenciado en Medicina y Cirugía, Master en Medicina Naturista y Especialista en Homeopatía). Tema: "Las enfermedades cardiovasculares: infartos, trombosis e hipertensión".

VIERNES 9

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Miguel Cano (Naturópata), que versará sobre el tema: "La diabetes".

DOMINGO 11

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta la Estación de Lorcha. Recorrido por el río Serpis.

MIÉRCOLES 14

A las 8 horas. EXCURSIÓN a la Ermita de San Cristóbal, Pico del Águila, la Buitrera, Mas del Garrofero y regreso por el Barranc del Cinc.

VIERNES 16

A las 19,30 horas. Para celebrar la fiesta de San José, como en años anteriores, habrá chocolate y buñuelos. El precio es de 3 euros por persona. Los socios que deseen asistir deben apuntarse con antelación (hasta el 9 de marzo).

VIERNES 23

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Carlos Pussetto. Tema: "Donde los límites entre arte, ritual y terapia no existen".

VIERNES 30

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO por Marisa Cantó. Tema: "Prosperidad y Abundancia".

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2007

abril 2007						
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						

MIÉRCOLES 11

A las 8 horas. EXCURSIÓN a Els Algars, subida a San Rafael, y regreso por Algezares y salida por el Centro Comercial Alzamora.

JUEVES 12

A las 19,30 horas. Reunión de la Junta Directiva, a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

SÁBADO 14 - DOMINGO 15

Celebración del 3º Congreso Vegetariano de la Unión Vegetariana Española (UVE), en Madrid, en el *Centro de Convenciones Mapfre*. Una delegación de la Sociedad se desplazará allí para participar en el evento. Los interesados en asistir, pueden contactar con los miembros de la Junta Directiva para más información. En internet: www.unionvegetariana.org/congreso

VIERNES 27

A partir de las 19,30 horas. Demostración de cocina vegetariana.

DOMINGO 29

A las 8 horas. EXCURSIÓN al Montcabrer. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Agres.

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

- 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.

Los miércoles a las 19:30 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones**.

Somos miembros de la
Unión Vegetariana Española
www.unionvegetariana.org



RESOLUCIONES DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA (26 de enero de 2007)

La composición de la *Junta Directiva* pasa a ser la siguiente:

Presidente:	David Román
Vicepresidenta:	Inmaculada Teresí
Secretaria:	Alicia Mullor
Tesorera:	Milagros Morales
Bibliotecario:	Miguel A. Sanjuán
Vocales:	Liberto Soler, M ^a Angeles Martí, Sari Cambra, Pepa García y M ^a Teresa Serra.

Las **cuotas de los socios se mantienen en 15 euros** y las de gimnasia 21. Como siempre pueden abonar dicho importe acudiendo al local los viernes a partir de las 19 h. o ingresando su importe en la cuenta de la Sociedad en la CAM: 2090-1006-00046003/17. Les recordamos que el pago de la cuota debe satisfacerse antes del mes de Junio.



NOTAS BREVES

III CONGRESO VEGETARIANO

El 3º Congreso Vegetariano de la *Unión Vegetariana Española* se celebrará los días **14 y 15 de abril de 2007**, en **Madrid**, más concretamente en el *Centro de Convenciones Mapfre* (Avda. General Perón, 40).

En una nueva ocasión, este evento cuyo objetivo es la promoción del

vegetarianismo, reunirá a destacados expertos y activistas del movimiento vegetariano y animalista, con interesantes conferencias y talleres. También habrá un espacio para expositores, en el área de acceso al auditorio.

Para más información, ver en internet: <http://www.unionvegetariana.org/congreso/congre3.html>

LA SOJA REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER DE OVARIO

Un nuevo estudio del *American Journal of Epidemiology* ha encontrado que los productos de soja pueden reducir el riesgo de cáncer de ovario. Los factores dietéticos y la incidencia de cáncer de ovario fueron analizados entre 97.275 mujeres del *California Teachers Study*. Aquellas que consumían 3 miligramos diarios de isoflavonas (un fitoestrógeno presente en los productos de soja) presentaban un 44 por ciento menor riesgo que las mujeres

que consumían menos de 1 miligramo. Los alimentos de soja típicos como son el tofu o la bebida de soja, contienen en promedio entre 20 y 50 miligramos por ración, dependiendo de su proceso de elaboración. Aparte de las isoflavonas, nada significativo relacionó ningún otro alimento o nutriente con el riesgo de cáncer de ovario.

Chang ET, Lee VS, Canchola AJ, Clarke CA, et al. Diet and Risk of Ovarian Cancer in the California Teachers Study Cohort. Am J Epidemiol. 2007 Jan 8.

PCRM, 19-1-2007

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de marzo, el paso de Marte por Acuario puede producir en los nativos de este signo fuertes dolores de cabeza, si esto ocurriera unas tisanas de Ginkgo biloba, Rabo de gato, Melisa y Espino blanco pueden rebajar los malos efectos. Acuario también rige la circulación de la sangre, lo cual quiere decir que pueden resentirse o padecer alguna infección, también unas tisanas de Castaño de Indias, Ortiga, Hamamelis y Mirtilo, junto con un cuidado extremo de la alimentación podrían suavizar los efectos. Marte pasa por oposición a Saturno en Leo, lo cual quiere decir que éstos también pueden sentir estos efectos.

Los Piscis, por la conjunción de Marte con Neptuno en Acuario y la oposición de Saturno, además de estar expuestos a los mismos efectos, pueden sentir la mente alterada debido a la circulación de la sangre por la cabeza y estar alterados en su modo de comportarse. A finales de este mes, cuando el Sol entre en Aries y hasta finales de abril, los nativos de este signo también pueden entrar en la misma dinámica ya que Aries rige la cabeza.

A principios de abril Marte entra en Piscis y los nativos de este signo notarán más intensamente los efectos, en cuyo caso, si esto sucede, es conveniente consultar con un terapeuta que nos solucione el problema más intensamente.

José Luis

ONIROMANCIA

(interpretación de los sueños)

Mano: Las manos guardan relación con nuestros actos, nuestras maniobras. Es frecuente hablar de personas que "tienen las manos manchadas de sangre" o "las manos sucias". Su significado en los sueños no varía. Si ves tus manos manchadas de sangre es tal vez porque la vía general que has elegido te lleva fatalmente a la violencia, si no física, sí moral y mental: violencia a tus principios, a tus ideales. Soñar que se pierde la mano significa que la persona se verá amputada de su acción, que un impedimento mayor no le permitirá actuar.

Muerte: Los sueños tratan de la vida psíquica y no es nunca la muerte del soñador o de la persona que se ve

morir de lo que se trata. La muerte del padre significará la muerte relativa de la espiritualidad, un declive de la actividad creadora y un aumento de las tendencias materialistas. La muerte de la madre: fin de una protección material, anunciando pues, dificultades de subsistencia. La muerte del propio soñador: muerte de lo esencial de su personalidad, de los valores psíquicos que hasta entonces han sido los suyos, renuncia a sus más caras ambiciones y actividad en una esfera inferior. La muerte de familiares o amigos significará muerte de tendencias de nuestra personalidad más o menos alejadas de nuestro auténtico "yo". Como la vida interior se proyecta al exterior configurando nuestro entorno, estos sueños conducirán a cambios profundos en la estructura de nuestra vida, aunque no inmediatos.

Soliatán Sun