

ACTUALIDAD

**SEGUNDO ENCUENTRO
VEGETARIANO DE LA U.V.E.**

Siguiendo con el mismo espíritu que nos motivó en la Unión Vegetariana Española (UVE) a organizar nuestros anteriores congresos y el primer encuentro celebrado en Málaga en 2006, es una satisfacción presentar un nuevo encuentro en 2008. En esta ocasión, nos hemos ido a la Región de Murcia, apoyándonos en el creciente interés por el vegetarianismo en todo el país y para poder seguir manteniendo vínculos, contactos, etc... con activistas y personas interesadas en promover nuestro estilo y filosofía de vida.

Por lo tanto, esta es una invitación para participar en el II Encuentro Vegetariano de la UVE en Murcia, que se celebrará en el Hotel Neptuno de 3***, situado en primera línea de playa en Lo Pagán, a orillas del Mar Menor, entre el 4 y el 6 de abril de 2008.

Las fechas son el primer fin de semana de abril; con la llegada e inscripción el viernes día 4 y la salida el domingo por la tarde día 6 (una estancia de 2 días/noches en distintas modalidades), aunque hay total flexibilidad en cuanto a la duración de la estancia. El régimen de estancia será de pensión completa con desayuno,



comida y cena, y contaremos con un variado menú vegano (sin ningún producto de origen animal). La tarifa de inscripción en esta modalidad completa es de 95 euros por persona. Para otras modalidades es inferior, consultar tarifas.

El programa de actividades será menos intenso que en nuestros congresos anteriores pero igual de interesante, dinámico y participativo, abordaremos temas relativos a la nutrición y cocina vegana, consejos, ideas y elaboración para llevar a cabo una dieta 100% vegetariana. Salud natural mediante el conocimiento de técnicas básicas coayudantes a conseguir un bienestar físico y mental, profundizaremos también sobre un tema controvertido al día de hoy como es la Ética animal, estableciendo un debate de ruegos y preguntas.

Para los participantes en las jornadas que residan en la zona y por tanto no necesiten hospedarse en el hotel, hay una cuota de inscripción para asistir únicamente a las sesiones, que es de 35 euros, y también se pueden abonar las comidas separadamente.

Para más información, se puede consultar la web de la UVE, o bien llamar al teléfono 646.75.90.80

Detalles e inscripciones en:

www.unionvegetariana.org/congreso/enc2.html

COCINA: Coles de Bruselas gratinadas

Receta deliciosa de verdad, adaptada del libro de Rocío Buzo "Mi libro de cocina vegana". Tiempo: 35 min. Para 2 porciones.

INGREDIENTES:

250 gr coles de bruselas • 1 cebolla pequeña • 1 diente de ajo
100 gr de nueces peladas • 1 vaso de caldo vegetal
100 gr de tofu • 1 cucharada de levadura de cerveza (opcional)
nuez moscada • pimienta molida • aceite de oliva • agua • sal

PREPARACIÓN:

1. Limpia las coles. Haz un corte en la parte del tallo para que no quede más duro que el resto al cocerlas.
2. En una olla con un poco de aceite, rehoga la cebolla y el ajo, picados finos. Cuando estén ligeramente dorados, añade las

coles y el caldo vegetal. Aliña con la nuez moscada y la pimienta y deja cocer tapado durante 15 minutos a fuego bajo-medio.

3. Tuesta las nueces en una sartén sin aceite. Remueve continuamente para que no se quemen.

4. Haz una crema suave con el tofu, una cucharada de aceite, un poco de agua o del suero del tofu, sal, pimienta molida y una cucharadita de levadura de cerveza. Puedes usar la batidora para que te quede muy fina y uniforme.

5. Cuando las coles estén blandas, y tengan el caldo un poco consumido, viértelas, con su salsa, en una fuente de horno. Esparce las nueces tostadas por encima. Riégalo todo con la crema del tofu.

6. Ponlo a gratinar en el horno unos minutos, hasta que quede ligeramente dorado.

Receta de **El Delantal Verde** - <http://www.eldelantalverde.com>

**RESOLUCIONES DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA,
celebrada el día 11-1-2008**

Cargos de la Junta Directiva:

Presidente: David Román

Vicepresidenta: Inmaculada Teresí

Secretaria: Alicia Mullor

Tesorerera: Mila Morales

Bibliotecario: Miguel A. Sanjuán

Vocales: Liberto Soler, Sari Cambra, Pepa García y Salomé Moltó

Se decidió aumentar la cuota de socios a 20 euros y a 26 las de gimnasia. Se permite la cuota de socio simpatizante que se mantendría en 15 euros. Como siempre pueden abonar su importe acudiendo al local de la Sociedad los viernes a partir de las 19 horas 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.

El próximo mes de mayo el Dr. Karmelo Bizkarra vendrá de nuevo a Alcoy para impartir un curso. Ya se anunciará, pero la información se puede obtener en la Sociedad o en el tel. 966500405.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MARZO 2008**

marzo 2008						
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 7

A las 19,30 h. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Víctor García (Naturópata, osteópata, acupuntor, etc.). Tema: "La geo-biología, ¿cómo saber si vivimos en una casa sana?"

MIÉRCOLES 12

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares a la Font Roja, para subir al Mas de Tetuán y a la cumbre Teixereta.
ont del Pla y Font del Arbre

VIERNES 14

A las 19,30 horas. CONFERENCIA impartida por Nathalie Amand, terapeuta de múltiples disciplinas. Tema: "Controla tu metabolismo y equilibra tu dieta", mediante el Análisis Mineral de Cabello.

JUEVES 27

A las 19 horas. Sesión de risoterapia dirigida por Mar Cortés, de la clínica Psicoform. El precio será de 3 euros para los socios, y de 5 euros para el resto del público.

VIERNES 28

A las 19,30 horas. PRESENTACIÓN de la terapia de biorresonancia (el QXCI), "La medicina del siglo XXI", a cargo de Francisco Hernández.

DOMINGO 30

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad, con vehículos particulares hasta la estación de Agres, subida a la Cova Alta.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ABRIL 2008

abril 2008						
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 4

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Héctor Gambis Vereda, licenciado en Medicina, homeópata y maestro de Reiki. Tema: "Aromaterapia: el uso de aceites esenciales para el beneficio de la salud".

SÁBADO 5 y DOMINGO 6

2º Encuentro Vegetariano de la U.V.E., en Lo Pagán (Mar Menor, Murcia)

MIÉRCOLES 9

A las 8,30 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad, a San Antonio.

VIERNES 11

A las 18 horas, Reunión de la Junta Directiva y a continuación:

A las 19,30 horas, CHARLA-COLOQUIO por Agustina Fernández. Tema: "La música y danza de mi cuerpo. El perfecto fluir de los movimientos".

DOMINGO 13

Encuentro con miembros de la *Federación Naturista Vegetariana Española* y de otras sociedades de toda España. Lo celebraremos con paellas vegetarianas en el Mas del Pinar. Pueden asistir los socios que lo deseen. El precio será de 5 euros por persona. Acudir a la Sociedad para apuntarse o llamar al teléfono 966500405, para reservar plaza.

VIERNES 18

A las 19,30 horas. DEMOSTRACIÓN de Cocina Vegetariana, a cargo de miembros de la asociación. Prepararemos: "Olleta de music".

DOMINGO 27

A las 8 horas. EXCURSIÓN. Salida desde la Sociedad con vehículos particulares hasta Agres para subir a pie al Convento, al refugio, la Cava Arquejada y bajada por el Molí Mató.

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

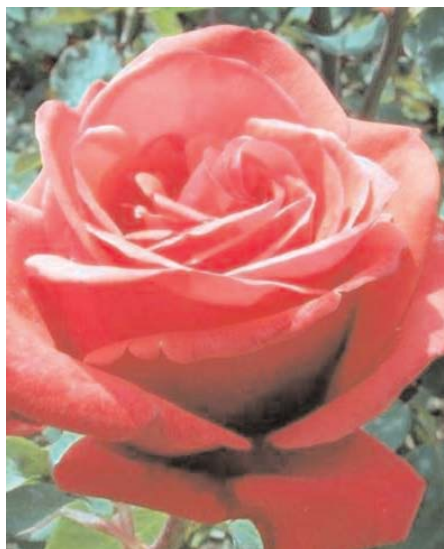


Viaje a las Cuevas de Canalobre y el Castillo de Santa Bárbara, en Alicante, el próximo 2 de Abril, patrocinado por la CAM. El precio del viaje (comida incluida) será de 8 euros por persona, salvo los viajeros que no tengan cuenta en la CAM, cuya aportación será de 25 euros. La inscripción debe hacerse cuanto antes para presentar la documentación exigida a la CAM. El número de plazas está limitado, por lo que se seguirá riguroso turno de inscripción.

- TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, los lunes y miércoles por la tarde de 17 a 18 horas, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:30 horas.

Los miércoles a las 20 horas **Coloquio sobre el conocimiento de uno mismo a través de las relaciones.**



NOTAS BREVES

EL EXCESO DE PESO, ASOCIADO A 13 TUMORES

141 artículos científicos y 282.137 casos de cáncer han servido para confirmar lo que otros expertos han venido advirtiendo: los kilos de más no sólo causan infartos y diabetes, sino también cáncer. Según una gran revisión de estudios, publicada en la revista 'The Lancet', un índice de masa corporal (relación entre el peso y la altura) elevado se asocia con más de una docena de tumores.

Tal y como resume el comentario que acompaña al trabajo, "este amplio meta-análisis, que incluye muchos estudios recientemente publicados, avala fuertemente las evidencias previas de que un excesivo peso corporal aumenta el riesgo de cáncer en casi todas partes". A saber: cáncer renal, de colon, de tiroides, adenocarcinoma esofágico, y, en menor medida, mieloma múltiple, leucemia y linfoma no Hodgkin. Además,

entre los hombres gordos se dan más tumores rectales y melanomas malignos, mientras entre las mujeres con exceso de peso se desarrollan más tumores de vejiga, páncreas y endometrio, además de cánceres de mama posmenopáusicos.

"Muchas de las asociaciones observadas entre el aumento del IMC [índice de masa corporal] y el riesgo de cáncer es para tumores que no están relacionados con el tabaquismo. Posiblemente, a medida que disminuya el consumo de tabaco (que es la mayor causa de tumores en países desarrollados), el exceso de peso podría convertirse en el principal factor del estilo de vida que contribuye a la aparición de cáncer en estos países", estiman los autores, procedentes de las universidades de Manchester (Reino Unido) y Berna (Suiza).

15-2-2008

Fuente: www.elmundo.es

RINCÓN ASTROLÓGICO DE LA SALUD

En este mes de marzo, Marte entra en el signo de Cáncer. Los nativos de este signo pueden notar en su punto flojo (el estómago) una cierta inflamación o gastritis, en cuyo caso se aconseja una buena alimentación natural y acompañar con unas tisanas de Regaliz (infusión), Menta piperita, Hinojo, Anís estrellado, Salvia. Los Cancerianos suelen ser deficitarios en calcio por lo cual se aconseja una alimentación que lo contenga, se recomiendan los berros, muy ricos en calcio.

A finales de mes el Sol entra en el signo de Aries, en cuyo caso el Sol y Marte se ponen en cuadratura. Los Arianos pueden notar esta influencia negativa, sintiéndose

alterados en su carácter, y otros con dolores de cabeza; para estos últimos unas infusiones de Ginkgo biloba, Rabo de gato, Melisa, Espino blanco. A los primeros, paciencia y esperar que pase la negatividad de esta influencia.

En abril continúa esta influencia marciana. Los nativos de Virgo continuarán sintiendo la negatividad del paso de Saturno por su signo natal, efectos como si les quitaran la energía, y entrarán en pequeñas depresiones. Los intestinos regidos por Virgo se verán influenciados, con lentitud en su funcionamiento, lo cual puede provocar malas digestiones. Es aconsejable, como a los nativos de Cáncer, una buena alimentación fresca y unas tisanas.

José Luis

ONIROMANCIA (interpretación de los sueños)

Libros: Los libros de nuestros sueños suelen ser "el libro de nuestra vida", el lugar donde figuran escritas nuestras experiencias, nuestro nivel de conciencia. Alguien soñó que sus libros se quemaban en una hoguera. Este fuego insensato era el símbolo de una acción salvaje, apresurada, inmadura, aniquiladora del fondo humano que nuestra personalidad se había constituido, obra de siglos. El sueño señala una irrupción en nuestra vida de nuestros bárbaros interiores. En la historia de los pueblos cuando se produce una invasión de los bárbaros, las bibliotecas acaban siempre en la hoguera. Así sucedió en Babilonia, así ha sucedido recientemente en Chile. En nuestro interior, los bárbaros se encuentran también al acecho, y cuando nuestra civilización psicológica falla, se abandona a la opulencia o pretende realizar revoluciones sin base, entonces los bárbaros adquieren dinamismo y pegan fuego a nuestro fondo de cultura.

Pan: El pan es símbolo del trabajo humano que todos debemos realizar en la Tierra, elaborando la semilla divina que está en nosotros (el grano de trigo) a fin de que, cosechándola, molturándola, añadiéndole agua y sal (sentimientos y acción) pueda convertirse en alimento tras haber pasado por el horno (nuestro laboratorio alquímico interior). En el famoso cuento de los niños perdidos en el bosque que sembraban migas de pan para encontrar el camino de la casa del padre, veíamos cómo esas migas de pan eran comidas por los pájaros (las ideas) y así no podían regresar. Las ideas a ras de suelo, egoístas, nos alejan de la casa del padre. En cambio el pan, el honrado trabajo de la vida gracias a la materia prima espiritual, nos permite hallar el camino. Los sueños de pan significan pues: no te duermas en el quehacer cotidiano, elabora tu pan; es decir, encuéntrale un sentido trascendente a la vida, vívela plenamente.

Soliatán Sun