

ENERO 1988

ARBOLEDA

UNA PUBLICACIÓN TRIMESTRAL DE:

¿"QUE ES ECOLOGÍA?", DICES MIENTRAS CLAVAS
EN MI PUPILA TU PUPILA AZUL.

¿"QUE ES ECOLOGÍA?" ¿Y TU ME LO PREGUNTAS?
ECOLOGÍA..... ES...."



Energías Alternativas.

Cuidarnos de otra forma: Medicina Natural.

Oxígeno puro día a día.

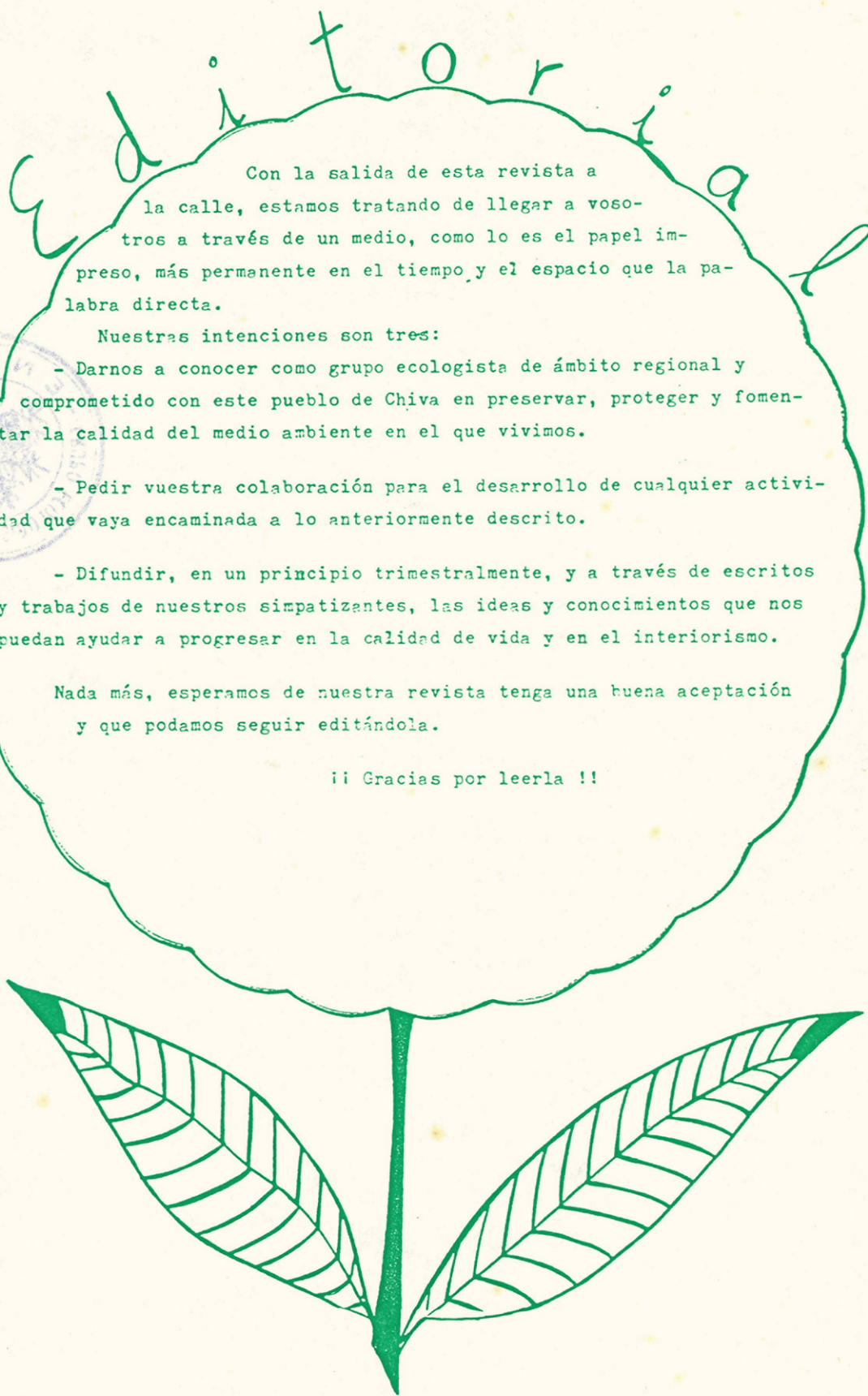
La vida da la vida. No a la destrucción abusiva de animales y plantas.

Odejamos de matar... o nos mataremos todos.

Eracias, Nucleares No.

Inanición desterrada del mundo.

Amor, pero mucho, mucho, mucho más AMOR.



Con la salida de esta revista a la calle, estamos tratando de llegar a vosotros a través de un medio, como lo es el papel impreso, más permanente en el tiempo y el espacio que la palabra directa.

Nuestras intenciones son tres:

- Darnos a conocer como grupo ecologista de ámbito regional y comprometido con este pueblo de Chiva en preservar, proteger y fomentar la calidad del medio ambiente en el que vivimos.
- Pedir vuestra colaboración para el desarrollo de cualquier actividad que vaya encaminada a lo anteriormente descrito.
- Difundir, en un principio trimestralmente, y a través de escritos y trabajos de nuestros simpatizantes, las ideas y conocimientos que nos puedan ayudar a progresar en la calidad de vida y en el interiorismo.

Nada más, esperamos de nuestra revista tenga una buena aceptación y que podamos seguir editándola.

!! Gracias por leerla !!

NUESTRA FAUNA Y FLORA

"El Enebro"

ENEBRO- *Juniperus communis*.

En España podemos encontrarlo en todo el Norte y en las montañas de gran parte del país, desde los Pirineos hasta Sierra Nevada.

El Enebro adapta su forma al clima donde vegeta. En las montañas, muy por encima de la línea de árboles, crece como un ju-



nípero enano, resistiendo el clima inclemente como arbusto bajo que protege a otras plantas.

El arbusto espinoso con sus ramas leñosas tiene hojas finas, con puntas espinosas en verticilos de 3 agujas, cada una con una banda central blanca azulada en la cara superior. Las insignificantes flores masculinas y femeninas crecen en plantas separadas. El polen es transportado por el viento. Las bayas, verdes al principio, maduran y se vuelven negras azuladas en 2 ó 3 años. La carne parda del fruto contiene las semillas.

Las bayas son utilizadas para la obtención de la ginebra.

Propiedades: diurético, (activa la secreción de la orina), tónico estomacal, edemas, exceso de ácido úrico, cálculos de los riñones.

La infusión de bayas es empleado como diurético y desinfectante de las vías urinarias (cistitis).

En uso externo la tintura de ramas de esta planta es aplicada en fricciones contra las afecciones cutáneas y la alopecia (caída del cabello por enfermedad). Las hojas tienen propiedades diuréticas y antirreumáticas. Los frutos son balsámicos, expectorantes y sudoríficos.

MODO DE EMPLEO:

INFUSION DE BAYAS SECAS.- Una cucharada de bayas trituradas en una taza de agua hirviendo durante 10 minutos. - Tomar tres tazas al día.

TINTURA DE BAYAS: 20 gramos de bayas secas trituradas y 80 gramos de alcohol de 70%. Dejar macerar durante 8 días.
- 20 ó 30 gotas dos o tres veces al día.

USO EXTERNO: 20 gotas de esencia diluida en un vaso de agua caliente. Preparar lociones y compresas para combatir llagas, acné, eccema, etc. En las algias reumáticas y similares, preparar: 10 gotas de esencia más 100 gotas de aceite de oliva.

BAÑOS DE BAYAS PARA LAS AFECCIONES REUMATICAS, ARTRITIS, ETC.

Una buena porción de bayas secas en 2 litros de agua hirviendo en un recipiente sin tapadera. Dejar en maceración durante una hora. Filtrese. Verter en la bañera.

RECOLECCION/CONSERVACION.- Florece en primavera. Las bayas o gál-gulos del Enebro no maduran hasta el otoño del tercer año. En otoño, pues, se recolectarán los frutos ya maduros. Secar rápidamente al sol y guardar en recipientes de vidrio.

MUY IMPORTANTE: Esta planta no debe usarse en inflamación aguda de los riñones.

- Precisamente por ser el enebro un arbusto que abunda en la zona de Chiva, lo hemos elegido para dar nombre a nuestro grupo ecologista.

SABÍAS QUE

Al ritmo actual de matanzas (alrededor de 100.000 al año), los elefantes pueden desaparecer del continente africano en el CORTO PLAZO DE 5 AÑOS.

¡Y todo por el negocio del marfil!

¡No cooperes, no compres objetos de marfil; los elefantes no han pasado precisamente por el dentista antes de dar sus dientes!!



El agujero en la capa de ozono es cada día mayor y está creciendo de forma alarmante.

Haz algo que está al alcance de tu mano, ¡NO UTILICES AEROSÓLES! Hay cosas más inofensivas en el mercado que tienen la misma función.



En España se producen 50.000 defunciones al año por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, y que los fumadores pasivos corren peligro de contraer enfermedades de laringe y conjuntivas.



¡¡ INTENTA RESPETAR A LOS QUE NO FUMAN !!

En algunas ciudades de Japón existen bares de oxígeno donde lo que se consume es oxígeno puro. En lugar de tomar cualquier bebida se inhala oxígeno que puede estar incluso aromatizado al gusto del consumidor.

¿ Y tú cuál prefieres?

Yo personalmente el natural, pero no crees que es alarmante que hayan empezado a existir estos bares. ¿ No te dice nada esto?

LA GACELA

LA DESINTEGRACIÓN

OPINIÓN

No os alarméis, no es atómica, sino social, de nuestra actual sociedad. Basta prestar atención, pararse a observar y documentarse un poco, para llegar a tan severa conclusión.

Las causas: infinitas, las consecuencias: imprevisibles; no hay "mago", ni visionario, ni futurólogo capaz de definir exactamente cuál va a ser el futuro de nuestra tecnificada y cada vez más automatizada sociedad; cuando se les pregunta inquisitivamente a éstos personajes, todos, absolutamente todos, tienden a divagar, ¿por qué?, porque no hay respuesta.

He hablado antes, de llegar a una mínima conclusión, - bien, vamos a ver si podemos esclarecer algo con estas reflexiones:

Hay numerosos signos de desintegración de nuestra sociedad. Por ejemplo: aumento de accidentes, de criminalidad violenta, de depresiones severas, de suicidios, de alcoholismo, de drogadicción, de esquizofrenia, de trastornos mentales y - de tantos otros que se hace necesario el comentario por áreas, aunque sea brevemente:

- En el área de la salud:

Las enfermedades infecciosas y la desnutrición, son las causas más importantes de muerte del Tercer Mundo. Por contra, en nuestro mundo "civilizado", las causas más importantes de óbito son: las enfermedades cardíacas, las enfermedades degenerativas, el cáncer, el sida, etc.

- En el área de desarrollo tecnológico:

Está cada día más claro que nuestra tecnología genera graves perturbaciones y que éstas son causa de destrucción de nuestro sistema ecológico, y éste sistema ecológico está ya saturado en base a que cualquier avance tecnológico le afecta directa y negativamente.

- En el área económica:

A pesar de lo mucho que intentan hacérselo creer, - la inflación es incontrolable, el desempleo es masivo, la renta jamás ha estado tan desigualmente repartida, nunca ha habido ricos más ricos ni pobres tan pobres.

- En el área industrial:

Estamos llegando con inquietante rapidez a un agotamiento de los recursos naturales y de los recursos productores de energía. (Tala de las últimas selvas, agotamiento de los pozos petrolíferos, agujero de ozono en la biosfera, etc.)

- En el área social:

La pérdida de valores es apabullante; los trastornos en el comportamiento son el pan nuestro de cada día. La dificultad de los niños en el aprendizaje y la confusión intelectual de nuestros adolescentes, son algunos de los síntomas - más significativos que afloran cotidianamente.

Y así haríamos repaso puntual a cada una de estas áreas encontrando en todas ellas un factor común: Se están desintegrando.

Por supuesto todo esto tiene su origen en una misma causa y una misma dinámica.

Lo sorprendente del caso, es que hemos llegado a un punto en que ni los mismos expertos son capaces de resolver los problemas para los cuales estudiaron en las Universidades y fueron especializados.

Por ejemplo:

- Los oncólogos están confundidos sobre las causas del cáncer.
- Los economistas están desconcertados ante la inflación.
- La policía se vé incapaz de controlar el delito.
- Los políticos no saben qué prioridades atajar primero, (El famoso orden de prioridades)
- Los psiquiatras todavía están discutiendo sobre la esquizofrenia.

Enfin, estamos ante una sociedad en la cual cuesta cada día más hacer un movimiento. Estamos metidos de lleno en la complejidad y ésta genera más complejidad para dar el siguiente paso. Cuando un problema se complica, claro, hace que perdamos todo interés.

Según todo lo expuesto, se evidencian cambios inminentes e imparables (1), estos pueden ser:

- 1º) Fin de la sociedad machista
- 2º) Fin de la era de los combustibles fósiles, y
- 3º) Fin del crecimiento tecnológico y económico ilimitados

¿ Qué podemos hacer ante estos acontecimientos?

Bien, podemos empezar por revisar radicalmente los valores actuales.

Para dar alternativa a la sociedad actual, habrá que reva-
tir uno a uno, todos los argumentos de defensa que acompañarán
a este cambio y que se prevee violento, puesto que los actuales
poderes no cederán a éste fácilmente. Por lo tanto se evitará
ir contra un determinado grupo o institución.

Lo que se debe de hacer, es tratar de demostrar que ésta,
será una transformación cultural inevitable en detrimento de va-
lores anticuados e inapropiados, lo viejo se descarta y lo nue-
vo se introduce. Ambas medidas concuerdan con el tiempo, por lo
tanto no causan daño.

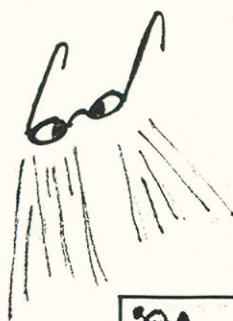
Los cambios no son el resultado de una fuerza, sino de una
tendencia natural de todas las cosas a cambiar. El Universo es-
tá permanentemente cambiando.

No es mi intención hacer crítica, porque la crítica varía
según el talante y el estado de ánimo del momento que vive quien
la ejecuta. Por esta sería bueno, digo bueno, reparador, que ca-
da uno sacara las consecuencias directas hacia su entorno, de lo
que aquí se ha escrito.

Convengo que son del todo inevitables las vicisitudes que
el futuro nos tiene reservadas, por lo tanto, preparémonos para
recibirlo. Si es con humanidad, espíritu y respeto a las leyes
Naturales, conseguiremos ser felices.

GAVILAN

(1) - Argumentados por Kapra en su obra Punto Crucial de Ediciones



HEMEROTECA



No supieron reaccionar ante el informe

Cortes valencianas: silencio ante las seis averías de Cofrentes

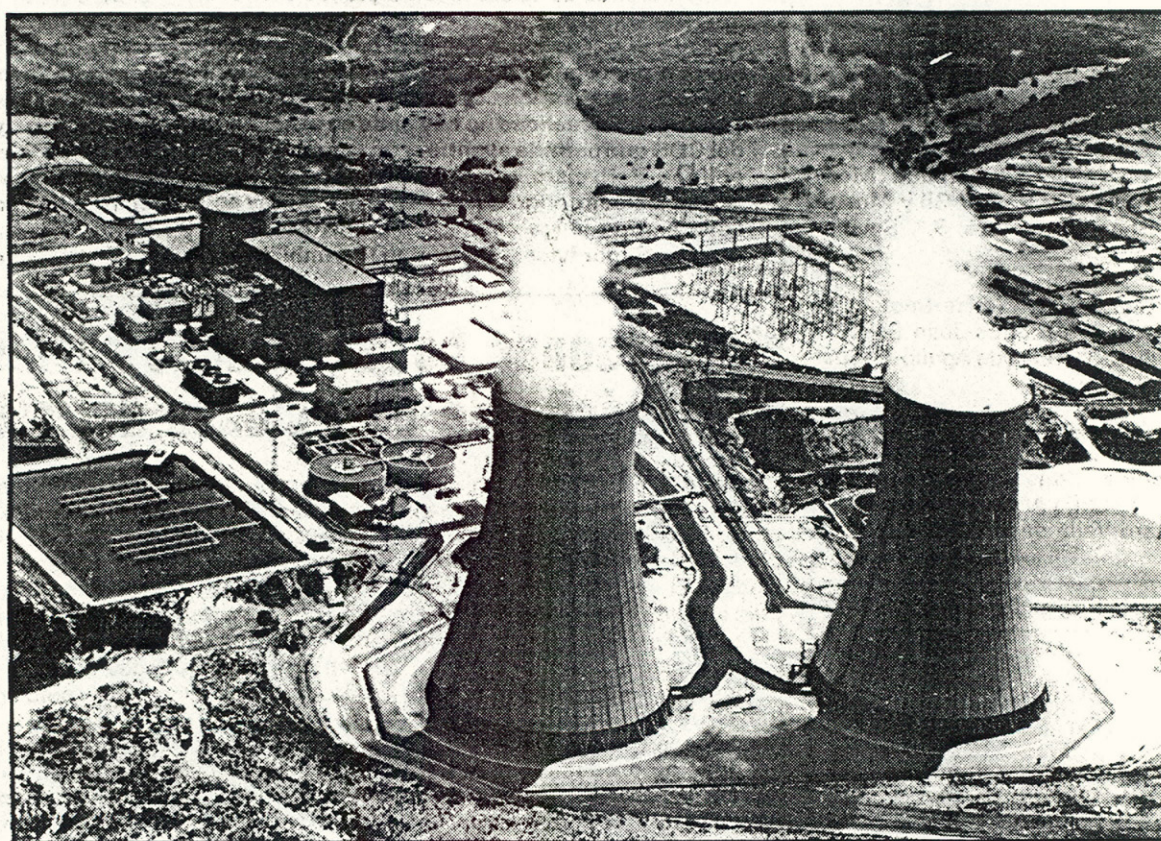


FOTO LLORET

Los diputados de las Cortes Valencianas guardaron silencio ayer, en la comisión parlamentaria correspondiente, después de conocer que en sólo un mes se han producido seis incidencias o averías en la central nuclear de Cofrentes. Bien por no estar capaci-

tados para conocer la dimensión de las averías o bien por no tener interés en la cuestión, ningún diputado lo comentó y el último informe transcurrió por la comisión sin pena ni gloria.

(Página 18.)

(Las Provincias*)

Y yo, me pregunto: ¿Seguirán los diputados valencianos callando cada vez que haya fallos en dicha central?. No creo que para valorar una cosa que tan directamente nos afecta, haya que ser experto nuclear.

Yo no voto a diputados para que pongan en peligro mi salud.

¿ Y TU ?

El barranco de Chiva vierte ingentes cantidades de aguas negras en la Albufera

¡¡¡NO LO DEJES PARA MAÑANA!!!

El cauce se utiliza para verter escombros y está invadido por fábricas y campos de cultivo

- Las aguas negras discurren superficialmente en las proximidades de Torrent, Picanya y Piaporta...

- La problemática no se resolverá hasta la construcción del ramal del Colector Oeste desde Picanya.

Titulares como estos aparecen en la prensa a diario. El deterioro ecológico es cada vez mayor y más preocupante y ya no es algo lejano que no nos afecta directamente.

Miras tu entorno y descubres un río contaminado, un insecticida peligroso en las hortalizas que consumes, una central nuclear no demasiado segura cerca de tu pueblo.

¿Te vas a quedar impasible ante todo esto?

¿No vas a intentar hacer algo? Si todos vamos poniendo nuestro granito de arena al final conseguiremos un mundo más habitable. Intentalo,

¡¡ NO LO DEJES PARA MAÑANA !!

M.C.U.

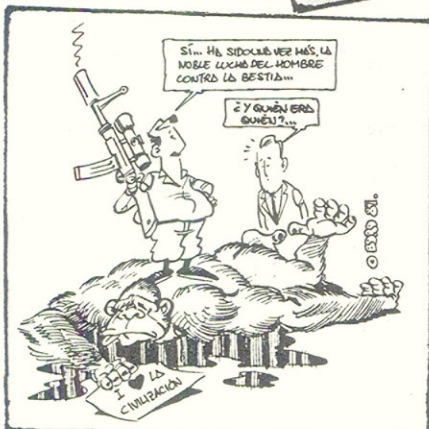
la contaminación del Serpis

incidentes registrados en la central de Cofrentes

- Los vertidos industriales han cubierto el río de detergentes, amonio y manganeso.

Radiactividad en el norte de Europa a causa de una prueba nuclear soviética

Bidones con peligroso material radiactivo

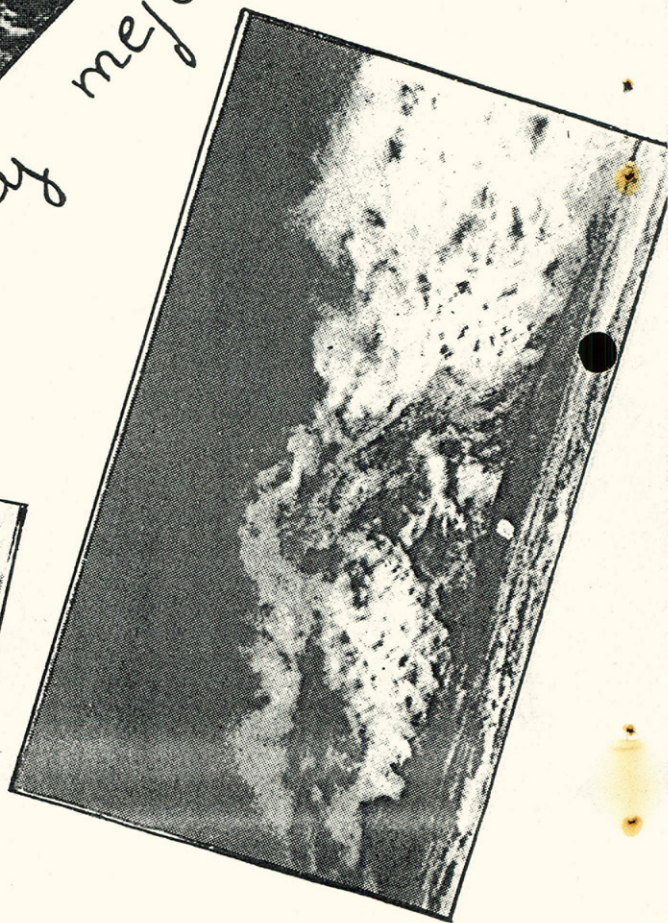


¡Bonito, eh?



Pues

las hay mejores



¿U? qué perfume!

CHARLAS

SOBRE ...



ESOS MARAVILLOSOS GRANOS GERMINADOS

Hoy día no es difícil ver ya en España, (en otros países ésto empezó hace 15 ó 20 años), en los hipermercados, semillas o granos germinados presentados en bandejas a punto de ser consumidos, teniendo cada vez mayor aceptación entre el público. Las más usuales son la soja y la alfalfa.

Algunos podrán creer que estos granos germinados son algo de moda; pero se equivocan; pues su uso data de varios siglos antes de Cristo.

Palestinos, egipcios, chinos, etc., ya los empleaban; aunque mas como medicamento que como alimento habitual.

Ahora bien, el consumo creciente que están adquiriendo como alimento empezó hace 15 ó 20 años.

¿Por qué?

Por varias razones:

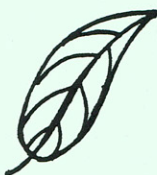
- Sustituyen con ventaja a las mejores píldoras de vitaminas.
- Son alimentos muy económicos
- Son alimentos completamente naturales y está claro que cada vez se busca más lo natural.

El poder disponer en casa de unos granos germinados y saturados de vitaminas, clorofila, amino-ácidos, etc., es fácil, bonito, barato; y está al alcance de todos.

Además, el saber que está hecho en casa y libre de adulteraciones crea una grandísima satisfacción.

Bueno, como todo esto suena un poco a irreal, a panacea, voy a intentar justificar de una forma científica el consumo de estos alimentos. Y a continuación explicaré su preparación.

- 1) JUSTIFICACION: Es decir, ¿por qué germinar semillas y utilizarlas como alimento?
- 2) METODOLOGIA: Es decir, ¿cómo hacer esta operación?



1) Según el naturismo de vanguardia, los alimentos se dividen en cuatro grandes clases:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| - ALIMENTOS BIOGENICOS | Generan vida. |
| - ALIMENTOS BIOACTIVOS | Conservan la vida sin deteriorarla. |
| - ALIMENTOS BIOESTATICOS | Conservan la vida pero la deterioran. |
| - ALIMENTOS BIOCIDICOS | Destruyen la vida. |

Ejemplo:

Cogemos un grano de cacahuete crudo y lo germinamos.

Obtenemos así un alimento biogénico.

El mismo grano de cacahuete crudo pero sin germinar nos dará un alimento bioactivo.

El grano de cacahuete tostado (pierde el poder de germinación, no tiene vida) nos dará un alimento bioestático.

Y por último cogemos un grano de cacahuete, lo trituramos, lo procesamos industrializándolo (mantequilla, turrón, harina, etc.) y obtenemos un alimento biocídico.



Esta clasificación se ha obtenido basándose en unos resultados obvios, obtenidos experimentalmente, suministrando a lotes de cobayas hermanas las cuatro clases de alimentos citados y viendo la duración y la calidad de vida resultante en cada lote. Esto son hechos constatados y reproducibles. No es una teoría cualquiera.

Ahora bien, ¿cómo puede la ciencia de hoy explicarnos el fenómeno de estos resultados tan diferentes?

CHARLAS SOBRE

- La ciencia ha encontrado:

A)- Explicaciones de tipo FISIOLÓGICO

B)- Explicaciones de tipo BIOQUÍMICO

A) - En las explicaciones de tipo Fisiológico la que más destaca es la presencia o la ausencia de VIDA.

Se evidencia por el poder o no de germinación.

BIOGENICOS } Presencia de vida
BIOACTIVOS }

BIOESTATICOS } Ausencia de vida.
BIOCIDICOS }

B) - En las explicaciones de tipo bioquímico destaca la presencia o la ausencia de vitaminas, clorofila, amino-ácidos, etc. Es curioso que desde los primeros días de la germinación, las semillas contienen YA todos los elementos necesarios para la vida.

Ejemplos:

b₁) Vitamina C → sólo la tienen los biogénicos. Todos sabemos el fin de aquellos marinos que aunque llevaban cargados a tope sus barcos de granos, morían de escorbuto, cuando hubiera bastado germinar esos mismos granos para no tener déficit de vitamina C que es lo que lo origina. Ahora a nosotros nos parece tragicómico, pero no creo que a ellos les pareciera en absoluto.

b₂) Vitaminas del grupo B → aumentan extraordinariamente en el proceso de germinación. Se estima que se multiplican por cuatro. La vitamina B₁₂ (cuya falta produce anemia) está garantizada en los granos germinados. De ahí la importancia de germinarlos, sobre todo, cuando se sigue un régimen vegetariano, ya que es una vitamina bastante escasa en el reino vegetal.

Lo mismo se puede decir de todas las otras vitaminas, aunque no nos vamos a extender en ellas.

b₃) Presencia de clorofila → Sólo está presente en los biogénicos. La clorofila es la sustancia que da color verde a las plantas y es de una importancia vital; se puede comparar a la hemoglobina de la sangre. Hoy día se estudia mucho este hecho y se ha descubierto que la clorofila tiene la capacidad de proteger de la radioactividad. Esto se descubrió a raíz de la explosión nuclear en Hiroshima. A las personas que consumían de forma habitual unas algas típicas de allí, (hay algas de un verde muy intenso) se les detectó menos radioactividad en sus organismos.

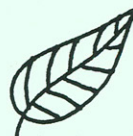
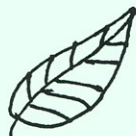
b₄) Incremento del contenido en agua en el producto germinado. Esto hace que sea más fácil de digerir. Diferencia que se vé aún más clara en cuanto nos alejamos más de la germinación y nos acercamos a la cocción, ya que ésta hace que baje mucho el nivel de agua en las semillas y por tanto las hace de más difícil digestión (al contrario de lo que a simple vista parece).

b₅) La germinación hace que las proteínas sean más asimilables para el organismo por la aparición de nuevos amino-ácidos esenciales en su proceso.

b₆ , b₇) Hidratos de carbono y grasas también son más asimilables gracias a la germinación.

EN RESUMEN podríamos catalogar a los granos germinados como alimentos PRE-DIGERIDOS y por tanto exigen del aparato digestivo un esfuerzo mucho menor por comparación con otro alimento que no esté germinado.

Hasta aquí la teoría. Pasamos ahora a la parte práctica del tema.



2) METODOLOGIA:

a) ¿Qué semillas se emplean generalmente para germinar?

b) ¿Cómo se hace la germinación?

a) <u>LEGUMINOSAS</u>	<u>CEREALES</u>	<u>OLEAGINOSAS</u>	<u>UMBELIFERAS</u>
Azukis	Avena	Sésamo	Apio
Lentejas	Maíz	Girasol	Zanahoria
Alfalfa	Mijo	ETC.	Hinojo
Guisantes	Cebada		ETC.
Cacahuete	Arroz		
Soja	Centeno		
Fenogreco	ETC.		
ETC.			

- Es imprescindible el uso de granos biológicos (carentes de pesticidas, herbicidas, etc.)

- Nunca hay que germinar para uso alimentario semillas de la familia de las solanáceas (tomates, patatas, etc) pues contienen solanina que es un fuerte veneno.

b) La germinación se efectúa siempre en la oscuridad, (la luz puede ser nociva) bajo la influencia de tres agentes indispensables: aire, agua (a ser posible sin cloro), y calor (el cual variará según las semillas a germinar).

La forma más cómoda es poner las semillas en un tarro de cristal con agua muy por encima de ellas.

Se le pone al tarro encima de la boca una gasa cogida con un elástico. Se dejan así sumergidas 24 horas en un lugar oscuro (la despensa, un armario, etc.). Al cabo de 24 horas se invierte el tarro y se vacía. Se vuelve a llenar pero esta vez con el solo objeto de enjuagar las semillas. Se enjuagan hasta que el agua salga limpia y transparente. La gasa impide que las semillas vayan a parar al vertedero.

Una vez hecha esta operación se invierte el tarro lo más que se pueda para que escurra el agua y no se estropeen las se millas. Se deja en esa posición inclinada todo el resto del proceso de la germinación. Cada 24 horas hay que volver a enjuagar los granos; si no se hace, gogen olores y sabores pútridos. A las 48 horas veremos ya algún brote blanco en los granos (sobre todo si se trata de lentejas o cacahuètes).

A los tres días veremos que casi todos los granos están germinados (sobre todo si se hace a una temperatura ambiente cálida como puede ser la cocina).

¡ La hora de empezar a consumirlos ha llegado !

Hay personas que gustan de ellos recién germinados. Otras, por el contrario, los prefieren a los 6 ó 7 días.

Eso ya es cuestión de que cada uno experimente con su paladar.

Para que los tallos adquieran el color verde tan saludable de la clorofila deberemos sacar el tarro de la oscuridad y ponerlo en un lugar cualquiera de la habitación. Pronto veremos como van creciendo y tornándose cada día más verdes. A los que no les guste en ese estado de madurez: pueden parar el ~~proceso~~ de germinación con solo poner el tarro (inclinado) en algún estante bajo del frigorífico. Eso si, no hay que olvidarse por ello de enjuagarlos; aunque ya no con tanta asiduidad por el simple hecho de que no se deterioran con tanta rapidez (cada 2 ó 3 días)

Estos granos así obtenidos se pueden añadir a cualquier ensalada, sandwich, etc, cuyo aspecto y gusto ganará enormemente, así como su valor nutritivo; ya que del alimento básico y vivo por excelencia se trata.

¡ Buen provecho !

EL PAIS CON EL "DES" DELANTE

Juanito Pierdedía era un gran viajero. Viaja que te viaja, llegó al país con el des delante.

- ¿Pero qué clase de país es éste? - preguntó a un ciudadano que tomaba el fresco bajo un árbol.

El ciudadano, por toda respuesta, sacó del bolsillo una navaja y se la enseñó bien abierta sobre la palma de la mano.

- ¿Ve esto?

- Es una navaja.

- Se equivoca. Esto es una "desnavaja", es decir, una navaja con el des delante. Sirve para hacer crecer los lápices cuando están desgastados, y es muy útil en los colegios.

- Magnífico- dijo Juanito -. ¿Qué más?

- Luego tenemos el "desperchero".

- Querrá decir el perchero.

- De poco sirve un perchero si no se tiene un abrigo que colgarle. Con nuestro "desperchero" todo es distinto. No es necesario colgarle nada, ya está todo colgado. Si tiene necesidad de un abrigo, va allí y lo descuelga. El que necesita una chaqueta no tiene por qué ir a comprarla: va al desperchero y la descuelga. Hay el desperchero de verano y el de invierno, el de hombre y el de mujer. Así nos ahorramos mucho dinero.

-Una auténtica maravilla. ¿Qué más?

- Luego tenemos la máquina "desfotográfica", que en lugar de hacer fotografías hace caricaturas, y así nos reímos. Luego tenemos el "descañón".

- ¡Brrr, qué miedo!

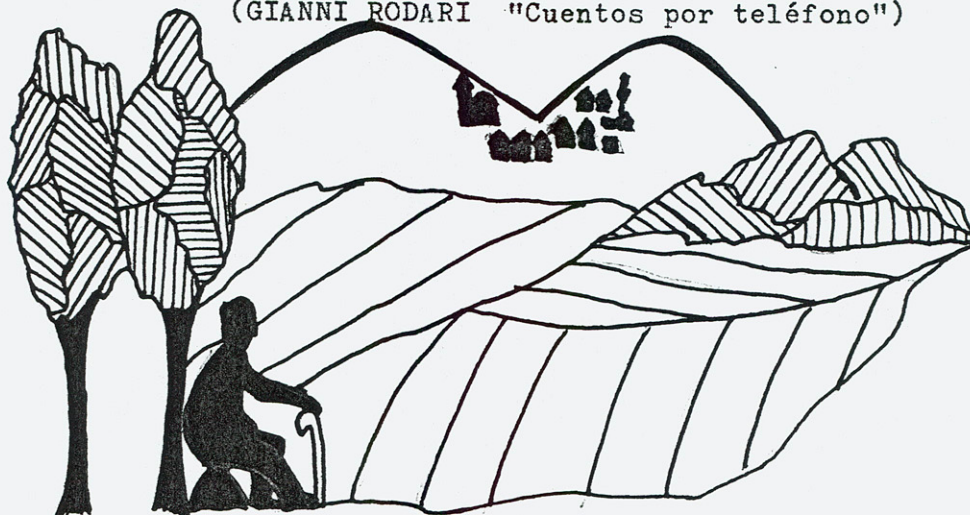
- ¡Qué va! El "descañón" es lo contrario del cañón, y sirve para deshacer la guerra.

- ¿Y cómo funciona?

- Es sencillísimo; puede manejarlo incluso un niño. Si hay guerra, tocamos la destrompeta, disparamos el descañón y la guerra queda deshecha rápidamente.

Qué maravilla el país con el des delante.

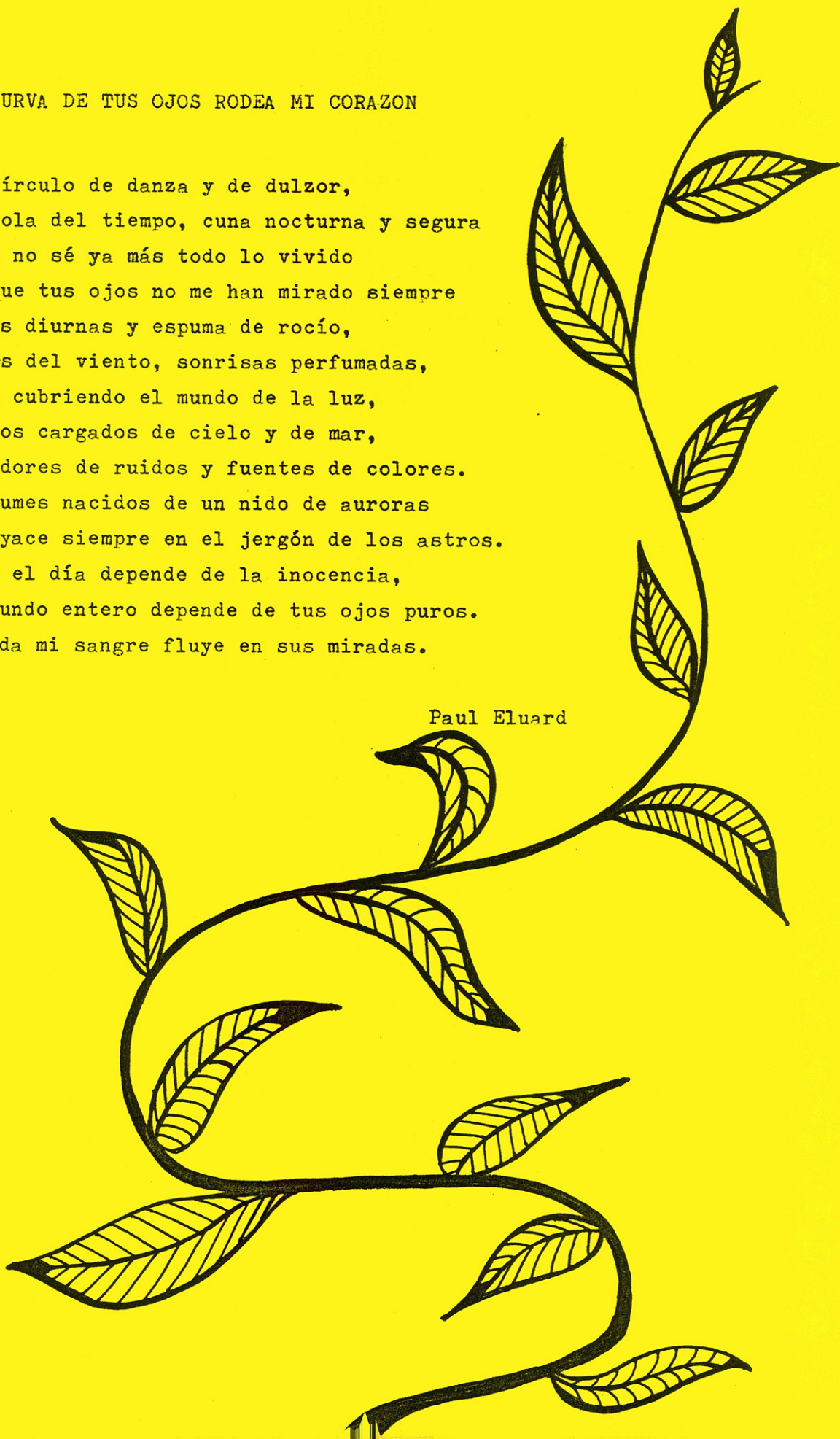
(GIANNI RODARI "Cuentos por teléfono")



LA CURVA DE TUS OJOS RODEA MI CORAZON

Un círculo de danza y de dulzor,
Aureola del tiempo, cuna nocturna y segura
Y si no sé ya más todo lo vivido
Es que tus ojos no me han mirado siempre
Hojas diurnas y espuma de rocío,
Cañas del viento, sonrisas perfumadas,
Alas cubriendo el mundo de la luz,
Barcos cargados de cielo y de mar,
Cazadores de ruidos y fuentes de colores.
Perfumes nacidos de un nido de auroras
Que yace siempre en el jergón de los astros.
Como el día depende de la inocencia,
El mundo entero depende de tus ojos puros.
Y toda mi sangre fluye en sus miradas.

Paul Eluard



LA DIFÍCIL TAREA DE INTEGRAR A UN SER HUMANO

La zoología nos enseña que la criatura humana es de las crías animales superiores, la que nace en máximas condiciones de indefensión y de supervivencia por sus propios medios. El ser humano nace incompleto biológica y psíquicamente. Mientras muchas aves salen prácticamente caminando detrás de sus madres nada más romper el huevo; mientras - los perros, gatos, terneros, una vez liberados de la placenta, se mueven hacia los pezones de sus respectivas madres, por sus propios medios; la cría humana nace incapaz de sobrevivir si no es inmediatamente ayudada por su madre y colaboradores.

Una de las razones de estas diferencias se ha descubierto mediante investigaciones antropológicas que indican que el período de gestación - de los hombres prehistóricos, pudo haber sido - hasta 13 meses, naciendo su cría con una madurez física mucho mayor a la actual. Las razones del proceso de acortamiento del embarazo de la mujer se debieron al desarrollo de la inteligencia, al consecuente crecimiento del cerebro y a un mayor ensanchamiento de la estructura craneal.

Para que el feto pudiera seguir pasando por la cavidad - uteral, su período de gestación debió irse anticipando al proceso de endurecimiento y calcificación óseo. Las investigaciones psicológicas indican que



es probable que a través de los siglos, el bebé nazca normalmente a los 8 meses de embarazo en lugar de los 9 actuales.

Pero la criatura humana no sólo nace incompleta en su estructura biológica. Nace incompleta en su estructura psicológica y de la receptividad; de los estímulos y respuestas que le brinde el ambiente externo dependerá que pueda integrarse mejor su personalidad o que ésta se desarrolle pobremente, dando lugar a personalidades muy inseguras y débiles, a subnormalidades, deficiencias mentales, minusvalía y psicosis tales como el autismo, la esquizofrenia, y otras.

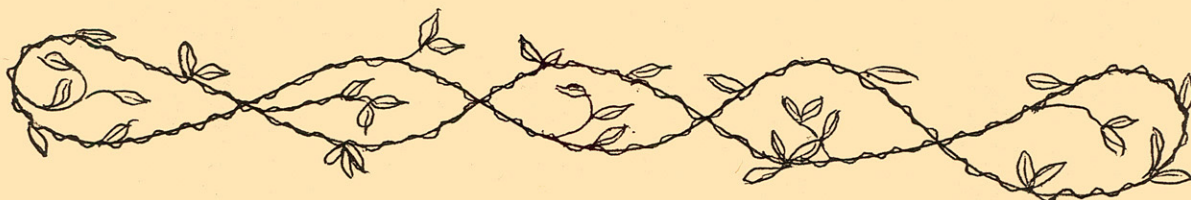
Para la sociedad y el estado sueco, espejo avanzado de las sociedades occidentales desarrolladas, esto está tan claro que, luego de haber levantado durante medio siglo - estructuras de hormigón y hierro para hospitales, hospitales psiquiátricos, escuelas, asilos y cárceles, sin conseguir resolver sus crisis sociológicas, actualmente, disponen de una parte importante de su presupuesto para que toda mujer sueca disponga durante el primer año de vida de su hijo, de un sueldo completo, haya o no trabajado alguna vez, para que se dedique exclusivamente a la crianza de su hijo.

La difícil tarea de integrar a un ser humano requiere un padre afianzando la seguridad de la madre y a una madre - atenta, presente y amorosa. Las actuales investigaciones psicológicas indican que el feto es autista y que todos nacemos autistas. Es la relación simbiótica con nuestra madre la que nos saca evolutivamente del autismo. La falta - de ella deja al niño autista o con un núcleo autístico importante.

La difícil tarea de integrar a un ser humano requiere una madre aceptante defendiendo su leche natural, su capacidad

dar el pecho a su hijo o en su defecto brindando el biberón con todo su amor. Pero siempre, defendiendo primero su propia leche. A través de la leche de la madre, de su mirada, de su temperatura, de su olor, de la suavidad de su piel, del conocido ritmo de su corazón, música oída durante nueve meses, la indefensa criatura humana va cobrando identidad, seguridad y afectividad. Los individuos que en esta etapa son robados de pecho y de madre, corren el riesgo de transformarse en ladrones, en delincuentes y en gamberros. No perdonan a la sociedad la vital desposesión de la que han sido objeto. Los individuos a los que no se les haya permitido el suministro de la leche de su madre y de su afectividad, pueden transformarse en alcohólicos o drogadictos.

JUAN PUNDIK



En los ecos del órgano o en rumor del viento,
en el fulgor de un astro o en la gota de lluvia,
te adivinaba en todo y en todo te buscaba,
sin encontrarte nunca.

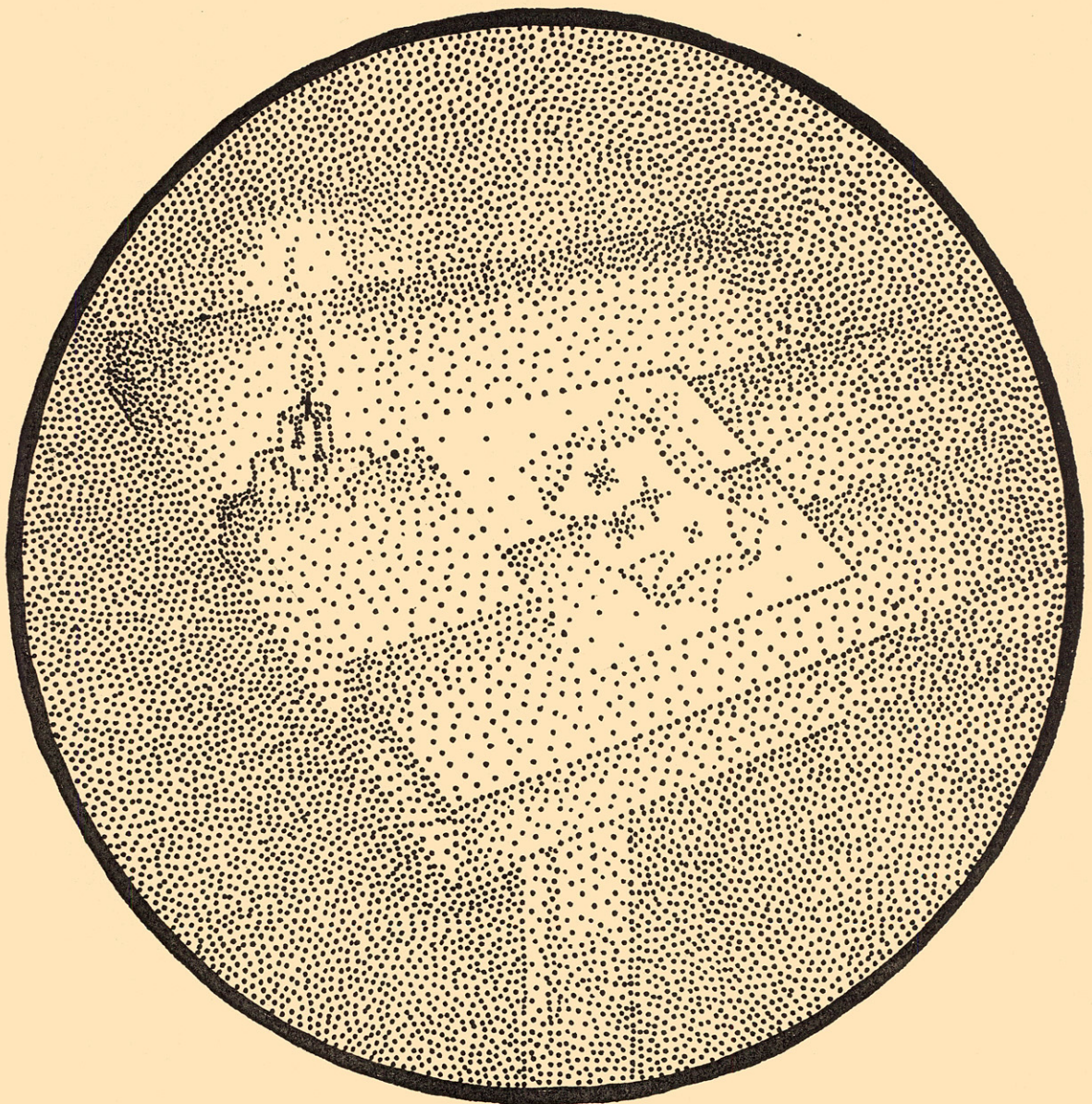
Quizá después te ha hallado, te ha hallado y te ha perdido
otra vez, de la vida en la batalla ruda,
ya que sigue buscándote y te adivina en todo
sin encontrarte nunca.

Pero sabe que existes y no eres vano sueño,
hermosura sin nombre, pero perfecta y única:
por eso vive triste, porque te busca siempre
sin encontrarte nunca.

R. DE CASTRO

Vi a un niño que llevaba una luz. Le pregunté de
dónde la había traído. El la apagó y me dijo:
"Ahora dime tú dónde se ha ido".

Hasan de Basra



Mensajes Sanos para tu cuerpo y tu entorno

= PODA DE ROSALES =

Los rosales deben podarse cada año. Los meses más apropiados son enero y febrero. No obstante, durante el primer año, e incluso en el segundo año, e incluso en el segundo año de su plantación, podaremos muy poco para ver qué forma toman, pues al dejarles el mayor follaje posible alcanzarán el máximo vigor.

a) Rosales arbustivos. Suprimiremos toda vegetación débil o muerta. Hay que tener presente que cuando un tallo deja de ser productivo hay que cortarlo. El corte se efectuará perpendicularmente y un dedo por encima de un brote vigoroso. No deben dejarse demasiados tallos desde la base ya que debilitarían a la planta. Se dejarán tan solo aquellas ramas que sean necesarias para sustituir a las más viejas, cortando las demás a ras del suelo.

b) Rosales trepadores. Los primeros años deben podarse lo mínimo y cortarse también muy pocas flores, pues nos interesa un follaje abundante para que arraiguen mejor y almacenen más sustancias nutritivas que favorezcan su desarrollo. Los tallos principales no deben cortarse a menos del alcance de tus manos. La poda se limita a recortar las ramas laterales que nacen a lo largo de los tallos principales, dejando tan sólo tres brotes en cada una de ellas.

Todos los rosales injertados sobre rosales silvestres suelen hechar repóños bordes por debajo del injerto; hay que cortarlos en seguida ya que son estériles y además debilitan al rosal.



Agenda verde. Integrati



Toda persona es dos personas: una de ellas está
despierta en la oscuridad y la otra está dormi-
da en la luz.

Khalil Gibran



LA DECISION

I

Brilla la luz de la noche, canta el búho de cuarzo
y según es el recuerdo, crece o se desploma
mi anhelo, la ilusión, la utopía, mi axioma.
Escucha: Ríe el torrente, golpea el viento Marzo

II

que hace aullar la piedra, nace la nota divina
que me enaldece y doy rienda suelta un instante
de lucidez diáfana, a mi ego y moral farsante.
Sssss. Oigo vivir al árbol, llueven las hojas de encina.

III

Luego, degenero en burbujas, gráciles esferas
y en extracto de cantárida, contacto ponzoñoso
que envenena mi sinrazón, ¡iqué suicidio hermoso!!
nacido de incontables fracasos y largas esperas.

IV

Final soñado de ricos matices y largo abrazo
origen de mi pena, ritmo de mi decadencia,
quiero vivir en tu luna y morir en tu presencia
mirando la luz de la noche y oyendo al búho de cuarzo.

R.F.A.M.R.

CUENTO

Promesa de futuro

Una mariposa descansaba sobre una flor,
alegre y ligera como el viento,
y allí escuchó el sollozo de la oruga,
la angustia de su tierno corazón.

¿Qué puedo hacer por tí ?- Le preguntò.

Nada, he perdido a mi hermano.

Se ha sentido mal durante todo el día
y ahora liba el dulce nectar de las flores;
ya no se arrastrará más como un gusano.

Aparta de mí tus falsas palabras!
Vuelve al aire a donde tu perteneces
que no lamentaré tu marcha.
¿Crees que soy una babosa estúpida
para creerme tales mentiras?

Puedo probarte mis palabras
porque yo mismo soy tu hermano
vivo y absolutamente libre.
Mírame, porque pronto estarás a mi lado
volando por los cielos,
llena de color y alegría.

¿Es posible? -clamò la afligida oruga-
¿todavía estás aquí diciendo tonterías?
Eres sólo un mamarracho revoloteando
con tus alas absurdas y diciendo tonterías,
no te escucharé ni un instante más.

Y la mariposa emprendió el vuelo
desplegando sus espléndidas alas multicolores,
y ascendió por los aires en silencio
y mientras revoloteaba en lo alto
podía escuchar aún el llanto de la oruga.



ECOLOGIA Y SALUD

He querido titular así el presente escrito, porque pienso que ambas, Ecología y Salud, están muy relacionadas; tanto, que Ecología podría definirse como Salud del Medio Ambiente, ...y Salud como Ecología de cuerpo, mente y espíritu humanos.

Vamos a ver nuestro cuerpo como un Ecosistema (1), donde conviven, cooperan y cohabitan multitud de seres... ¿Ya está?... ¿Ya lo tenéis?... Pues sigamos.

Hay una realidad que indigna y saca de quicio a un gran número de ciudadanos, ecologistas y amigos de la Naturaleza en general: Están destruyendo la salud de la Tierra, con las centrales nucleares, industrias contaminantes, y otras atrocidades parecidas.

...Pues bien, sed conscientes de otra realidad: Nosotros (esta vez no podemos echarle la culpa a nadie: ni a los YANKIS ni a los RUSOS, ni a los capitalistas, ni a las Multinacionales... Nosotros, solamente nosotros y cada uno de nosotros estamos destruyendo nuestra salud, el Medio Ambiente o Ecosistema de miles y miles de pequeños seres. Nosotros nos estamos portando igual de mal con nuestras células que los magnates de las Multinacionales y Gobernantes de las Naciones se están portando con la SALUD DE LA TIERRA y los millones de seres que la poblamos, cada vez que permiten y apoyan lo NUCLEAR y otras actividades destructoras.

Entonces, no nos equivoquemos, no busquemos justificaciones, cuando hacemos cosas que van en contra de nuestra salud (Me explico: ingestión excesiva de grasas, dulces, fritos, etc., u otros, como alcohol y otras drogas). Cuando digo etcétera, es que bueno, se puede escribir un libro de "Salud y maneras de perjudicarla", pero ya están escritos, y algunos muy buenos. Yo sólo he querido citar algunos de los abusos que solemos cometer.

Cuando agredimos de tan diversas maneras a nuestro organismo, estamos siendo tiranos y puñeteros con las células que habitan nuestro cuerpo, al igual que las Multinacionales e individuos que permiten y apoyan lo nuclear, las industrias petroquímicas y otras actividades contaminantes, lo están siendo con toda la Tierra.

¿Cómo vamos a pedir que respeten la SALUD DEL PLANETA si no somos capaces de respetar nuestra propia salud? Ellos mismos se reirán, pensando: "¿Cómo vienen a exigirnos que no contaminemos si ustedes mismos se están auto-contaminando?...

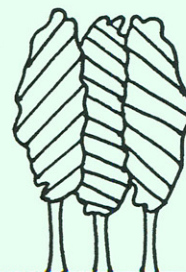
No sé, pero sed un poco conscientes y medita en esto (si os apetece, claro).

Hoy es un buen día. ¿Por qué?... Porque no es tarde, porque todavía estamos a tiempo de mejorar... de darles una lección..., de ser un ejemplo de respeto y de SALUD... y entonces dirigirnos nuevamente a Ellos (...pero ahora con mucha más fuerza, mucha más razón a nuestro favor): "-Hey!, sí, a vosotros, SEÑORES CONTAMINADORES DEL PLANETA, os exigimos que paréis toda industria y actividad que pueda suponer un peligro para la salud de la Tierra. Nosotros estamos tratando de mejorar, estamos mejorando..., estamos respetando nuestro ser y todo lo que nos rodea, de lo más cercano a lo más lejano, y no vengáis a estropeárnoslo por más tiempo. Os exigimos que RESPETEIS A LA MADRE NATURALEZA, porque queremos convivir y cooperar en armonía con Ella... Y no vengáis a echarlo a perder.

Así pues, Hoy es un buen día... MAÑANA? NO SE, QUIZAS DEMASIADO TARDE !!!

Vibha's

(1) Conjunto de organismos vivientes y sustancias inertes que actúan recíprocamente, intercambiando materiales.



Entrevista

al: concejal de Medio Ambiente

(D. Pedro García Góngora)

Pregunta- ¿Cómo surgió la idea de crear una concejalía de Medio Ambiente?

Respuesta- En principio, el PSOE al que yo represento, entendió que dado el deterioro y degradación del Medio Ambiente y la posible recuperación de las distintas situaciones que están dándose por el crecimiento de las fábricas e incluso por parte del mismo ser humano, entonces es cuando vimos la necesidad de crear la Concejalía de Medio Ambiente.

P- ¿Se tuvieron muchos problemas para crearla?

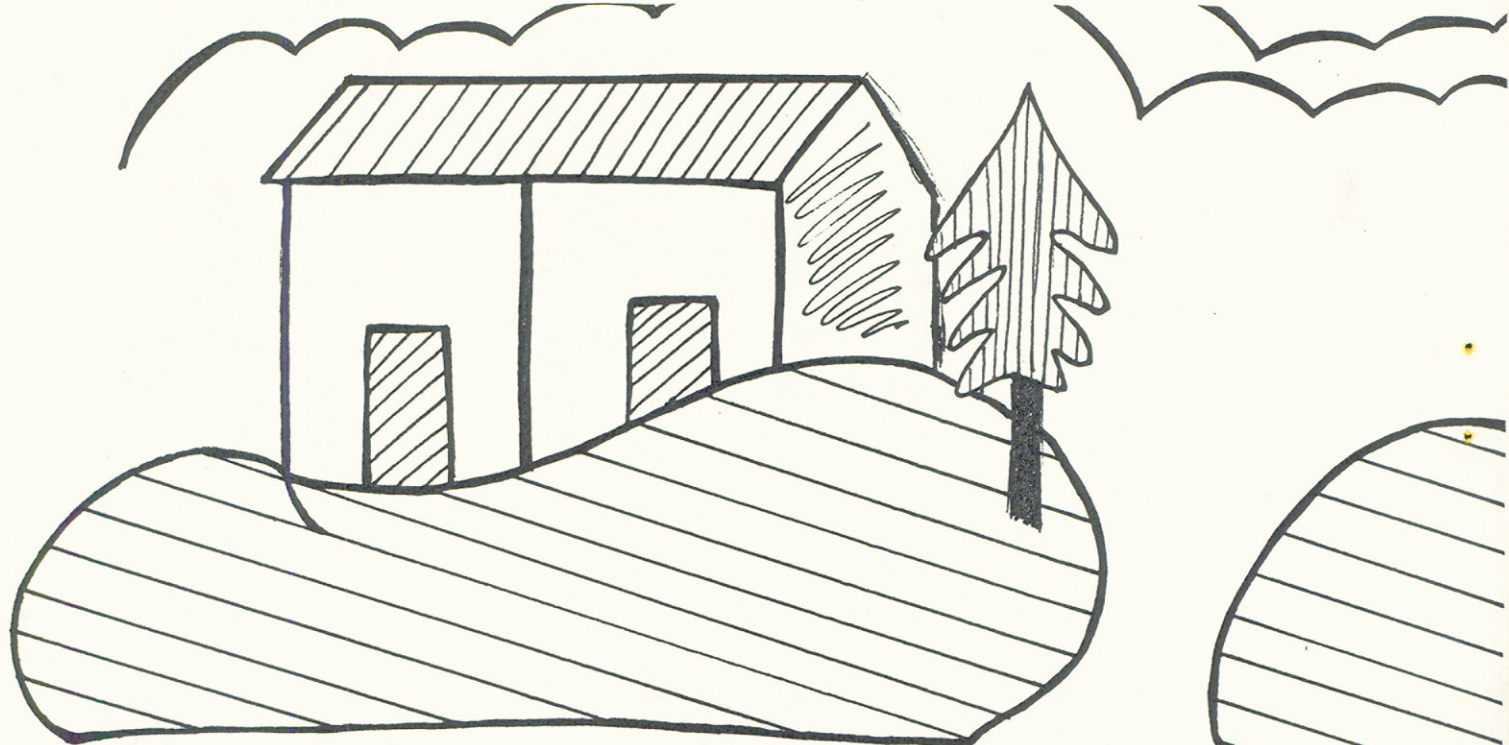
R- Ninguno, pues era una propuesta nuestra que el resto de grupos poseía en sus programas electorales.

P- ¿Qué proyectos más inmediatos tiene su Concejalía en la agenda, con respecto a la ecología de nuestro pueblo?

R- Para conseguir el mejor uso de los recursos de nuestro entorno, modificando el ecosistema y las actividades humanas a fin de - mantener un desarrollo continuado y estable a nivel local aplicado tanto al área urbana como rural, a tal fin esta Concejalía va a propiciar un conocimiento científico de la estructura y - procesos presentes en estas áreas y una implicación de la población en la toma de decisiones para que este desarrollo sea mantenible durante largo plazo y que el medio físico sea protegido. Facilitar un acceso equitativo a oportunidades, riquezas naturales, uso de recursos locales, participación pública.

Objetivos: Implantar una conciencia ciudadana favorable al cambio hombre-naturaleza dado la importancia básica que tiene el Medio Ambiente en el desarrollo psicológico y la ecología como estudio de las relaciones existentes entre los organismos y el medio en que viven.

Programa: Zonas del área urbana dotadas de jardines y ampliación de jardines, Crear aulas de naturaleza, potenciar el mejor uso de la tierra (replantación forestal con plantas autóctonas), repoblación y conservación de la fauna autóctona, que - prácticamente está desapareciendo, charlas y conferencias, distribución de publicaciones y pegatinas, sesiones de cine y audiovisuales, elaborar un estudio ecológico y posterior publicación del mismo sobre nuestro entorno.



P- ¿Qué zonas y lugares se verían favorecidos por estos proyectos?

R- En principio hay una propuesta, que espero que haya conciencia y se pueda se pueda llevar a efecto, sería en lo que es Vista Alegre, la zona del Castillo, a la cual se le podría dar uso más Ecológico y luego lo que es la sierra, sería un aprovechamiento de más sentido - Ecológico en cuanto a hacer en algunos lugares donde hay zonas - paisajísticas y sin deteriorarlos en la medida de lo posible, lógicamente, hacer una especie de reservas Ecológicas y al mismo tiempo zonas de esparcimiento, siendo la persona que vaya a disfrutarla cuidador y vigilante del entorno.

P- ¿Ha hecho esta concejalía algo ya en nuestro entorno?

R- En principio estoy pendiente de ir a la Casa Verde, con Codena, para solicitar una serie de ayudas y material didáctico etc, y ver que podemos hacer con la Diputación, así como hablar de plantas para repoblar.

P- ¿Qué subvención posee su Concejalía?

R- El presupuesto está por aprobar y en principio espero que sea algo positivo para hacer algo y dotar de presupuestos a una concejalía nueva como es esta.

P- ¿Qué le parece la creación de un grupo Ecológico en Chiva?

R- Me parece extraordinario, es una prueba evidente de la conciencia que hay, que coincide plenamente con la del Partido Socialista, en cuanto a crear la conciencia Ecológica. Además ya os ^{lo}dije en una ocasión que ofrecimos una charla conjuntamente, y os felicité por la idea que habíais tenido.

P- ¿Cree que es necesaria la educación sobre Medio Ambiente en los colegios?

R- Es imprescindible.

P- ¿Educa a sus hijos en cuestiones Ecológicas?

R- Sí, tengo una obligación como padre y como ciudadano, además me gusta

ta el Medio Ambiente y el tema.

P- ¿Qué piensa sobre la demanda que se ha hecho por parte de nuestro grupo respecto a plantar un árbol en la plaza en vez de talar uno cada año?

R- Es un poco polémico, pues con el entorno Ecológico habría de ser plantar un árbol que se habituara al clima y a la naturaleza de la plaza, por ejemplo, es importante que haya árboles no en la plaza, sino en todas las plazas y en todas las calles. Me parece una idea extraordinaria, pero habría que ver que árbol se plantaba ahí para que fuese persistente, habría de ser algo que realmente fuera en el medio ambiente y con la estructura de la plaza, y un árbol que no hubiera posibilidades de que se quemara.

P- ¿Qué hay de la Reforestación de zonas quemadas en nuestro término?

R- Es un tema que lleva I.C.O.N.A, osea que son montes consorciados con I.C.O.N.A y entonces en lo que es repoblación, nosotros quisiéramos que cuando se tenga que hacer, se nos consultara al ayuntamiento, al pueblo y replantar árboles autóctonos o plantas autóctonas, y no sólo pinos, que se han plantado indiscriminadamente y en sitios que no tienen sentido estar.

--- Por último, nos puede hacer un pequeño comentario de despedida.

R- Ponerme a disposición del Grupo Ecologista, saludos desde aquí, y estoy al Grupo Ecologista y al pueblo en general - en lo que respeta a esta Concejalía y entre todos haber si podemos mejorar con la ayuda vuestra, el programa nuestro y la buena voluntad por parte de todos que se pueda llevar a efecto.

POR NUESTRA PARTE AGRADECER AL CONCEJAL DE MEDIO AMBIENTE
SU PARTICIPACION EN ESTA ENTREVISTA.

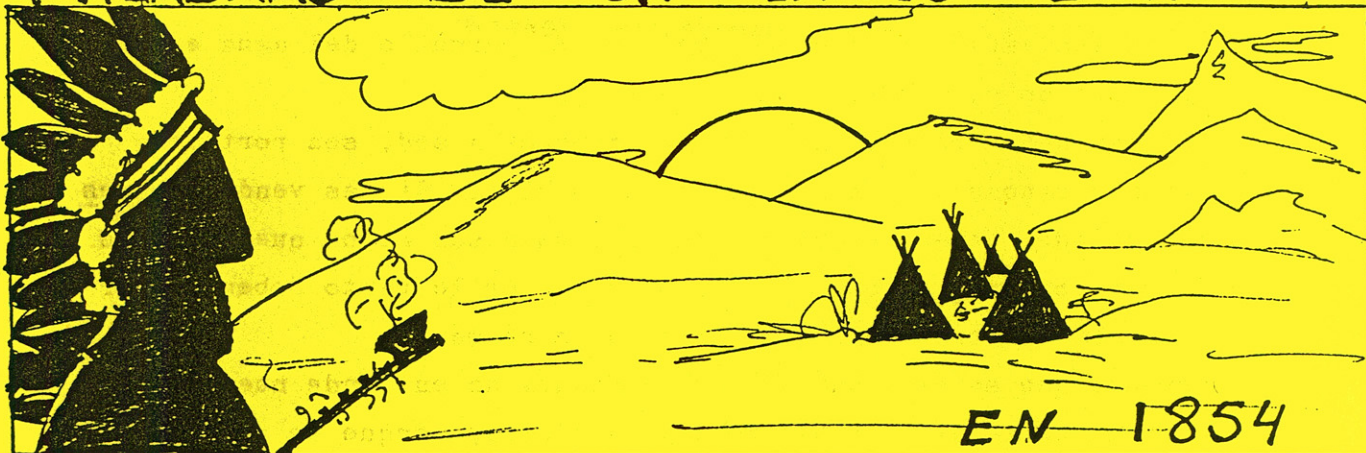
NOTA ACLARATORIA:

En esta entrevista se ha transcrito literalmente las respuestas del Concejal de Medio Ambiente.

Aclaramos que este grupo, no se identifica con ninguna tendencia partidista, aunque estamos abiertos a toda colaboración que contribuya a la mejora de nuestro entorno.

R. Ulldemolins.

PALABRAS DE UN INDIO SEATTLE



El Gran Jefe de Washington ha mandado hacernos saber que quiere que comprarnos las tierras junto con palabras de amistad y buena voluntad. Mucho agradecemos este detalle porque bien conocemos la poca falta que le hace nuestra amistad. Queremos considerar el ofrecimiento porque bien sabemos que, sino lo hiciésemos, pueden venir los rostros pálidos a arrebatarnos las tierras con las armas de fuego.

¿Como podeis comprar o vender el cielo o el calor de la tierra?. Esta idea nos resulta extraña. Ni el frescor del aire ni el brillo del agua son nuestros. ¿Como podrian ser comprados?. Teneis que saber que cada trozo de esta tierra es sagrado para mi pueblo, la hoja verde, la playa arenosa, la niebla en el bosque, el amanecer entre los árboles, los pardos insectos.... son sagradas experiencias y memorias de mi pueblo. Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra cuando empiezan su viaje a traves de las estrellas. Nuestros muertos nunca se alejan de la tierra que es la madre. Somos una parte de ella y la flor perfumada, el ciervo, el caballo y el aguilá majestuosa son nuestros hermanos.

Las escarpadas peñas, los humedos prados, el calor del cuerpo del caballo y el hombre todos pertenecen a la misma familia. Por eso cuando el Gran Jefe de Washinton nos hace decir que quiere comprar las tierras, dice que nos reservara un lugar en el que podamos vivir confortablemente entre nosotros. El se convertita en nuestro Padre y nosotros en sus hijos. Por ello consideramos su oferte de comprar nuestra tierra. Ello no es facil ya que esta tierra es sagrada para nosotros. Es demasiado lo que pide.

El agua cristalina que corre por los rios y arroyuelos no es solamente agua sino tambien represente la sangre de nuestro antepasados. Si os la vendiesemos, tendriais que recordar que son sagradas y enseñárselo asi a vuestros higo... Tambien los rios son nuestros hermanos porque nos liberan de la sed, arrastran nuestras canoas y nos procuran los peces, cada refle



jo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos, cuenta los sucesos y memorias de las vidas de nuestras gentes. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

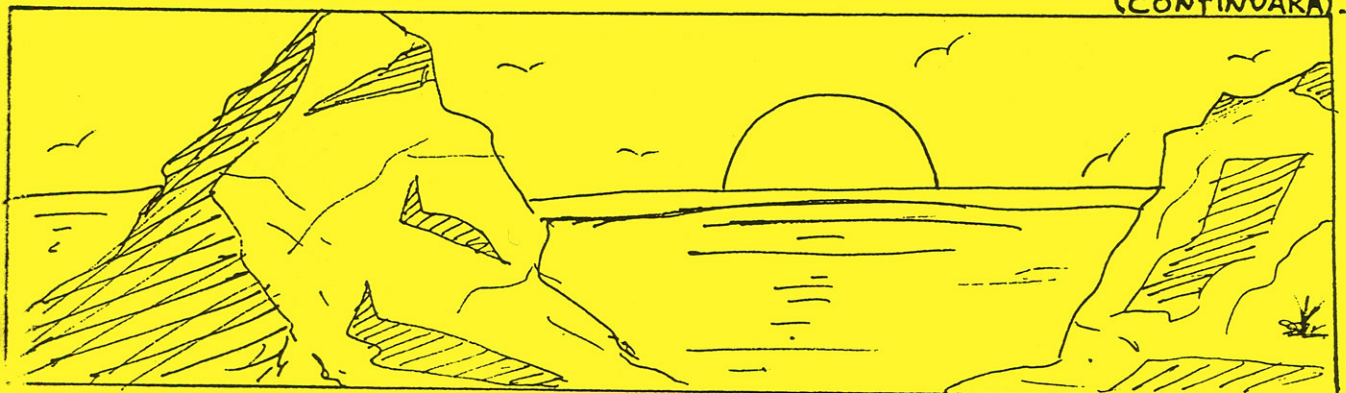
Los rios son nuestros hermanos, y sacian nuestra sed, son portadores de nuestras canoas y alimento de nuestros hijos. Si les vendemos nuestra tierra, ustedes deben recordar y enseñarles a sus hijos que los rios son nuestros hermanos y tambien lo son suyos y por lo tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

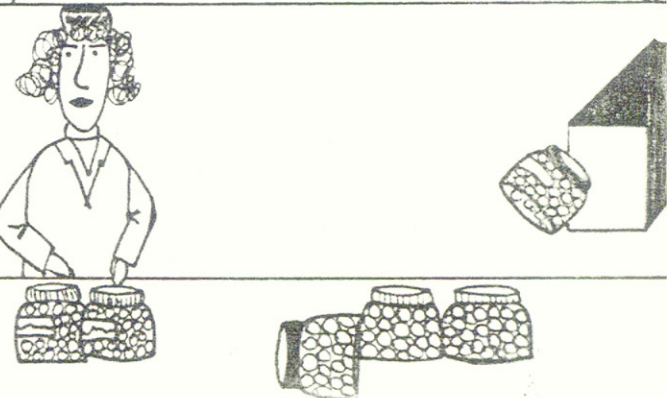
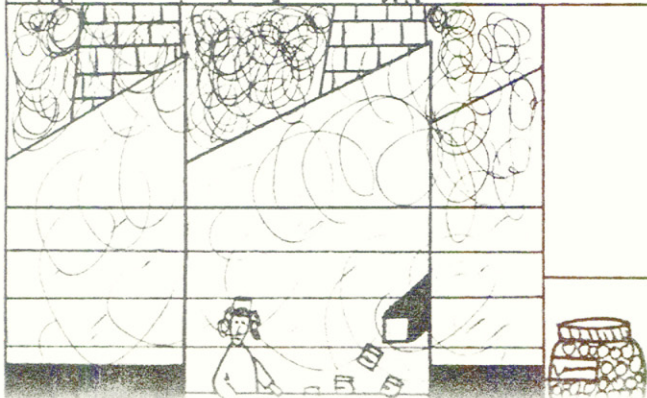
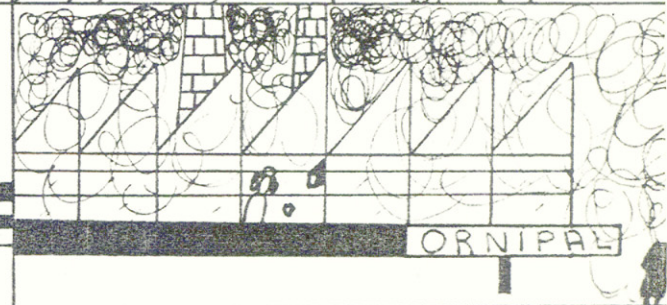
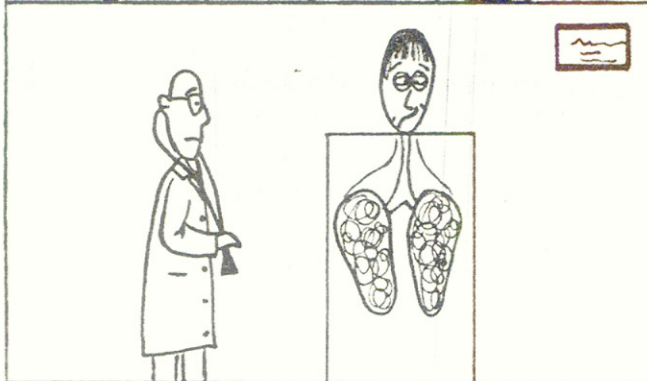
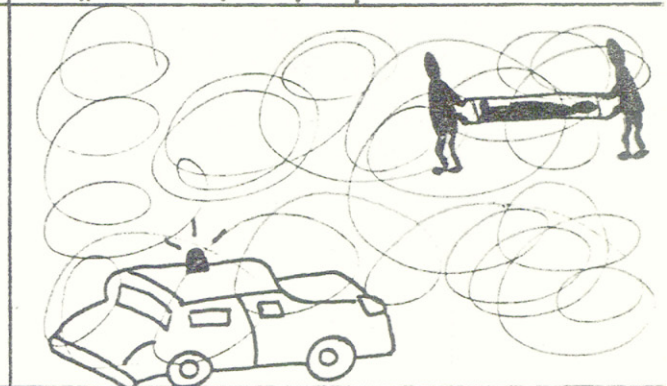
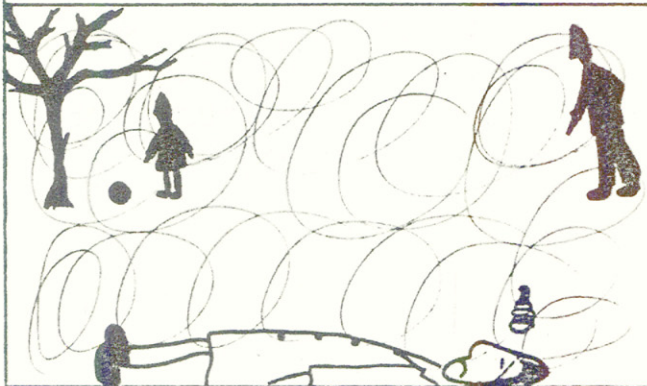
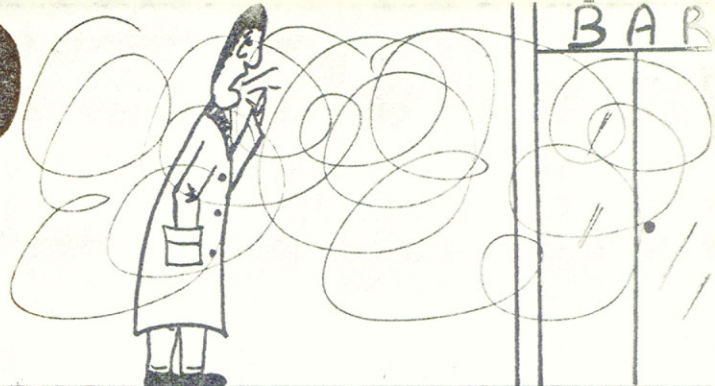
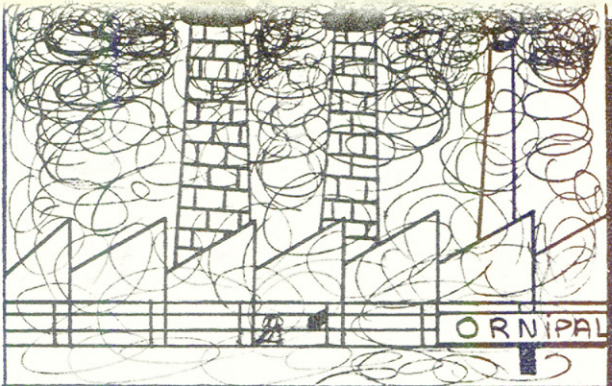
Por supuesto que sabemos que el hombre blanco no entiende nuestra manera de ser. Tanto le da un trozo de tierra u otro, porque es como un extraño que llega de noche a sacar de la tierra todo lo que necesita. No la ve como hermana sino como enemiga. Cuando ya la ha hecho suya la desprecia y sigue caminando delante, dejando atras la tumba de sus padres sin importarles. Le secuestra la vida a sus hijos. Tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos son olvidados. Trata a su madre la tierra y a su hermano el firmamento, como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devorara la tierra la tierra dejando atras solo un desierto. No lo puedo entender. Nosotros somos de una manera de ser bien diferente. vuestras ciudades hieren los ojos del hombre de piel roja. Quizas sea porque somos salvajes y no podemos comprender. No hay un solo sitio tranquilo en las ciudades del hombre blanco.

Ningun lugar donde se pueda escuchar en la primavera el despliegue de hojas o el rujmor de las alas de un insecto. Quiza es que soy un salvaje y no comprendo bien las cosas. El ruido de la ciudad es un insulto para el oido. Y yo me pregunto: ¿Que clase de vida tiene el hombre que no es capaz de escuchar el grito solitario de la garza o la discusión nocturna de las ranas entorno a la balsa? Soy piel roja y no lo puedo entender. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, asi como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del medio dia, o perfumado con aromas de pinos.

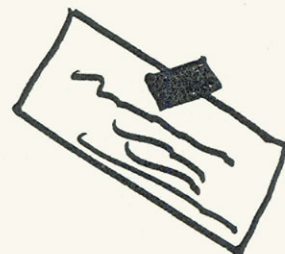
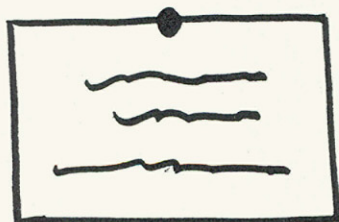
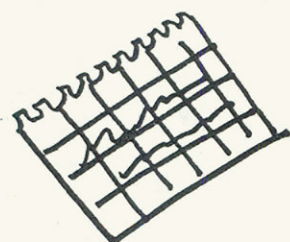
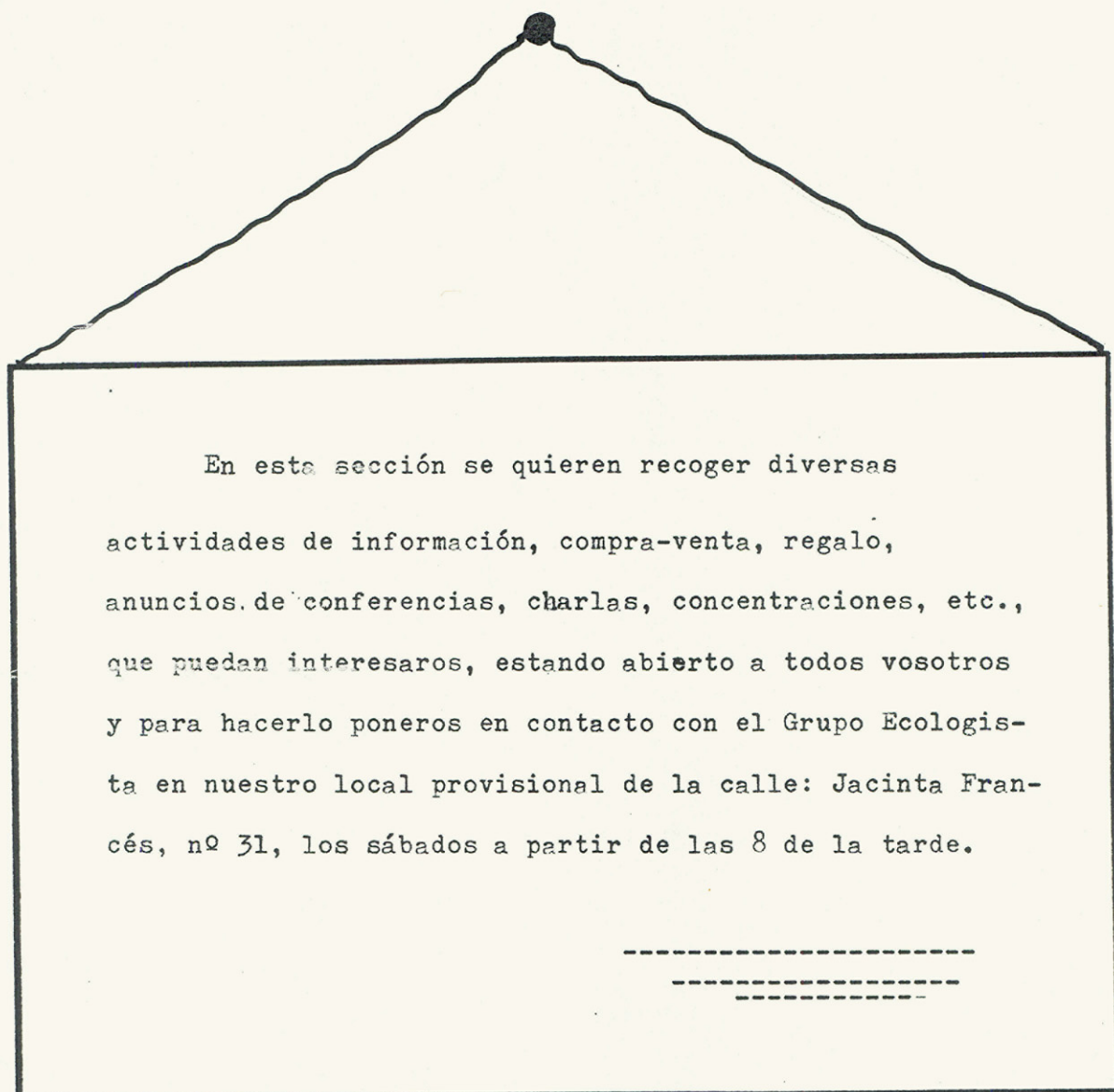
El aire tiene valor inestimable para el piel roja, ya que todos los seres comparten un mismo aliento, la bestia, el árbol, el hombre, todos respiramos el mismo aire...

(CONTINUARA)....





PRESENTACIÓN DE LA SECCIÓN "TABLÓN DE ANUNCIOS"



TABLÓN DE

ANNUNCIOS

Si te interesa comprar
chapas preciosísimas -
sobre temas ecológicos -
ponte en contacto con
nosotros, además tam-
bién tendremos proxima-
mente carteles y otras
virguerías.
¡NO ESPERES MUCHO PARA
TENER LA TUYA!

SI QUIERES
RECIBIR UN
EJEMPLAR DE
NUESTRA GENIAL
REVISTA, NO TE
LO PIERDAS.
SUSCRIBETE YA, YA, YA...

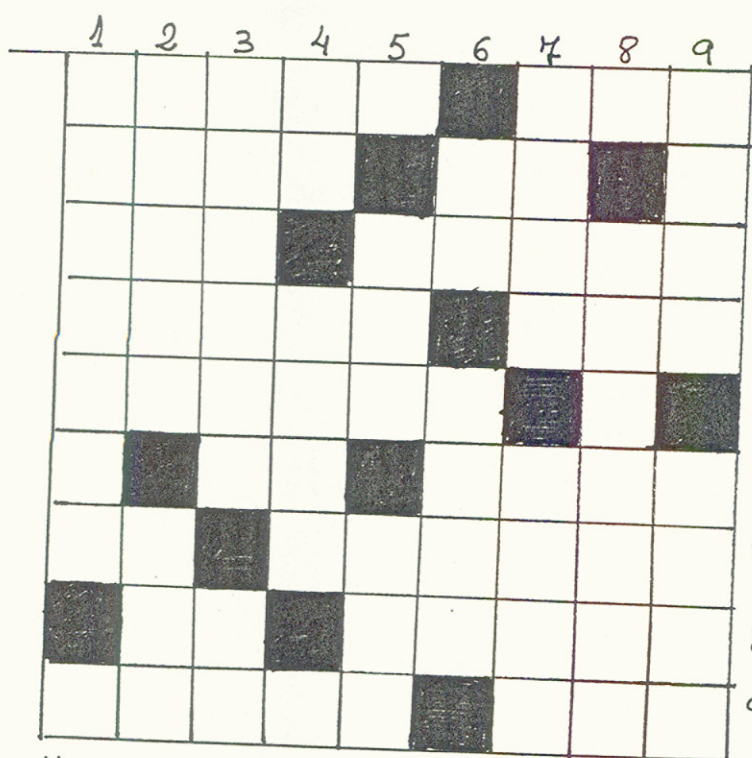
Direcciones que te pueden
interesar:

"Delegación de
GREENPEACE en
España"
C/ Comandante Zorita nº 4
28.020--MADRID.

"Los Verdes"
C/ Pilar de Zaragoza nº 83
28.028--MADRID.

"Los Verdes"
Apto 2.421
VALENCIA.

ARBOLEDA



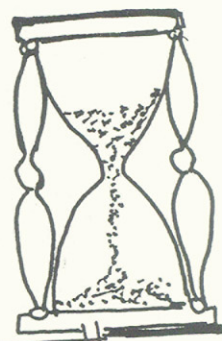
G

R

A

M

A



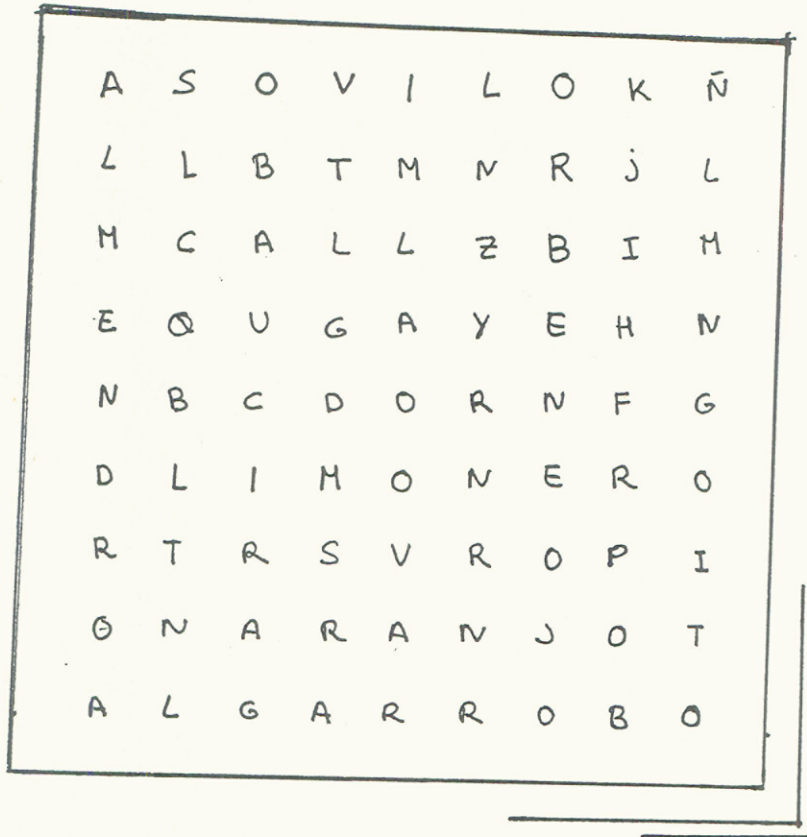
HORIZONTALES: 1) Isla mitológica. Juego de naipes. 2) Re alta cuna, de baja cama. Su aroma es el de ciertos limones del Caribe. Consonante. 3) Ejército Republicano Irlandés. Sola en su especie. 4) - Pronombre. Nicolás II lo fué hasta Octubre de 1.917. 5) Si vas a ellas puedes terminar dando traspiés. Consonante. 6) La primera. Interjección. Ondas marinas. 7) Afirmación. Aquella ciudad degenerada. 8) Dos iguales. Donarán. 9) Nos dejó sin huertas. Pro Nobis.

VERTICALES: 1) Tontos. Algunos no la pueden pronunciar. 2) Cuando te casas, te hacen una. De éste presidente dijeron que era canibal. 3) Lo contrario de odiarse. Mitad de dado. 4) Calcio. Juego infantil (pl.). Quinientos. 5) Vocal. El país de los yankis. Composición poética. 6) Siglas de un partido fascista. Whisky con.... 7) Está en las "panochas". Lo repite todo. 8) Esta letra da miedo. Cefalopodo marino. 9) Estrella (inglés). Cura.



SOPA de

LETRAS



- En esta sopa se encuentran ocho nombres de árboles típicos de la zona. ¡Búscalos!..

¡¡PRUEBALA,
ES MUY DIVERTIDO!!
TE LO DICE UN
ENTENDIDO...
.....

