

Día Internacional contra la Violencia de Género

San Sebastián de los Reyes se une por todas las mujeres

Autora: M^a Pilar García García



Todo empezó con un gran acto simbólico. Por la mañana se puso un gran lazo en el recinto ferial La Marina y después se continuó en la Plaza de la Constitución con motivo de la violencia de género una manifestación con representantes del Ayuntamiento y de más personas que quisieron protestar contra el maltrato, pidiendo que esta lacra venenosa termine de una vez por todas. Ese día por la tarde a las 17:00 horas se siguió con el acto en las puertas del teatro Auditorio Adolfo Marsillach. Había que poner las manos y escribir un texto contra la vio-

lencia realizado por la Delegación de Igualdad. El evento terminó dentro del Auditorio, con el alcalde Manuel Ángel Fernández y la concejala de Igualdad M^a Dolores de Diego y demás miembros del Ayuntamiento, con la presentación Teatral del Grupo de mujeres Yeses. Antes de la actuación leyó una representante del grupo una declaración institucional sobre la violencia muy interesante, que fue especialmente elogiada por el alcalde y la concejala con la entrega un obsequio para todas las componentes del grupo.

Teatro con compromiso



A la izquierda, M^a Dolores de Diego, concejala de Igualdad con otras representantes políticas y vecinas. Arriba, montaje de 'Una no gana para sustos'.

La compañía de teatro Yeses nace en la antigua cárcel de mujeres de Yererías en Madrid, estando en la actualidad ubicada en el Centro Penitenciario de Mujeres de Alcalá de Henares. Su iniciativa fue pionera por convertir a las internas del centro en una compañía profesional, con obras propias y giras fuera del propio centro penitenciario. Durante dos décadas han desarrollado alrededor de 40 montajes teatrales.

La actuación empezó unos minutos después

[Pasa a la página siguiente](#)

SUMARIO

Pag1 • Día Internacional contra la Violencia de Género: Nuestra ciudad se une contra una lacra social. **Pag2** • Saluda navideño de la Concejala de Igualdad-Mujer. **Pag3** • Entrevista a Inmaculada Sáez López, directora de teatro y presidenta de ADAE. **Pag4** • III Plan de Igualdad de San Sebastián de los Reyes. **Pag6** • El problema de i@s hij@s. **Pag7** • ¿Sabías que...?: trucos y curiosidades **Pag8** • Escapada: Extremadura, tierra de sueños • Mujeres con Historia: Hypatia de Alejandría.



Mª Dolores de Diego Fernández.

Mª Dolores de Diego, concejala de Igualdad

La conciliación es muy importante

La participación de nuestras ciudadanas a través de esta revista "Nuestro Mirador" contribuye a poner en el punto de mira las vivencias de mujeres de San Sebastián de los Reyes, ocupando así un espacio que les corresponde como verdaderas protagonistas de la vida pública de este municipio. En este número de la revista queremos hacer hincapié especialmente a la impor-

tancia de la conciliación de la vida laboral y personal. La Concejalía de Igualdad seguirá trabajando en 2010 para facilitar el acceso de las mujeres a espacios negados socialmente y posibilitando la conciliación de la vida laboral y personal para toda la ciudadanía del municipio. Quiero aprovechar la ocasión para desearos unas felices fiestas y próspero año nuevo. ●●●

Viene de la página anterior



Momento de la representación de la obra "¡Una no gana para sustos!" que se desarrolló en el Tetro Auditorio Marsillach.

de la lectura del texto. La obra se llama "¡Una no gana para sustos!". La actuación fue extraordinaria. Todo lo que hicieron sobre el escenario gustó mucho, la interpretación estuvo muy bien trabajada. Al final de la obra, tuvimos la oportunidad de hacerles una pequeña entrevista en la que les pregunté si alguna de ellas había sido afectada directamente por la violencia de género. Todas contestaron que no menos una que quiso dar su nombre: Ana Herrera, que comentó que fue maltratada psicológicamente y que lo pasó mal con su novio. Les preguntamos que si les gustaba trabajar en el teatro con representaciones: dijeron que sí, que mucho y que se portaban muy bien con ellas en el centro. Ana comentó que pusieramos que todo lo que hacen es gracias a su directora. Se llama Elena Canabos. Podemos decir que nos encantaron como personas y en el escenario son muy buenas y el público aplaudió a rabiar. Una alegría para todas. ●●●

Cuando no se para a tiempo ¡Recibí flores hoy!

Anónimo

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron.

Pero sé que esta arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahogarme parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas y sabes que no es real; me levanté esta mañana dolorida y con golpes en todos lados.

Pero yo sé que está arrepentido porque él me mandó flores hoy.

Y no es día de San Valentín o ningún otro día especial; ni el maquillaje o las mangas largas

podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta.

Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Y no era el día de las madres o ningún otro día; anoche él me volvió a golpear, pero esta vez fue mucho peor. Si logro dejarlo, qué voy a hacer? Cómo podría yo sola sacar adelante a los niños? Qué pasará si nos falta el dinero? ¡Le tengo tanto miedo! Pero dependo tanto de él que temo dejarlo.

Pero ya sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy.

Hoy es un día muy especial:

Es el día de mi funeral.

Anoche por fin logré matarme.

Me golpeó hasta morir.

Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo....

Si hubiera aceptado la ayuda profesional... hoy no hubiera recibido flores...!!!

25
de noviembre

Día internacional
contra la violencia
hacia las mujeres

ENTRE TODOS,
ENTRE TODAS,
PODEMOS
HACER
EL CAMBIO.



nuestro
MIRADOR

Edita:

Delegación de Igualdad
de San Sebastián de los Reyes

Dirección: Juan Diego Tobajas

Redacción: Pilar García,
María José Martín, Carina Bjôme

Fotografía: Pilar García, Carina Bjôme

Producción Editorial:

Editorial MIC

Las opiniones vertidas en los artículos de esta publicación son únicamente responsabilidad de su autor/a y no necesariamente coinciden con la línea editorial de "Nuestro Mirador" y la Delegación de Igualdad

“Transmitir mensajes humanitarios a la sociedad por medio de la danza ayuda a entender la vida”

Inmaculada Sáez López, directora de teatro, presidenta de ADAE y miembro del Consejo Internacional de la Danza.

Autora: Carina Björne

Esta polifacética mujer que lleva en Sanse casi toda la vida acaba de estrenar “Bailando la palabra” en nuestra ciudad, en homenaje al poeta José Hierro, con 8 coreografías de 4 siglos diferentes. Su denominador común es el amor a la danza y a la poesía. ADAE (Asociación de Danza y Artes Escénicas), la entidad que preside, tiene como objetivo difundir la danza y las artes escénicas en todos los rincones de nuestra Comunidad, realizando galas benéficas... porque, como dice ella, ¡la danza te puede llevar más allá del escenario! A pesar de tener una agenda apretadísima, accedió a dedicar a “Nuestro Mirador” unos minutos de su tiempo.

¿Cuál es tu relación con San Sebastian de los Reyes?

Resido en Sanse desde los 14 años, así que figúrate; además, mi madre María Concepción López Puebla ya fue un cargo municipal de San Sebastián de los Reyes.



¿Has bailado en tu vida profesional o qué te ha llevado a presidir ADAE?

He estudiado danza en Bruselas durante 5 años, pero subir a un escenario y bailar no es lo mío. Pero los estudios me animaron a conectar con asociaciones de danza y ADAE nació el 1 abril 2001.

¿Cómo lleva tu marido que trabajas tanto?

Uff...A puntito de pedirme el divorcio...

¿Existe danza de género, pensada por y para la mujer?

Es una pregunta difícil... pero amar, sentir, vivir la danza, trabajar para transmitir a los más jóvenes, encontrar un espacio a través de las artes escénicas, les permite reencontrarse con la belleza y equilibrio, transmitir mensajes de carácter humanitario a la sociedad por medio de la danza creo que ayuda entender la vida.

¿A qué mujer admiras?

Admiro sobre todo a las madres, pero como artista a Isadora Duncan, una revolucionaria de la danza.

¿Qué trabajos estás preparando ahora?

TRIBAL, con motivo de las fiestas de la Virgen de la Paz, con los colectivos de danza locales, las tribus de ayer, de hoy y de mañana.

¿Qué te parece lo que se está haciendo por lograr la igualdad de género?

Sin lugar a dudas, se está haciendo mucho para concienciarnos a todos de los problemas de la igualdad de género.

Creo que estaría bien igualmente organizar en municipios, charlas, encuentros etc. No es mi sector, no me atrevería a aconsejar en un tema tan delicado, sobre todo cuanto hay profesionales especializados en la materia. ●●●

Bailando la palabra: expresión de danza

Bailando la palabra” es un homenaje a XX aniversario de los premios José Hierro, la iniciativa se creó, en un consejo de participación ciudadana de Sanse, en el que María José Esteban Raposo, concejala de participación ciudadana invitó a las asociaciones locales a colaborar aportando alguna propuesta.

Adaedanza no tardó en unirse a la convocatoria presentando “Palabra de danza. Bailando la palabra”. Con este espectáculo ADAE, pretende conseguir varios objetivos:

-Recordar al poeta José Hierro.

-Invitar a asociaciones locales a actuar con grandes artistas como Adrián Galia y Carmen Cortes. Tarea no sencilla, pero hay que tener en cuenta que en Sanse se está apostando mucho por el tejido asociativo y hay que hacer lo posible por sacar adelante esta complicada iniciativa.

TODOS UNIDOS AL SERVICIO DE LA DANZA, DE LA POESÍA Y DEL PÚBLICO.

C.B.



La bailaora Carmen Cortés en uno de los momentos más emotivos de su actuación en “Bailando la palabra”, rendido homenaje al poeta José Hierro, muy unido a nuestra ciudad.

La Delegación informa

III Plan de Igualdad de Oportunidades del Municipio de San Sebastián de Los Reyes. (2009-2012)

Carta presentación III Plan de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres de San Sebastián de los Reyes

La ciudad de San Sebastián de los Reyes, como el conjunto de la sociedad española, se enfrenta al reto de producir transformaciones significativas en materia de género y al de la consecución real del principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

En los últimos 25 años la sociedad española ha sufrido una profunda transformación, tanto en sus estructuras políticas como sociales y económicas, experimentando el avance más espectacular de su historia reciente. Estos cambios estructurales nos han conducido a una sociedad plural y diversa, totalmente integrada en la economía global y embarcada en una revolución tecnológica sin precedentes. Como consecuencia las pautas tradicionales de organización social han sufrido una reestructuración fundamental, que ha producido nuevos modelos de comportamiento social, las mujeres se han incorporado al mercado laboral y los modelos de familia han sufrido transformaciones significativas, siendo hoy socialmente aceptados una amplia diversidad de modelos familiares.

A pesar de los avances alcanzados por las mujeres en las últimas décadas, es indudable que persisten desigualdades que se reflejan, entre otros ámbitos, en las dificultades de acceso al mercado laboral, así como la permanencia y la promoción profesional, en la asunción de responsabilidades familiares, en el acceso a puestos de responsabilidad y de poder, sin olvidar el indicador más grave de la desigualdad, la violencia de género.

Por ello, este III Plan contempla diferentes medidas en distintas áreas y además decida una de sus áreas de actuación a la incorporación de la perspectiva de género en todas las políticas y actuaciones que se pongan en marcha desde este Ayuntamiento.

Cabe destacar la participación en el diseño del III Plan de Igualdad de Opor-

tunidades, de todas las Concejalías, los grupos políticos, los sindicatos, las asociaciones de mujeres, de inmigrantes, de jóvenes, empresariales, culturales, vecinales, de padres y madres, los agentes sociales y económicos del municipio y la población en general.

Además ha sido aprobado por todos los grupos políticos en sesión plenaria el pasado 15 de octubre.

La finalización del III Plan en el 2012, con la ayuda de todos, conseguiremos que San Sebastián de los Reyes sea una ciudad más igualitaria. ●●●

ÁREA I: INCORPORACIÓN DE POLÍTICAS DE IGUALDAD.

Objetivo General 1

Establecer mecanismos de coordinación, participación y cooperación entre las distintas entidades públicas y privadas y las concejalías de San Sebastián de los Reyes, para introducir el enfoque integrado de género en todas las actuaciones municipales que incorpore el principio de igualdad.

Objetivo 1.1:

Impulsar las actuaciones de la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes de sensibilización en la



La Delegación de Igualdad ha editado 3.600 catálogos que están disponibles para todas las ciudadanas en la sede, Avda. de Baunatal s/n.

igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Objetivo 1.2:

Diseñar e implantar herramientas y procesos que aseguren la incorporación de la transversalidad de género en todas las actuaciones municipales.

Objetivo 1.3:

Dar a conocer los contenidos del III Plan de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres de San Sebastián de los Reyes 2009-2012.

ÁREA II: FOMENTO DE LA FORMACIÓN LABORAL Y DEL EMPLEO FEMENINO

Objetivo General 2:

Desarrollar políticas de fomento del empleo que promuevan la incorporación de la mujer al mercado de trabajo y sirvan para eliminar las desigualdades a través de acciones formativas y de sensibilización para las propias mujeres y para los agentes responsables de su inserción.

Objetivo 2.1:

Favorecer la incorporación de las mujeres al mercado laboral.

Objetivo 2.3:

Promover la formación laboral de las mujeres con necesidades formativas especiales.

Objetivo 2.4:

Fomentar el autoempleo de las mujeres del municipio

ÁREA III: CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

Objetivo 3:

Promover acciones que contribuyan a la consecución de la Conciliación de la Vida Laboral y Personal, proporcionando un reparto equitativo de las responsabilidades entre hombres y mujeres en los distintos ámbitos, así como la incorporación de la igualdad de oportunidades en todos los sectores de la actividad.

Objetivo 3.1:

Desarrollar un Plan de Acción Municipal que refuerce los recursos de apoyo a la Conciliación de la población del municipio.

Objetivo 3.2:

Realizar acciones de sensibilización y formación que permitan reflexionar sobre la importancia y las ventajas de la corresponsabilidad y del trabajo doméstico, capacitando a hombres y mujeres para realizar las actividades de la vida diaria de forma no estereotipada.

Objetivo 3.3:

Responsabilizar al empresariado para esta-

blecer medidas de Conciliación de la Vida Laboral y Personal.

ÁREA IV: ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Objetivo General 4:

Impulsar las actuaciones del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género para la eliminación de todo tipo de violencia hacia las mujeres.

Objetivo 4.1:

Garantizar la mayor eficacia en la detección y atención de la violencia de género con formación específica para profesionales que tengan atención directa con la población (servicios sanitarios, educación, servicios sociales, seguridad ciudadana, asociaciones etc).

Objetivo 4.2:

Garantizar una asistencia integral y multidisciplinar a las víctimas de violencia de género y a sus hijos e hijas y otras personas dependientes.

Objetivo 4.3:

Prevenir la violencia de género mediante acciones de información y sensibilización dirigidas a la población en general que promuevan un cambio de actitudes y comportamientos que contribuyan a la erradicación de la violencia de género.

ÁREA V: BIENESTAR SOCIAL, SALUD, DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA

Objetivo 5:

Mejorar la salud integral de las mujeres a través de iniciativas que fomenten y promuevan la práctica de hábitos saludables y la prevención de enfermedades.

Objetivo 5.1:

Fomentar la salud integral de las mujeres con campañas preventivas con enfoque de género, atendiendo aspectos tanto físicos como psicológicos y sociales.

Objetivo 5.2:

Fomentar la integración de las mujeres inmigrantes.

ÁREA VI: DERECHOS SOCIALES, COEDUCACIÓN, CULTURA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Objetivo 6:

Impulsar medidas para fomentar la educa-

ción para la igualdad, transmisión de modelos de convivencia igualitaria, y eliminación de prejuicios y estereotipos de género a través de la cultura y los medios de comunicación.

Objetivo 6.1:

Impulsar acciones formativas en el contexto escolar, sensibilizando alumnado de educación infantil, primaria y secundaria, familias y profesorado hacia nuevos valores, actitudes y comportamientos basados en la Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Objetivo 6.2:

Impulsar la eliminación de estereotipos de género, y del lenguaje sexista en los medios de comunicación locales, potenciando la aceptación e integración de las diferentes identidades sexuales.

Objetivo 6.3:

Favorecer el acceso y la participación de la mujer en los diferentes ámbitos culturales así como la visibilización de las aportaciones culturales de las mujeres a lo largo de la historia.

ÁREA VII: PARTICIPACIÓN CIUDADANA, ESPACIO URBANO, OCIO, TIEMPO LIBRE Y MEDIO AMBIENTE

Objetivo 7:

Conseguir una organización de ciudad que favorezca una mayor calidad de vida, una mejora de la convivencia, de la accesibilidad y del espacio medioambiental.

Objetivo 7.1:

Incorporar la perspectiva de género y participación pública en el diseño de nuevos espacios urbanos, así como en el impacto medioambiental del municipio.

Objetivo 7.2:

Potenciar el movimiento asociativo de las mujeres de San Sebastián y promover la cooperación y solidaridad con las entidades que trabajan a favor de la Igualdad de Oportunidades.

Objetivo 7.3:

Promocionar la creación y consolidación de actividades de ocio y tiempo libre dirigidas específicamente a mujeres, así como a un ocio compartido e igualitario.



Opinión

Un problema que nos afecta a todas y todos

Del niño mimado al adolescente agresivo

Autora: Carina Björne

La mayoría de los jóvenes no son tiranos, pero existen hijos acosadores en el hogar. Niños caprichosos, sin límites, que dan órdenes a los padres, organizan la vida familiar y chantajejan todo aquel que intenta frenarlos. Quieren ser siempre el centro de atención, son niños desobedientes, desafiantes, que no aceptan la frustración.

La tiranía se consolida si no se le pone límites. Hay niños que con siete años y menos que dan puntapiés a las madres y tiran al suelo el bocadillo y éstas les dicen "eso no se hace" mientras sonríen. Unos padres que no ponen coto a sus desmanes. El comportamiento colérico hace temer una adolescencia conflictiva. Hay violencia en distintos grados y desesperación. Fugas de casa, absentismo escolar, robos, engaños. Conductas tiránicas; buscan causar daño, utilizando la incomprensión como axioma. Somos jóvenes y tenemos derechos, eluden responsabilidades, culpabilizando a los demás. Utilizan a sus padres en "usufructo" o como cajeros automáticos.

A una situación así contra su progenitor se llega básicamente por la ociosidad no canalizada, la demanda de dinero. La sociedad permisiva que educa a los niños en sus derechos pero no en sus deberes, no poner límites, abortando así una correcta maduración. Es obvio que se ha pasado de una educación de respeto, casi miedo al padre, al profesor, o al policía, a una falta de límites. Como padres no podemos menospreciar la autoridad de los maestros, de la policía o otros ciudadanos cuando, en defensa de la convivencia, reprenden a nuestros descendientes. No se trata de ideologías progresistas o reaccionarias, sino de evitar la "ley del péndulo", del niño atemorizado al educador paralizado.



Conciliación de la vida laboral y familiar

El problema de l@s hij@s

Autora: M^a José Martín García



Los hijos necesitan un modelo a seguir y para ello hay que: Convivir, preguntar, ser críticos, observar, participar... todo ello forma parte de la familia ese pilar fundamental sin el cual se derrumbarían muchos objetivos.

Al mismo tiempo debemos inculcarles un modelo de ocio alternativo al botellón, no parece que sea tan normal que un chico con tan sólo 14 años esté hasta las 4 de la madrugada que llegue en el mejor de los casos bebido a su casa o que la policía tenga que llamar porque se lo encuentran con un coma etílico.

Conciliar es una palabra bonita, pero en muchas ocasiones sólo una palabra; pues como todos sabemos no siempre es posible llevarlo a cabo.

El trabajo es necesario para sobrevivir y realizarnos como personas en una faceta de nuestra vida.

Como también es necesaria nuestra convivencia con los que más queremos.

Para que todo esto sea posible tiene que haber un equilibrio entre ambas situaciones.

La sociedad ha avanzado en multitud de formas de vida (contratos, horarios, turnos).

Pero el día sigue teniendo las mismas horas y la jornada laboral lejos de haberse reducido más bien se ha alargado.

Parece que lo que en muchos trabajos se valora es estar el mayor tiempo posible trabajando, o lo que es lo mismo repartir el trabajo durante el día de tal forma que no podamos dedicar mucho tiempo a otras actividades.

Según algunos estudios el rendimiento en el trabajo no consiste en dedicarle mucho tiempo; pues la calidad de vida es peor, y el resultado del trabajo se puede ver mermado.

Si vivimos en una sociedad civilizada se debería tener en cuenta el factor humano y crear un sistema en el cual el trabajo nos proporcione una vida más confortable y no una vida más esclava.

La importancia de la familia

Todo esto tiene unas consecuencias, por ejemplo hay un factor importantísimo en nuestra sociedad, que es la familia.

El botellón afecta a un 35% de nuestros jóvenes, y el coma etílico ocurre en cualquier sitio de España.

El psicólogo Javier Urrea de la fiscalía de menores, hace algunos matices: la sociedad tiene una responsabilidad ante estos jóvenes:

- Hay que educar desde el ejemplo.
- Decirles a los jóvenes que ante un hecho grave no hay impunidad
- Tener respeto a uno mismo y a los mayores.
- Multar a los padres por lo que haga un hijo, pues a un hijo hay que decirle NO y punto.
- Hay una confusión grave que afecta a todos.

La sociedad no se puede quedar indiferente ante hechos tan macabros como los que ocurrieron en Pozuelo, por ejemplo o no hace tanto en San Sebastian de los Reyes. Ni tampoco pasar por alto situaciones que se dan en los institutos. Como agresiones a otros compañeros y también a los profesores.

Tal vez se debería haber una legislación que contemplara una serie de sanciones suficientemente importantes, para que hubiera más respeto a la hora de actuar.

Quizá dediquemos mucho esfuerzo para poner multas a los que pasan de velocidad, y estemos dejando de lado temas muy importantes. Hay que pensar que la juventud es al futuro, merece la pena luchar para que construyan un mundo mejor. ●●●

¿SABIAS QUE...?

Gimnasia para tus neuronas

Neuróbica o Aeróbica de las neuronas es una nueva forma de ejercicio cerebral, proyectado para mantener al cerebro ágil y saludable, creando nuevos y diferentes patrones de actividades de las neuronas de tu cerebro. Neuróbica es hacer todo aquello contrario a la rutina, obligando al cerebro a un trabajo adicional:

- Usar el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usa.
- Cepillarse los dientes con la mano contraria a la de costumbre.
- Caminar por la casa, de espaldas (en China, esta rutina la practican en los parques).
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Estimular el paladar con cosas diferentes.
- Ver las fotos, de cabeza para abajo
- Mirar la hora, en el espejo.
- Cambiar de camino para ir y volver del trabajo.
- Muchos otros, dependiendo de la inventiva de cada uno.

La idea es cambiar el comportamiento de rutina. Tienes que hacer algunas cosas diferentes con el otro lado del cerebro, estimulándolo de esa manera. Un método diferente y original.



El mundo a un clic

El acceso a esta página es gratuito y los usuarios pueden ingresar directamente por la Web, sin necesidad de registrarse.



Reúne mapas, textos, fotos, grabaciones y películas de todos los tiempos y explica en siete idiomas las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta. Tiene carácter patrimonial, cuenta Abdelaziz Abid, coordinador del proyecto impulsado por la Unesco y otras 32 instituciones. Te permite apreciar y conocer mejor las culturas del mundo en idiomas diferentes. Hay documentos en línea en más de 50 idiomas. Fácil de navegar, los documentos fueron escaneados e incorporados en su idioma original, pero las explicaciones aparecen en siete lenguas, entre ellas el español. Cuando uno hace clic sobre la dirección www.wdl.org, tiene la posibilidad de conocer la historia universal del conocimiento.

¡Ojo con los huevos!

Todos los huevos que compramos tienen grabado un código alfanumérico. El más importante de todos es el primero. Ya que nos indica en qué condiciones vive la gallina, en condiciones dignas o está hacinada en una jaula sin luz del sol, desde su nacimiento hasta su muerte.

Cuando la primera cifra es un 3, significa que esa gallina vive hacinada en una jaula. Cuando la primera cifra del código del huevo es un 2, la gallina que lo ha puesto vive en el suelo de naves densamente poblados. Nunca salen al exterior.

Cuando el primer número del código es 1, quiere decir que ese huevo ha sido puesto por una gallina campestre. Pueden salir al exterior, escarbar y moverse con cierta libertad. Si el primer número es un 0, ese huevo pertenece a la producción ecológica. Tienen cierta libertad y además el 80% de su alimento procede de agricultura ecológica.

Recuerda, los huevos deben tener el código 0 o 1, nunca consumamos huevos de gallinas criadas en jaulas (código 3) o en el

suelo de naves (código 2). Porque entonces estarás fomentando el maltrato animal. La diferencia de dinero no es mucha.

Mejor mantequilla que margarina

La margarina fue originalmente producida para engordar a los pavos. Lo que en la realidad hicieron fue matarlos. Así que añadieron el color amarillo para venderlo a la gente.

Sobre la margarina: es muy alta en ácidos grasos trans. Triple riesgo de enfermedades coronarias. Aumenta el colesterol total y el LDL (colesterol malo) y disminuye el HDL (el colesterol bueno). Aumenta en cinco veces el riesgo de cáncer. Disminuye la calidad de la leche materna. Disminuye la reacción inmunológica del organismo. Disminuye la reacción a la insulina. A la margarina le falta UNA MOLÉCULA para ser PLÁSTICO.

No hay moscas ni bichos que se le acercarán, no se pudre, no huele porque no tiene valor nutritivo, nada crece en ella, ni siquiera los diminutos microorganismos pueden crecer en ella.



La mantequilla es ligeramente más alta en grasas saturadas: 8 gramos, comparada con los 5 que tiene la margarina. Comer mantequilla aumenta la absorción de gran cantidad de nutrientes que se encuentran en otros alimentos. La mantequilla sabe mucho mejor y mejora el sabor de otros alimentos.

La mantequilla ha existido durante siglos mientras que la margarina tiene menos de 100 años. ●●●

Escapada

Extremadura, tierra de sueños

Autora: Pilar García García

Llevo muchos años viviendo en Madrid y sus alrededores. Me encuentro muy a gusto aquí pero añoro Extremadura y por eso me gustaría que desde lo más dentro de mi corazón os transporte a esa tierra tan hermosa. Entremos en la ruta camino a Extremadura. Desde la capital del Jerte realizamos una ruta turística que está impregnada de historia, Parador Nacional de barandilla, Monasterio de Yuste, Valle del Ambos, y al fondo la Sierra de Gredos, los pantanos de Gabriel y Galán, maravillas de la naturaleza en todos sus rincones; el Castillo de Granadilla, hasta Trujillo para pasear por sus calles medio amuralladas. El Alcázar de los Chávez, palacio de Juan Pizarro de Rellana, el Castillo y murallas y su Plaza Mayor, que tal como pueden comprobar los paseantes es preciosa con una gran estatua de Pizarro a caballo.

Cáceres, que es sinónimo de arte y monumentalidad, fundación de romanos con su



Arco de la Estrella, la casa Carvajal, sus arcos árabes, toda la belleza del casco antiguo que te transporta a otra historia, fachada de casa Cabañal, con su redonda torre árabe, las casas de los Becerras siglo XV Espaderos-Pizarro, sillería gótica, toda una belleza... En un alto de la ciudad se levanta el Santuario de la virgen de la montaña y cueva del pastor-

cillo. Dejamos la capital, y nos vamos hacia otra de las joyas que esta tierra de sueños, Extremadura.



Guadalupe, maravillas entre maravillas donde en el centro del pueblo se puede apreciar la hermosura de sus calles, el Monasterio más grandioso que te puedas imaginar con una preciosa Virgen de Guadalupe del Camerún custodiada por las ocho mujeres fuertes. Es para verlo, en el centro del Monasterio hay tantas maravillas que te dejan anonadada. Demasiado.

Dejando esta preciosidad nos damos un paseo por Zafra, con monumentos de casas señoriales, el Alcázar de los Duques de Feria, un majestuoso palacio y dejando esta ciudad, pasamos por Badajoz con murallas del siglo XV11 y XV111 y terminamos en la gloriosa Mérida, que fue provincia romana de Lusitania. Es una belleza hecha realidad, el Acueducto de los Milagros, el Templo de Diana el Circo Romano, y el Anfiteatro.

Qué más se puede decir de Extremadura: es tan bella que os quedaréis enamorados de todos sus rincones. ●●●

Obituario

María Teresa Miguel, redactora de 'Nuestro Mirador'



En esta nuestra y vuestra revista tenemos que recordar a nuestra compañera y amiga María Teresa (Mayte). La muerte cruel nos la arrebató. Era una persona encantadora con sus amigos e incluso con los que la hacían daño, tenía tantas ilusiones de tantas cosas por hacer, por vivir. Además del taller de prensa, participaba en el de teatro y todavía en el hospital nos transmitía a las compañeras sus deseos por volver a actuar aunque fuera de árbol. A veces la vida nos quita a personas tan bellas en todo su ser como Mayte. Pero tus amigas y compañeras Pilar, Carina y M^ª José no te olvidaremos nunca. ●●●

¿QUIERES ESCRIBIR EN 'NUESTRO MIRADOR'?

Si tienes vocación de periodista y te interesan los asuntos que te conciernen como mujer, no lo dudes. Apúntate ya al taller de prensa de la Delegación de la Mujer: Las participantes forman un equipo de redacción para la elaboración de la revista "nuestro MIRADOR", con un contenido fundamental en temas de mujer e igualdad.

Día: martes de 17 a 19 h

Plazas: completar plazas

Mujeres con Historia

Por Carina Björne

Hypatia, una mujer que luchó por preservar el saber y amó a la ciencia

Este Año Internacional de la Astronomía, queremos escribir sobre Hypatia, la primera mujer científica de la Historia. Nació alrededor 370 d.C en Alejandría, Egipto y fue brutalmente apedreada hasta morir en marzo 415, por orden de Ciril de Alejandría (luego santo Cirilo). Eran tiempos en que no se admitía la inteligencia femenina. Hija del matemático filósofo Teón, llegó a ser directora de la escuela platónica de su ciudad, hacia el 400 d.C. Impartía clases de matemáticas, filosofía, astronomía y música en la Biblioteca de Alejandría después de la muerte de su padre. Tenía muchos alumnos cristianos

importantes, como el famoso Sinesio de Cirene, quien después sería el obispo de Termópolis. Era una época en que la nueva religión llegada de Judea amenazaba con destruir todo rastro de pensamiento y cultura en el mundo occidental. Ella era un símbolo de valores de la cultura y la ciencia frente al oscurantismo. En el 412, Cirilo se convirtió en patriarca de Alejandría y el perfecto romano de Alejandría era Orestes, ambos se convirtieron en rivales políticos en la lucha por el control entre la iglesia y el estado. Como Hypatia era amiga de Orestes y esto, junto con los prejuicios contra sus posiciones filosófi-

cos que eran consideradas paganos por los cristianos, hicieron que Hypatia se convirtiera en el punto central entre cristianos y no-cristianos. Así que fue brutalmente asesinada por los monjes Nitianos una secta de seguidores fanáticos de Cirilo. No hay evidencia de que Hypatia haya hecho investigación original en matemáticas. Sí asistió a su padre, Teón de Alejandría a escribir las once partes de su comentario, al Almagest Ptolomeo. También se cree que lo ayudó a producir una nueva versión de los Elementos de Euclides, base para las ediciones posteriores. Han perpetuado la leyenda de que no era sólo una intelectual sino también bella, elocuente y modesta. Merece ser recordada este año 2009.

