

DIEM

DECIMOS

Una publicació de la vocalia de dones de l'A.VV. de Sant Genís dels Agudells

Època: 1 N° 2

3^{er} Trimestre 2008

Distribució gratuïta



En aquest exemplar:

Pàg.2; Editorial. Pàg. 3; El Racó de l'Associació de Veïns, Marxa Nòrdica. Pàg. 4; Tener una animal en casa. Pàg. 5; Centre de Salut Sant Rafael; Oberts al barri. Pàg. 6; Sobre la memòria històrica. Pàg. 8 Dones del barri. Pàg. 9; Yoga, la festa de presentació de DIEM. Pàg. 10 Matemàtiques femenines. Pàg. 11; Lecturas recomendadas. Pàg. 12; Adreces d'interès: Transport Públic.

EDITORIAL

Veïns/es, teniu a les vostres mans el segon exemplar de DIEM, un nou esforç que ens permet trencar el malefici del segon exemplar de les revistes de barri. Desitgem que en aquest exemplar hi trobeu quelcom que us sigui d'utilitat o que mereixi el vostre interès. A partir d'aquest exemplar tenim la intenció de oferir-vos, amb la col·laboració del Departament d'infermeria del CAP Sant Rafael consells i recomanacions de salut.

Un cop més us convidem a aprofitar aquest vehicle participatiu que teniu a les vostres mans per dir-hi la vostra, exposant les vostres queixes, reivindicacions, opinions o simplement expressar els sentiments o vivències. Podeu fer arribar els vostres escrits a través de l'A.VV. situada al carrer Naïm, 5 (botiga) o a través de correu electrònic a la adreça: lesdonesdiem@terra.es

Una salutació molt cordial de la vocalia de dones de Sant Genís.

EDITORIAL

Vecinos/as, téneis en vuestras manos el segundo ejemplar de DIEM, un nuevo esfuerzo que nos permite romper con la maldición de los segundos ejemplares de las revistas de barrio. Es nuestro deseo que encontréis en este ejemplar algo que os sea útil o que merezca vuestro interés. A partir de este número de la revista es nuestra intención ofrecerlos, con la colaboración del Departamento de Enfermería del CAP Sant Rafel, consejos y recomendaciones de salud.

Una vez más os invitamos a aprovechar este vehículo de participación que tenéis en vuestras manos para expresar vuestra opinión, exponiendo vuestras quejas, reivindicaciones, opiniones o simplemente expresar sentimientos o vivencias. Podéis hacernos llegar vuestros escritos a través de l'A.VV. situada en el carrer Naïm, 5 (tienda) o a través de correo electrónico a la dirección: lesdonesdiem@terra.es

Un saludo muy cordial de la vocalía de dones de Sant Genís.

<p>Si et vols anunciar: lesdonesdiem@terra.es Si quieres anunciarte: lesdonesdiem@terra.es</p>
--

El racó de l'Associació de Veïns

Urbanisme:

Aprovechando la Audiencia Pública de Abril en la Casa Grogà, desde el distrito se explicaron las afectaciones de tráfico causadas por las obras del metro, así como las mejoras que se están realizando en el parque infantil situado por encima de los campos de petanca.

A instancias de los vecinos se ha vaciado el estanque situado detrás del Centre Cívic para evitar la proliferación de mosquitos. También se aprovechó la ocasión para reclamar una vez más, una mayor limpieza de nuestros parques. Se ha solicitado también la instalación de barandillas en las escaleras de la parte alta de la calle Sinaí, igual que las de la Av Jordà con Naïm, suprimiendo las barreras arquitectónicas en esa zona del barrio.

Un representante del Col·lectiu Agudells denunció nuevamente la tala indiscriminada de encinas centenarias en Collserola para construir una nueva montaña rusa. Más información en: www.collserolaparcnatural.org

Taula de Salut:

Se ha seguido denunciando en el Consell de Salut del distrito la falta de pediatras de guardia los sábados por la mañana en algunos CAP.

El 30 de Septiembre está previsto inaugurar el nuevo servicio de Psiquiatría en las nuevas instalaciones del Hospital de San Rafael.



MARXA NÒRDICA, eina de salut.

La marxa nòrdica?

Caminar es una activitat fàcilment accessible a tothom, i és un excel·lent mètode de mantenir i millorar la forma física.

Una modalitat de caminar com la “Marxa Nòrdica”, es caracteritza per la incorporació d’un bastó a cada mà, que permet exercitar a més de les cames, les extremitats superiors. **ES IDEAL PER LA GENT GRAN.**

Demana informació al CAP Sant Rafael

CAMINA AMB BASTONS, MOU TOT EL COS

TENER UN ANIMAL EN CASA

Un perro es un ser vivo, no un juguete o un artículo de moda. Antes de adquirir uno, has de tener en cuenta una serie de cosas, para evitar que luego tengas que arrepentirte de haberle llevado a casa. Desde el momento en que lo adquieres te haces responsable de su educación y cuidados, alimentación, higiene, y cualquier problema que pueda causar. Y esto durante unos 10 o 15 años. De modo que es mejor que te asegures de estar bien dispuesto a asumir las responsabilidades que conlleva, y durante mucho tiempo.

Has de elegir un perro acorde con tu carácter y modo de vida, y también de acuerdo con el lugar donde vives, teniendo en cuenta muchos factores. El motivo de esto es conseguir que tanto tú como el perro seáis felices y estéis a gusto. Un perro agresivo y dominante no es bueno si hay niños en casa; un perro esquimal lo pasará mal en un clima cálido; un perro que necesite mucho ejercicio dará problemas si no te gusta salir de casa.

Y a la hora de acoger es mejor ir a los centros de acogida que hay muchos animales abandonados y no comprar, piensa que un perro "sin raza" te puede dar igual o incluso mas cariño que uno comprado.

Responsabilidades y obligaciones

Piensa que el perro es un nuevo miembro de tu familia, y por lo tanto eres responsable de su alimentación, las sobras a la basura. El perro debe comer pienso acorde a su estatura, edad, etc., con un pienso bueno te ahorrará problemas cutáneos, digestivos, etc..., los piensos de supermercado son de muy baja calidad y baratos, pero si le das un pienso bueno y la cantidad diaria que necesita, a la larga tu animal estará mucho más sano y saludable, así que tendrás que ir menos al veterinario. Consulta en tu tienda especializada mas cercana.

Su salud. Las revisiones veterinarias son imprescindibles, así como las vacunaciones y cuidados higiénicos generales. Además, hay obligaciones legales al respecto. Y recuerda que el chip es obligatorio.

Su educación. Eres responsable de que el perro se comporte bien en público, no moleste a la gente, no ataque a otros perros, no rompa plantas en los parques.

Su bienestar en general: El perro te va a dar todo su cariño y su fidelidad. Págaselo como es debido.

Cumplir tus deberes cívicos: Lleva al perro a hacer sus necesidades en los lugares que suele haber destinados a ello. Si no los hay en la zona donde vives, recoge sus excrementos. Es muy cómodo dejarlos "donde caigan", pero además de ser un problema sanitario, hacer eso es una marranada. Y está penado por la ley.

No olvides que eres responsable de cualquier accidente que tu perro pueda provocar. Al perro no le pueden poner una multa ni obligarle a pagar una indemnización, pero al dueño, si.

Y recuerda: un perro es un ser vivo, siente y padece como tu, no lo maltrates, no lo abandones, ahora esta penalizado, adopta y no compres, en los centros de acogida hay miles que necesitan tu ayuda.

PIENSA QUE EL NUNCA LO HARIA.

Centre de Salut Sant Rafael. Oberts al barri!

Entrevista a Humildad Garcia Solís, la artista del barri que ha inaugurat amb èxit la 1^a exposició de pintura.

Enfermera Ana M. Diaz. ¿Cuándo empezaste a dedicarte a la pintura?

Humildad. Hacia Octubre del año 2000

E. ¿Qué te motivó a pintar?

H. Mi hijo se dio cuenta que estaba deprimida y triste, apareció en casa con una caja de colores y pinceles, diciéndome “siéntate y pinta”.

E. ¿Cómo te sientes después de acabar un cuadro?

H. Me gusta, pero me veo sólo como pintora aficionada, no me creo una artista.

E. ¿Disfrutas con la pintura, y la compartes con familiares y amigos?

H. Disfruto mucho con la pintura, me relaja y la comparto con todo el mundo, mis hijos, mi familia y amigos. Se la recomiendo a todo el mundo que pasa por una situación difícil como un buen relajante y sedante. Actualmente estoy realizando un curso de perfeccionamiento en el Centre Cívic Casa Grogà.

E. ¿Tienes algún otro hobby?

H. Sí. También dedico tiempo a la lectura y a la escritura.

E. ¿Cómo llegaste a exponer en el Centre de Salut?

H. Fuíste tú Ana, quien me invitó a exponer por primera vez y además en el Centre de Salut, pudiendo así compartir mis obras con todas las personas que pasan por el Centre.

E. Humildad, de verdad te agradezco tu grata colaboración, siendo la pionera que ha abierto las puertas a otras personas, que como tú, podrán compartir ahora con todos nosotros sus aficiones. Gracias de todo corazón.

Ana M. Díaz
Infermera del Centre de Salut Sant Rafael

Sobre la memòria històrica.

Hi havia un país, fa ara quasi trenta mil dies, que lluitava per viure amb democràcia. Els seus habitants, amb no poques dificultats, van arribar a assolir unes normes de convivència propícies per arribar a fer seus els valors de llibertat, igualtat i fraternitat que els farien avançar agermanats.

La gent va començar a treballar seguint aquestes normes, i així es van proposar conviure repartint els drets i els deures de manera equitativa. Van començar a conviure cercant la igualtat entre les dones i els homes. La vida dels ciutadans s'havia de fonamentar en el respecte i la solidaritat. La cultura es tenia com un gran bé al que tothom havia d'arribar. Era un estat nou de democràcia, on tots, per igual, hi havien de participar, cadascú en el seu lloc.

Però aquestes normes de convivència noves no eren del grat d'algunes persones que volien continuar dominant la situació, defensant la riquesa i la cultura com un patrimoni de pocs. Aquesta minoria pensava que la gran majoria que havia optat per aquestes normes noves no eren dignes ni mereixedores de consideració, i els valors que defensaven portarien a una revolució que acabaria amb la sagrada tradició.

Van començar a pensar que podrien fer perquè tota aquesta nova manera de viure no pogués prosperar. Així va ser: van buscar un home petit però que també tenia ganes de dominar i ser un dictador i que els podria representar. No podia ser que continués la situació a la què els havia portat la nova democràcia!

Aquest dictador i els seus aliats van fer esclatar una guerra que va ser massa llarga. I va haver molts homes i moltes dones, molts nens i nenes morts i moltes cases cremades i desfetes i molts pobles desfets i carreteres i ponts...I aquell dictador i els seus amics van guanyar aquella guerra fratricida. I perquè els que van perdre mai més tornessin a pensar en proposar aquelles normes democràtiques i ells poguessin dominar la situació, van empresonar, van perseguir i van continuar assassinant durant massa anys... Van imposar l'antiga manera de viure, acabant amb les quotes d'igualtat, llibertat i democràcia que tant havia costat assolir.

Aquell dictador i els seus amics van fer monuments als seus amics que havien mort o havien estat assassinats a la guerra i els van fer actes d'homenatge, els seus noms els van escriure on tothom els pogués recordar i fins i tot els van fer sants i els van venerar als temples i als llocs per a ells sagrats.

Però aquest dictador i els seus aliats van continuar esborrant les persones, les normes els fets i els valors d'aquells lluitadors per la llibertat que havien perdut la guerra. I aquells valors i aquelles persones assassinades van ser soterrats als camps, als cementiris, a les muntanyes, a la vora dels camins i de les carreteres. I els que es van salvar no podien fer res perquè tothom tenia molta por. I van passar tants anys que aquells morts soterrats van ésser oblidats, fins i tot els llocs on eren i els fets que van protagonitzar i les tortures que van patir. La història va quedar soterrada i oblidada.

Va arribar el moment, després de molts anys en què va poder tornar la democràcia a aquest poble. I els records i els noms i les vides i les restes de totes aquelles persones

que van lluitar defensant la llibertat, la justícia i la solidaritat continuaven soterrats i desapareguts. La història continuava soterrada.

I ara, des de fa uns anys, masses pocs anys, aquest poble no vol que tornin a passar aquells fets esgarrifosos i no vol que mai més tornin a matar-se els germans ni mai més pugui tornar una guerra fratricida com aquella.



I per això, tots els habitants d'aquest poble que tant hem sofert volem que es conegui la història, volem que es recuperi la memòria de totes aquelles persones oblidades, les seves vides i els valors que defensaven. I per això, per tot arreu, cerquem testimonis i documents i volem que totes aquelles persones perseguides, torturades i assassinades recuperin la seva dignitat i en els pobles, en els camps, en les muntanyes, en els cementiris rebin l'homenatge que, com a persones humanes, es mereixen.

I també volem que aquest homenatge arribi als familiars dels desapareguts que durant tants anys han hagut de callar i plorar en silenci les tortures, l'oblit, la mort i el menyspreu dels seus éssers estimats.

Aquesta és la causa que ens mou en el nostre treball d'ajut als familiars de tots els desapareguts que ens va portar l'atrocitat d'aquella dictadura franquista.

Desaparecidos

Adolfo Pastor

La Gavilla Verde

DONES DEL BARRI

Nuria Tomás Giner, ex alumna del colegio Mare de Déu de Montserrat, recibió el 18 de mayo del 2006 de manos del Dr. Josep Gallifa, vicerrector de la Universitat Ramón Llull, el premio “Ramon Llull” al mejor “treball de recerca” de 2º de Bachillerato del curso 2005-2006.

Su trabajo, consistió en el aprovechamiento, para la elaboración de paneles, del “rebuig” obtenido de los residuos sólidos urbanos no seleccionados en contenedores específicos, es decir, la basura que no sirve para nada. Tal como nos cuenta ella;

La idea me llegó estando en la Mostra d’Entitats” del 2004 cuando en el stand del Ajuntament repartían trípticos que trataban sobre el reciclaje, y fue a partir de aquí cuando me puse manos a la obra.

Todo lo que tiramos a la basura es llevado al ECOPARC. Tras una selección previa, se obtiene un material con un contenido muy bajo en materia orgánica, que se considera casi inerte y difícilmente reutilizable. Su aspecto es polvoroso, de color marrón y huele mal. Mezclando dicho material con ciertos productos, se obtiene una masa con la cual se fabrican unos paneles con múltiples aplicaciones.

Todo esto no surgió a la primera, realicé muchas pruebas previas y me hizo falta mucha paciencia, hasta obtener el panel deseado. Una vez logrado, lo sometí a diferentes pruebas, tanto físicas como mecánicas, de mecanizado, químicas y biológicas, para saber con seguridad que es un material útil y no tóxico.

El principal inconveniente era el mal olor que pude remediar en ensayos posteriores mediante un nuevo componente.

Al final, los resultados obtenidos fueron 2 paneles. Uno que es bastante dúctil, que se rompe con facilidad, pero que es muy buen aislante térmico, acústico e ignífugo. El otro es incluso igual o mejor que el aglomerado de madera. Todas las pruebas realizadas con los 2 paneles han sido altamente satisfactorias.

Dicho material ha sido patentado recientemente, para poder ser comercializado en un futuro en la construcción.

Este nuevo material pretende disminuir el impacto ambiental negativo debido al consumo desmesurado de las materias primas y de los RSU (residuos sólidos urbanos), preservando así los espacios verdes y lograr hacer disminuir el número de vertederos.

Ahora os toca a vosotros ayudar a reciclar porque el medio ambiente es de todos. Y recordad siempre las tres “R”; **Reciclar, Reducir, Reutilizar**.

Su investigación fue Premio al Inventor en la 13ª edición de Galáctica y noticia en la revista GEO del mes de diciembre del 2006.

Para más información: mnuriatomas@hotmail.com



El yoga es una disciplina que nos ayuda a conocernos a nivel físico, mental y respiratorio. Practicándolo tenemos la posibilidad de encontrarnos mejor físicamente. Con el yoga trabajamos a ritmo respiratorio y sólo hasta donde el cuerpo puede llegar.

El yoga trabaja la respiración completa, reforzándola y oxigenando nuestro cuerpo. También nos ayuda a conocer nuestros cuerpos energéticos, (meridianos, chakras).

El yoga y la relajación se unen, y nos ayudan a eliminar las tensiones y toda la negatividad que acumulamos, para alcanzar un estado placentero y de descanso profundo, hasta el punto de la no existencia física.

Es un placer tan especial que nos cuesta regresar al mundo real.

Elvira Paredero

Festa de presentació de la revista DIEM

El propassat 7 de març va tenir lloc a la sala d'actes del Centre Cívic Casa Grogga la presentació del número 1 de la revista DIEM. Varem poder gaudir de la presència i de les paròdies de l'actriu Agnès Busquets, que dóna vida a la Mònica Terribas, la Letícia Ortiz, i l'Imma Mayol, entre d'altres al programa de sàtira política de TV3, "Polònia".

També hi van ser presents els representants polítics del nostre districte i força veïns i veïnes dels barris que formen la Vall d'Hebron. A continuació es va servir un pisolabis i va concloure la festa amb l'engrescadora actuació musical del conjunt osonenc femení "Les Tietes Queques".

Moltes gràcies a tots els qui hi vareu assistir.

MATEMÀTIQUES FEMENINES

Hom té la impressió generalitzada que les matemàtiques han estat i són, un camp exclusiu dels homes.

En l'actualitat el nombre de dones que es dediquen a les matemàtiques és afortunadament força gran, como en la majoria d'estudis dedicats a qualsevol branca de la ciència.



Mary Somerville

Històricament el nombre de dones dedicades a l'estudi i desenvolupament de les matemàtiques no ha estat gaire elevat, malgrat que les que sí ho varen fer, van aportar-hi avenços importants. Si ens remuntem fins el segle IV, podem trobar ja referències de dones dedicades a l'estudi de les matemàtiques.

Uns quants dels grans noms de les matemàtiques femenines son:

Hipatia de Alejandría (370-415), Madame de Châtelet (1706-1749), Maria Gastana Agnesi (1776-1799), Mary Somerville (1780-1872), Ada Lovelace (1815-1852), Florence Nightingale (1820-1910), Sofia Kovalenskaya (1850-1891), Emma Noether (1886-1935).

A totes elles les ha unit, a més de la seva passió per les matemàtiques, el fet d'haver d'enfrontar-se als convencionalismes respectius de les seves èpoques, on no era ben vist que les dones es dediquessin a d'altres assumptes diferents que els de tenir cura de les seves llars i famílies.

Des d'aquí volem dedicar un modest tribut a aquestes pioneres de la ciència.

Podeu accedir a les biografies d'algunes d'elles (en castellà), visitant la secció de matemàtiques del lloc web: www.astroseti.org, traductors autoritzats al castellà de la secció **Història de les Matemàtiques** de la Escola de Matemàtiques i Estadística de la Universitat de Saint Andrews a Escòcia, Regne Unit.

Si t'agrada el mon de les matemàtiques, una lectura recomenada:

Vitaminas Matemáticas de *Claudi Alsina*. Ed. Ariel

LECTURAS RECOMENDADAS:

Lucía Cuadra, nuestra representante en el Consell de la dona, en este ejemplar de DIEM, nos recomienda para leer tres nuevos libros:

Como agua para chocolate, de *Laura Esquivel*.

Una tierna historia de amor, fantástica y extraña, que transcurre entre pucheros, fogones y recetas de cocina.

Nuestra señora de la soledad, de *Marcela Serrano*.

Rosa Alvallay, detective privada y abogada de 52 años, debe resolver el enigma de la desaparición de una escritora chilena.

El niño con el pijama de rayas, de *John Boyne*

Un libro que persiste en la memoria del lector sutil. De una exquisita sencillez y absolutamente conmovedor.

Si formeu part dels grups de risc, estigueu atents a la campanya de vacunació hivernal.

Consulteu al vostre metge!



Si formáis parte de los grupos de riesgo, permaneced atentos a la campaña de vacunación invernal.

¡Consultad a vuestro médico!

Adreces d'interès: Transport Públic.

TMB. Transports Metropolitans de Barcelona

Centre d'Atenció al Client: 933 187 074

Carrer 60, núm. 23 Sector A

Zona Franca 08040- Barcelona

www.tmb.net

Renfe rodalies

Telèfon d'informació: 900 200 212

<http://www.renfe.es/cercanias/barcelona/index.html>

BaixBus

Companyies Mohn, Oliveras i Rosanbus

Telèfon de contacte: 902 023 393

www.baixbus.cat/index.php (web en proves)

TUSGSAL

Telèfon d'informació i atenció: 901 511 151

www.tusgsal.net

Autoritat del Transport Metropolità (ATM)

Muntaner, 315-321 - 08021 Barcelona

Telèfon: 933 620 020

www.atm.cat/indexcat.htm

FGC Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya

Atenció al Client: 932 051 515

www.fgc.cat

TRAM Metropolità

Telèfon: 902 193 275

www.trambcn.com

Han col·laborat en aquest exemplar:

Sacramento Burgos, Lucía Cuadra, Ana M^a Díaz, Eva López, Elvira Paredero, Xavier Civit, Miguel Giner, Adolfo Pastor i l'equip d'infermeria del CAP Sant Rafael.

Contacte: lesdonesdiem@terra.es

La vocalia de la dona de l'AVV de Sant Genís no es fa responsable ni ha de compartir necessàriament les opinions expressades lliurement dels col·laboradors/es de la revista.