
La Revista

Número 16

CEPA Enric Valor. Alzira

Desembre 2015



Llibertat

Igualtat

Fraternitat

VIATGE A LA NEU VALDELINARES (TEROL)

dissabte 27 de febrer de 2016

Hi ha la doble possibilitat d'esquiar o no fer-ho i d'esquiar amb monitor dues hores o per lliure.

El preu del viatge esquiant i dues hores de classe **60€ per persona.**

El preu del viatge esquiant sense dues hores de classe **54€ per persona.**

El preu del viatge sense esquiar és de **5€ per persona.**

CENTRE DE FORMACIÓ DE PERSONES ADULTES

**ENRIC
VALOR**

El preu inclou: autobús, forfait, lloguer de material i dues hores de classe (si s'ha contractat), assegurança d'accident a l'estació.

El dinar en la cafeteria de les pistes seria a càrrec de cadascú. El preu del dinar en la cafeteria és de **9,80€**

L'esmorzar va a càrrec de cadascú.

Editorial

A LA REVISTA hem volgut fer en el present número un homenatge simbòlic a les penúltimes víctimes de la barbàrie. A París, de nou, persones corrents, de diverses condicions, cultures i orígens han estat assassinades per uns miserables que usen peregrines justificacions per a deixar anar els seus instints criminals. Aquestos fets i tants d'altres de similars demostren que no podem donar per segurs els valors que disfrutem en la societat oberta, moderna i solidària que compartim i que volem conservar per als nostres descendents. La nostra societat pot mostrar orgullosa el lema que des de França va il·luminar Europa fa dos segles: llibertat, igualtat i fraternitat.

LLIBERTAT, contra els fanàtics capaços d'arruïnar vides a canvi dogmes de tota classe. Cap ideologia o cap déu val una vida innocent segada sense culpa. Llibertat també contra els qui fan lleis que volen impedir les crítiques i les manifestacions pacífiques. Contra els qui volen un món amb persones subordinades als poderosos en la religió, en la política o en les empreses, que impedeixen a les persones el dret d'elegir les seues pròpies opcions, un dret que tants segles ha costat guanyar, ni que siga imperfectament. Contra els qui amenacen la llibertat, hi hem de posar la nostra **FORÇA** legítima.



Amb determinació hem de dir **no** als qui volen tornar-nos a èpoques fosques del passat per mitjà d'amenaçes i de violència. Si no defensem les nostres llibertats, les perdrem: amb bombes i fusells, o amb lleis que retallen el dret a pensar, parlar i actuar d'acord amb la nostra consciència.

IGUALTAT, per a plantar cara als qui fan de les dones espectres tapats de cap a peus, sense vida pública, sense dret a treballar o estudiar en les mateixes condicions que els hòmens; per a denunciar els qui assassinen les mares dels seus fills perquè no suporten veure-les independents. I també contra els qui volen una societat on la majoria treballen en condicions de misèria per a fer més rics als rics. Que condemnem els lladres de carrer i respectem els lladres de palau i de consells d'administració. Contra tots ells volem **JUSTÍCIA**, lleis que donen a cadascú el que es mereix, i no

un tracte diferent per raó de sexe, de sang o de fortuna.

FRATERNITAT, per a no ser indiferents davant dels qui pateixen la pobresa, la malaltia o la violència, en el nostre país o a qualsevol part, perquè som ciutadans d'un sol món, la nostra casa compartida, i allò que ens separa és insignificant davant del nostra capacitat per a fer el bé. No volem ser indiferents davant dels qui passen fam o que es queden sense casa, al nostre poble o en un altre continent, per causa de la pobresa, de la guerra o de la injustícia. Contra el patiment volem **COMPASSIÓ**, perquè ajudar i compadir ens fa millors persones. Amb déus o sense déus, negres o blancs, d'ací o d'allà: tots patim un dia o altre, i tots podem calmar el patiment dels altres.

Però no n'hi ha prou, volem tot això i també **EDUCACIÓ**. Amb educació desemmascarem les mentides dels qui prometen paradisos impossibles, i denunciem els qui ens venen injustícies. No necessitem paradisos ni societats perfectes; només volem ser cada vegada un poquet més lliures, un poquet més iguals, i un poc més solidaris. Més, no menys. Una societat de ciutadans educats pot vèncer aquells qui, a la mínima oportunitat, ens farien tornar a les cavernes de l'esclavitud, de la por i de la indignitat.

La Revista

Publicació del CFPA Enric Valor d'Alzira

Directors

Isabel Andrés i Xavier Naval

Activitats del semestre

Eleccions al Consell Escolar del centre

El passat dijous 26 de novembre de 2015 es van celebrar al nostre centre les eleccions per a triar representants al Consell Escolar i a la junta de l'Associació d'Alumnes.

Es tracta de dos tipus de votacions que no tenen res a veure entre elles però les fem coincidir per comoditat de l'alumnat, per no fer-los votar dos dies diferents.

Les eleccions del Consell Escolar les ordena l'autoritat acadèmica, o siga la Conselleria d'Educació en este cas, a nivell general de tots el centres escolars sostinguts amb fons públics. Cada centre les organitza

atenent al tipus d'alumnat que escolaritza: infantil, primària, secundària, adults... i cada escola té unes normes específiques.

El Consell Escolar és la principal eina de participació de la comunitat educativa d'un centre.

Correspon al Consell Escolar vetlar per la realització d'una educació de qualitat, oberta, democràtica, crítica, col·laborativa i compromesa, dins de les normes vigents.

Enguany, el nostre centre havia de renovar una part dels representants, per això s'elegien **dos alumnes**, votats pels alumnes matriculats que apareixen al cens i **dos professors** votats pel claustre. A més l'associació nomena un tercer alumne i l'ajuntament pot enviar també un representant si ho considera oportú.

Els nous membres del Consell Escolar, segons els resultats electorals seran els següents:

Representants de l'alumnat:

- David Llinares Caballero (de GES 1),
- Francisca Romero Gutiérrez (de Pilates Matí B).

Representants del professorat:

- Xavier Naval Adam
- Cristina Peláez Bialcanet.

També s'ha votat un grup d'alumnes que formarà part de la junta renovada de l'Associació d'Alumnes. Són companys nostres que, desinteressadament i en el seu



temps lliure, procuraran gestionar i dinamitzar l'associació, organitzar tallers lúdics i educatius, coordinar-se amb els professors i amb entitats culturals, cíviques, esportives... i amb els organismes oficials per tal que l'escola funcione correctament i tots el associats puguen beneficiar-se'n per mitjà de les diverses activitats que s'ofereixen cada curs.

Els membres de la junta, en una reunió posterior, elegiran els càrrecs directius corresponents.

La nova junta de l'associació la formen, per ordre de vots, les persones següents:

- Gaspar Casterà Comas,
- Isabel Rodríguez Miñano,
- Elena Lloret Rico,
- Amparo Pérez Pellicer,
- Enrique García Cerdán,
- Francisca Romero Gutiérrez i
- Antonia Fernández Alonso.

Els felicitem a tots per la seua elecció i la seua valentia. Els animem molt efusivament perquè la faena en un centre d'adults és bonica, però constant al llarg del curs.

**ELECCIONS
CONSELL ESCOLAR**
**26 NOVEMBRE
2015**

**LA NOSTRA
ESCOLA ENS
HO DEMANA**

participa
actua
implica't
decidix

Visita del alcalde a la escuela de adultos

El pasado día 4 de noviembre nuestra escuela, la EPA Enric Valor de Alzira recibió la agradable visita del alcalde de la localidad, Diego Gómez García, acompañado del concejal de cultura acompañados, como presentadora y moderadora, de la jefa de estudios Inma Peris.

En primer lugar, y después de las presentaciones, el alcalde tomó la palabra y nos contó todas aquellas mejoras que tenía previstas realizar a corto plazo en la ciudad como la limpieza del barranco de la Murta, la limpieza de contenedores, facilitar bolsas de plástico para que los dueños de perros recojan las tan molestas caquitas, intentar dar un trabajo a personas que no cobran ningún sueldo y

abrir bolsas para los jóvenes...

Respecto a nuestra escuela, se ha aumentado un día más la limpieza del centro y, a partir del mes de diciembre, el alcalde se ha comprometido a enviarnos un conserje a media jornada con la promesa de tenerlo a jornada completa para el próximo curso. Es un buen comienzo.

El alcalde se mostró, durante el tiempo que nos dedicó, muy agradable y respondió, con mucha claridad, a todas las preguntas que los alumnos le hicimos. También hay que decir que hubo una gran participación en el acto por parte de los alumnos del centro.

Emiliana Hortelano
Josefa Fuentes (Alfab.)



Visita del alcalde a las amas de casa de Alzira

El pasado 21 de octubre tuvimos una reunión de las Amas de Casa con el actual alcalde, D. Diego Gómez, en la Gallera de Alzira.

El alcalde nos informó de ciertas reformas que pretendía realizar en la ciudad como convertir en peatonal la calle Hort dels Flares, por la complicación que suponía circular los coches al mismo

tiempo que las mamás con los bebés en sus carritos o con las sillas de los discapacitados.

A continuación, todas las señoras asistentes empezaron a hacerles preguntas y él, muy amablemente, respondió a todas excepto a una que yo le dirigí, no porque no supiera qué decir o no quisiera, sino porque era tal el número de manos

levantadas para pedir el turno de palabra que la mía pasó desapercibida y se acabó el tiempo.

Para mí tenía mucho interés dejar clara mi postura sobre lo que le quería transmitir: pretendía que me aclarara el origen de la plaga de mosquitos que teníamos en la población de Alzira y que no nos dejaban vivir con los continuos y fuertes

picotazos que daban, y, lo que es peor, que ningún insecticida podía con ellos. Yo puedo asegurar que, con 75 años que tengo, no lo había visto en mi vida. Quería saber si habría alguna posibilidad de pulverizar con alguna sustancia efectiva la zona, y así acabar con esta molesta plaga.

Josefa Fuentes López
(Alfabetització)

Excursió botànica a la Murta

La Murta, un paratge espectacular quant a vegetació i valors ambientals, molt apreciat pels alzirensys i pels habitants de tota la Ribera.

Vam iniciar la ruta botànica de la mà de la nostra guia Marisela. Ella ens va conduir per una senda que puja per darrere de la caseta del guarda i s'eleva fins miradors naturals des d'on es veu la vall de la Murta i part de la comarca.

La primera parada fou el forn de calç que utilitzaven els monjos per a construir, reparar, emblanquinar i desinfectar les edificacions del conjunt monacal. Allí ja ens vam adonar de la quantitat de varietats vegetals que se'ns presentaven i que anirien acompanyant-nos durant tota la senda.

Com ara estem finalitzant la tardor i caminàvem per l'ombria la vegetació era molt verda,

amb algunes taques grogues corresponents als arbres de fulla caduca, com el freixe. Les espècies que més es fan notar en esta època de l'any són el marfull (durillo), que vam trobar pertot arreu en forma de matoll i en forma d'arbre menut, el bruc o cepell (petorrets), l'argelaga, plantes aromàtiques com romer, pebrella..., el margalló, l'hedra espinosa (zarzaparrilla), l'esbarzer (zarzamora), l'esparraguera, el llentiscle, el brusc o galceran (molt utilitzat per a fer ornaments de Nadal) i d'altres vegetals que van passar inadvertits perquè no és època de floració. Haurem de tornar a la primavera.

Una de les espècies arbòries que més va destacar en esta visita fou l'arbossier, perquè estava ple dels seus característics fruits redonets i rojos i destacava perfectament enmig de la verdor domi-

nant. Els arbres que predominen són els pins, encara que també es poden trobar garrofers, carrasques, lledoners, oliveres...

La baixada cap al monestir fou un poc complicada perquè la senda, a part d'estreta i empinada estava humida. Val a dir

que més d'un va haver de fer esforços, i agafar-se dels arbustos que trobava, per no caure.

Una vegada baix vam completar la visita atenent a la historia del recinte i donàrem per finalitzada la visita agraïnt les explicacions de Marisela.



Excursió al delta de l'Ebre (mes de juny)



Salimos a las 7 de la mañana de la plaza del Reino. Fuimos en autobús. Cuando llegamos al Delta del Ebro un guía nos dio una charla y vimos un audiovisual de treinta minutos sobre el mismo. Luego nos enseñó un pequeño museo de herramientas de trabajo antiguas como, por ejemplo, una hoz, con la que se segaba el arroz en la primera mitad del siglo XX, unas canastas de mimbre, una trituradora de arroz, etc. Más tarde,

fuera del museo, nos enseñó un barco antiguo que utilizaban para trabajar en los arrozales y que tenían en un jardín, próximo a un huerto donde tenían plantadas hortalizas y verduras.

Cuando salimos del museo se nos puso a llover y tuvimos que parar en una tienda de los chinos donde compramos chubasqueros y paraguas.

Embarcamos para hacer una travesía por el Ebro. Hasta la desembocadura y regreso. El guía nos explicaba particulari-

dades de las zonas y partidas de los terrenos próximos al Ebro. De cómo la costa se ha retirado hacia atrás y allí queda un faro, que hoy está dentro del mar por la falta de sedimentos que han dejado de arrastrar el río dado el gran número de presas que se han hecho, río arriba, y en todos los afluentes del mismo. El capitán nos puso música animada mientras navegábamos por el río.

Fuimos, después, a comer a un albergue. Co-

mimos muy bien. Era tipo autoservicio y después, junto con el guía, fuimos a dar una vuelta por los campos de arroz. Él iba explicando todas las tareas relacionadas con el cultivo: plantación, recogida, recolección, etc. Paramos también en un mirador donde pudimos contemplar gaviotas, patos y garzas de diversas especies.

Para mí fue una excursión muy divertida.

A las 22 horas llegamos a Alzira de regreso.

Eva Piquer

Mercat solidari

Escola d'adults Enric Valor d'Alzira



L'escola prepara la segona edició del nostre **Mercat Solidari**, que es farà la primera setmana de març.

Per als qui sou nous en el centre, us informem que es tracta d'una iniciativa conjunta dels professors i de l'associació d'alumnes que recapta fons per a ajudar una entitat benèfica. Entre tots donem al mercat alguns

objectes usats però encara aprofitables (roba, bijuteria, llibres, DVD, joguets...), i els venem després a un preu simbòlic.

Els diners arreplegats el curs passat van ser donats íntegrament a l'ONG de Metges Sense Fronteres.

Esperem les vostres donacions!

Dia contra la violència masclista

El dia 25 de novembre a l'escola d'adults fem activitats per a celebrar el dia mundial per a l'eradicació de la violència sexista. Aquest dia el va proposar l'ONU per a recordar-nos a tots i a totes la importància que té l'educació en la igualtat de sexes per a previndre conductes masclistes i violentes contra les dones. Els alumnes del taller de teatre vam organitzar unes dinàmiques per a fer reflexionar amb les preguntes:

"Què és per a tu el maltracte? Quina solució hi posaries?"

Els diferents alumnes i vianants escrigueren en un tauler les seues respostes.

La professora d'anglès, Cristina, ens donà la idea de posar uns globus morats i blancs, i després ambientàrem l'acte amb cançons relacionades amb aquest tema. També es repartiren uns fullets per a

25 de novembre



Dia internacional contra la violència de gènere

fomentar la reflexió sobre la qualitat de la relació amb la parella.

Pense que és molt important fer activitats i recordar aquests dies perquè és una forma de cridar l'atenció. Per desgràcia, s'han de fer aquests actes mentre existisca el maltractament i mentre es vulneren els drets humans de les dones en qualsevol lloc del món.

Per tal motiu, a més, el pròxim dia 16 de desembre a la vesprada acudirà al centre una psicò-

loga de l'Ajuntament per a parlar-nos sobre qüestions d'igualtat i maltractament. (Consulteu els taulers d'a-

nuncis de l'escola per a saber el lloc i l'hora exactes.)

Elena Lloret

Estic en una relació sana o insana?

Per a reflexionar:

La meua parella...

- Fa coses que em molesten sabent que em molesten?
- La meua parella em deixa de costat?
- En ocasions em fa sentir malament per allò que em diu o em fa?
- M'interromp sovint o m'ignora quan parle?
- Passa de les meues coses, d'allò que per a mi és important?
- Desconfia de mi?
- Vol saber en tot moment onestic i amb qui?
- Li molesta que estiga amb altres persones o m'impedix que hi estiga?
- Em tracta bé en públic? I en privat?
- Em diu la roba que em puc ficar i la que no?
- Em sent amb l'obligació de fer coses que no m'agraden perquè no s'enfade?
- Em sent culpable perquè em responsabilitzo de coses que jo no he fet?
- He de donar-li explicacions de tot el que faig?
- M'aparta de la meua família o de les meues amistats?
- Li molesta que estudeie o que m'apunte a algun curs?
- Em controla o vigila on vaig, el que faig i les meues xarxes socials en internet?
- Calle el que pense perquè tinc por que es burle de mi?
- Sent que m'humilia en públic o en privat?
- Em sent en l'obligació de fer pràctiques sexuals que a mi no m'agraden?
- Sempre vol tindre la raó?
- De vegades tinc por de les seues reaccions violentes?
- M'ha insultat alguna vegada?
- M'agarra fort o m'espenta en una discussió?



Què puc fer jo contra la violència masclista?

Quan des de l'Associació de Juristes Dones d'Alzira (AJUDA) fem xarrades taller als centres de secundària d'arreu del País Valencià, passem a l'alumnat una sèrie de preguntes que ens responen de forma anònima, i que ens serveixen per a valorar quina informació tenen sobre la violència de gènere: des de què entenen que ho és, o per què són relacions que tarden a trencar-se, fins a què poden fer contra aquesta plaga.

En quasi totes les classes, la resposta és la mateixa que ens donaria una persona adulta a qui li ho preguntàrem de sobte: jo no hi puc fer res.

Si a l'anterior afegim l'explicació que el sociòleg noruec Johan Galtung ens aportà sobre la dinàmica dels conflictes violents, és fàcilment comprensible la passivitat social davant d'unes xifres d'assassinats (58 dones han mort a mans de les seues parelles o exparelles, des de principi d'any) que ens farien por en qualssevol altres circumstàncies, i que en canvi ací passen desapercubudes. Ni tan sols el fet que també hi haja morts indirectes, és a dir, familiars de les dones a qui també maten per haver-les ajudat a eixir del cercle de la violència, fa que la societat es remoga.

Galtung ens explicava amb el triangle que il·lustra aquest article, com es produeix el fenomen de la violència, deixant clar que el que aflora, el que es veu, és la punta de l'iceberg, o la punta del triangle, on queda oculta la major part dels

casos. Afegeix que a la base, en una punta està el que denomina violència cultural i a l'altra, l'estructural.

Si mirem el contingut de la base del triangle, ens adonem que la violència cultural és l'entorn en què ens criem i eduquem: la publicitat, les pel·lícules, mitjans de comunicació, micro masclismes, la religió, etc. Són agressions subtils que acceptem i normalitzem, quina importància pot tindre aquell wasap on la dona és ridiculitzada? Si sols és un acudit. Per què exagerar tant amb el sexisme a la publicitat? Són tòpics, no? Però en realitat, tots eixos elements creen una forma de veure el món; la violència cultural fa que ens inhibim, inclús que justifiquem l'estructural o la directa.

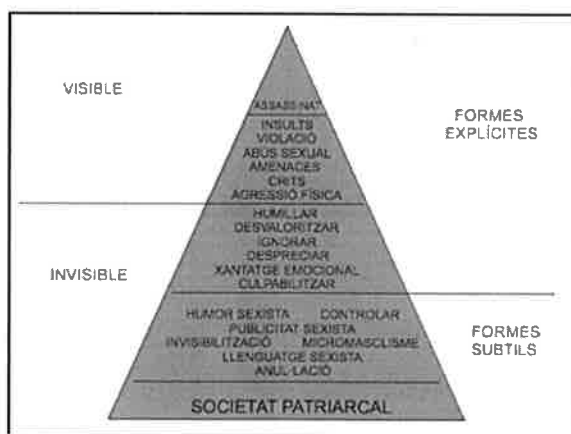
Per la seua banda la violència estructural implica que hi ha un conflicte entre dos grups socials, i



nisme no intenta arravatar els drets a ningú, sinó treballar per la igualtat de tot el món, els masclistes consideren que això suposa un atac a la seua situació i reacciona violentament, inclús matant.

Davant eixe panorama, potser la resposta de l'alumnat de secundària, dient que no poden fer res, ens sembla ara inclús més raonable, però en realitat si vos hi fixeu, està a les nostres mans impedir escalar fins al cim del triangle, si ataquem precisament la base. És a dir, quan mostrem públicament que no ens fa gràcia aquell acudit sexista, ni comprem en aquella botiga que utilitza la dona com un objecte per a vendre més, o que no tolerem pel·lícules i llibres que ens infantilitzen i ens venen les històries d'amor com si foren contes de fades... I sobretot, quan no cessem de reclamar la igualtat en tots els àmbits, fent patent que aconseguir

una societat lliure de violència masclista és cosa de tot el món, no hem de delegar en altres, sinó assumir un paper actiu: acompanyant la víctima, fent-li saber que compta amb nosaltres, però sobretot aïllant els agressors.



un dels dos és el que es veu contínuament beneficiat i reacciona malament quan veu els seus privilegis atacats, atés que els viu com a drets propis que no tenen per què compartir-se. És el que ocorre amb els masclistes, malgrat que el femi-

Viatge a la neu a Valdelinares

El departament de llengües ha programat per al pròxim **dissabte dia 27** de febrer, de 2016 una eixida per a esquiar a Valdelinares (Teruel).

Cap la doble possibilitat d'esquiar o no fer-ho, i d'esquiar amb monitor (dues hores) o per lliure:

- El preu del viatge esquiant i dues hores de classe: **60€** per persona.
- El preu del viatge esquiant sense dues hores de classe: **54€**.
- El preu del viatge sense esquiar és de **5€** per persona.



El preu inclou: autobús, forfait, lloguer de material i dues hores de classe (si s'ha contractat), assegurança d'accident a l'estació.

El dinar en la cafeteria de les pistes serà a càrrec de cadascú. El preu del menú de la cafeteria és de 9,80 €.

L'esmorzar va a càrrec de cadascú.

Recordem als interessats que l'escola d'adults **no admet menors** en les seues activitats extraescolars.

Viaje en coche a la sierra de Cazorla

Cazorla, Segura y Las Villas, del 1 al 4 de abril

Día 1 de abril

Encuentro en el Hotel Sancho IV de Santisteban del Puerto (Jaén) a las doce del mediodía.

Visita a la almazara Virgen del Collado de Santisteban del Puerto a las doce y media.

Paradas para tomar vistas panorámicas del pantano del Tranco y su mirador.

Visita de la Torre del Vinagre y Museo de la Caza a las cinco de la tarde.

Alojamiento del grupo en el hotel La Hortizuela, en Coto Ríos, a partir de las siete de la tarde.

Día 2 de abril

Salida hacia la piscifactoría a las nueve de la mañana.

Ruta del Borosa-Cerrada de Elías-Nacimiento del río Aguas Negras y Lagunas.

Se necesita linterna para esta excursión.

Comida de bocadillo en ruta.

Cena en el hotel.

Día 3 de abril

Salida a las nueve de la mañana hasta la Cerrada del Utrero y Cascada de Linarejos. (45 min. de marcha).

Subida del valle del Guadalquivir hasta su nacimiento y almuerzo en la Cañada de las Fuentes, con bocadillos propios.

Visita del grupo de tejos milenarios. (1h. y 40 min. de marcha).

Subida al pico Cabañas, techo de la sierra de Cazorla, con espectaculares vistas de Las Empanadas, Las Cabrillas, barranco del río Castril y pantano de la Bolera e, incluso, de Sierra Nevada.

De bajada, visita al Parador Nacional, si estuviera abierto. En caso contrario, parada en Arroyo Frio para tomar algo.

Cena en el hotel.

Día 4 de abril

Salida a las diez de la mañana.

Almuerzo en el área recreativa de la Cueva del Peinero (Sierra de las Villas).

Salida por Santo Tomás, Mogón, Villacarrillo. Regreso por la nacional 322.

La habitación doble más media pensión en el hotel indicado más arriba está en 37,5€/día.

Visita a Còrdova: els patis i la mesquita

El departament de Comunicació ha programat per als pròxims dies 6 al 8 de maig una eixida a Còrdova per a veure els patis florits i la famosa mesquita de la ciutat.

Programa del viatge

Dia 6 de maig

- Eixida des de la plaça del Regne a les 14.30h.
- Arribada a Palma del Río cap a les 20 hores.
- Sopar i allotjament a l'hotel El Castillo (Palma del Río)

Dia 7 de maig

- Visita a la Mezquita al matí.
- Recorregut per la ciutat a la vesprada.
- Sopar a l'hotel.



Dia 8 de maig

- Visita als patis de la ciutat de Còrdova al matí.
- Eixida cap a Alzira a les 16.00 hores de la vesprada.

El preu del viatge és de 178€ per persona i inclourà el viatge amb autotobús més l'hotel amb desdèjuni a mitja pensió els dies 6 i 7 de maig.

Les persones interessades a participar en l'activitat hauran de lliurar el duplicat del rebut del pagament a la secretaria del centre, .

Cal fer l'ingrés al compte corrent de Cajamar número 3058 2014 39 2720004248 indicant "Viatge a Còrdova" a partir del mes de gener.

El nombre mínim per a fer grup serà de 35 persones.

Eixida en bicicleta per la via verda de Ojos Negros

El departament de Comunicació ha programat per al dissabte dia 21 de maig del 2016 una eixida per a fer bicicleta de muntanya per la via verda de Ojos Negros-Sagunt.

- El recorregut serà des de Barracas (Castelló) fins a Sogorb (Castelló).
- El nombre màxim de participants serà de 25 persones.
- És obligatori l'ús de casc.

- Cal dur bicicleta de muntanya o híbrida.
- El preu de l'activitat serà de 6€.
- Cal dur llanterna per a la bici o el casc (per a travessar els túnels).

L'activitat la pot fer qualsevol persona que tinga una activitat mínima de caminar o anar amb bicicleta habitualment (el camí és pràcticament tot de baixada).



Refugiados: otra víctima de la sinrazón

REFUGIADO: persona que ha tenido que escapar de su país debido a la guerra o por sufrir persecución por razones de raza, religión, opinión pública, nacionalidad o pertenencia a un grupo social determinado.

CAMPO DE REFUGIADOS: asentamiento temporal y administrado por un gobierno, las Naciones Unidas o una organización tales como la Cruz Roja o las ONG. Son diseñados para satisfacer las necesidades humanas básicas por solo un corto periodo de tiempo, aunque desgraciadamente, algunos de ellos se han convertido en asentamientos permanentes.

La Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas (ACNUR) es la encargada de salvaguardar los derechos y el bienestar de los refugiados. Desde 1950 ha ayudado a millones de personas a reiniciar sus vidas. Y de acuerdo con la *Convención de Ginebra* sobre el estatuto de los refugiados, los Estados tienen la obligación de no expulsar ni devolver a los refugiados a cualquier país donde puedan correr peligro sus vidas. Y deben garantizar el acceso a sus derechos económicos y sociales como cualquier otro ex-

tranjero que sea residente legal.

Según datos de ACNUR (Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas para los refugiados), en el año 2014 se



contabilizó la cifra más alta de desplazados forzados desde la II Guerra Mundial, casi 60 millones. Y de ellos, la mitad tienen menos de 18 años.

Cada día, 42.000 personas se ven obligados a huir de sus casas para salvar sus vidas.

Los refugiados que solicitan asilo proceden, en gran cantidad, de los países más pobres del planeta. Y las mayores solicitudes de asilo se presentan en los países industrializados (Europa y América del Norte), pero éstos, en los últimos años están adoptando medidas para impedir o desalentar su llegada.

Desde 2014 se han solicitado en Europa 570.000 peticiones de

asilo. De ellas, 161.000 recibieron algún tipo de protección internacional, solo 1583 obtuvieron protección en España.

Casi 200.000 personas llegaron el año pasado a

existen 165.000 refugiados procedentes del Sáhara occidental.

Sin embargo, los palestinos son los refugiados más antiguos del mundo. De ellos, 2,5 millones viven en Jordania y 2 millones en Irán, Líbano y Siria.

El ejemplo más reciente de refugiados en Europa fue el conflicto yugoslavo, con más de 650.000 kosovares que escapaban de la guerra.

La guerra en Siria, ha generado, en tres años, el mayor número tanto de desplazados como de refugiados del mundo, más de 3 millones. Hombres, mujeres, ancianos y niños que han abandonado su casa huyendo de un mañana muy incierto. Lo han perdido todo, en muchos casos solo les queda la ropa que llevan puesta. Los niños son los principales afectados por este conflicto,

Europa después de embarcarse en peligrosas travesías para cruzar el mar Mediterráneo. Al menos 3.500 murieron en el intento.

El país con mayor número de refugiados en la actualidad es Irán- dos millones-, le siguen Pakistán y Alemania -alrededor de un millón-. Asimismo en el sureste argelino



Ha passat un any...

La lluita començà quan van dir que l'escola d'adults es traslladava de lloc. En aquell moment tot va canviar. En primer lloc cal destacar l'esforç i el treball per a tindre una escola amb condicions, per a tots, i a més a més dels anys de la construcció del nou edifici. La gent va lluitar per l'escola. Tota la comunitat educativa amb gran part dels ciutadans d'Alzira, van eixir al carrer a defensar-la. No aconseguiren parar el trasllat. Malgrat tot, van seguir al davant treballant per allò més important: la formació de les persones adultes.

Caldria afegir que les escoles d'adults són centres on podem formar-nos i al mateix temps d'adquirir coneixements. Molta jo-

ventut va deixar d'estudiar sense finalitzar l'ESO abandonant els estudis. És ací on tenen l'oportunitat de reprendre'ls. Hi ha altres activitats com són la preparació per a majors de vint-i-cinc anys a l'accés a cicles formatius i a la universitat.

Les classes d'alfabetització per a gent major i estrangers; tallers de dansa, ioga, pilates, anglés, informàtica, història de l'art...; valencià elemental, mitjà i superior de la junta qualificadora. En poques paraules,



progressar com a persones. Per a concloure, podem estar contents de l'esforç del professorat i dels alumnes de l'escola d'adults Enric Valor d'Alzira.

Rosa M^a Campos Cots
Valencià Mitjà matí

de ellos ya han fallecido 10.000.

Según organismos internacionales, la crisis Siria es la mayor emergencia humanitaria a la que se enfrentan actualmente.

Desde el trágico atentado terrorista en París del 13 de noviembre, la situación de los refugiados sirios se está agravando. Sin ninguna duda, estamos al lado de las víctimas de París, pero también debemos estar con todas las víctimas de la barbarie, de las guerras, de la sinrazón. Las imágenes de las víctimas de París, son horribles. Pero no queda muy lejos aquella imagen desgarradora del cuerpo



sin vida de un niño flotando en el agua, que encontró la muerte cuando con su familia huía de su país en busca de un futuro que, desgraciadamente, ya no verá.

Que las acciones de un grupo terrorista no sea la excusa para asociar el ca-

lificativo de terrorista al de refugiado, como algún obispo español, tan cristiano él, ha utilizado. O para despertar antiguas posturas xenófobas, contra el extranjero, sobre todo si este es pobre. Los refugiados sirios también son víctimas, y por partida

doble: víctimas de la guerra y víctimas del terrorismo. Como algunas voces defienden, no se puede parar una acción humanitaria por el hecho de que suponga un riesgo. Bien al contrario, todos estos hechos deberían servir para fortalecer más los principios en los que muchos creemos y que quedan reflejados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la ONU.

No debe haber víctimas de primera y víctimas de segunda. No dejemos que los árboles no nos dejen ver el bosque.

Inma Peris Giménez

Meravelloses coincidències

Meravelloses coincidències té la vida, i una d'elles em portà a conèixer el Centre de Formació de Persones Adultes Enric Valor. Sempre he sigut l'etern estudiant: primer a l'escola, després a l'institut, després a la UNED i posteriorment a la Universitat de València, per a continuar ara i ací a l'EPA, on porte ja sis anys, i he fet algunes cosetes: els nivells mitjà i superior de la JQCV així com cinc cursos d'anglès i un de teatre i dicció. He conegut magnífics docents, alguns d'ells ja jubilats, i estu-

pends companys, de qui guardo un record carinyós i inesborrable. Tots són unes persones estupendes. També en l'escola he viatjat arreu del món i he conegut llocs inenarrables i preciosos que d'altra manera mai hauria somiat de visitar: Malta, Gal·les, Irlanda, Islàndia, els Estats Units, Canadà, Dinamarca... i ara sona Escòcia per a enguany. Tots aquests viatges m'han suggerit di-



ferents poemes que han eixit publicats en la revista que ara teniu a les mans.

De vegades em demane: de quin color és l'escola? I sempre pense que deu ser verd, com l'esperança d'assolir coneixements dels qui ací acudim, o potser blau, com eixe cel que ja havíem perdut de vista els alumnes i que ara recuperem a l'escola moltes coses, com l'esperança d'una vida millor, més plena, i una millora en les nostres relacions socials. L'escola no és tan sols un camí; per a alguns de nosaltres és EL CAMÍ, l'única ruta possible que ens resta amb dignitat.

Sols espere i desitge que aquesta trajectòria única continue per molts cursos més, perquè per a mi, estan sent unes experiències molt gratificants i enriquidores.

Gràcies, EPA Enric Valor, gràcies professionals i companys, i gràcies sistema educatiu públic. Només desitge que aquesta nació continue donant persones com vosaltres pel bé de l'educació i de la cultura, i que mai s'abandoni a persones com les que depenem d'aquest centre.

Un alumne eternament agraït.



Il y a d'êtres qui font d'un soleil une simple tache jaune, mais il y en a aussi qui font d'une simple tache jaune un véritable soleil. (Picasso)

¿Para qué sirve la Filosofía?

Agustín Zaragoza Granell

Profesor de Filosofía. CFPA Enric Valor. Alzira

Esta pregunta sobre el sentido —o sinsentido— de la Filosofía resultaría chocante formulada desde otra dimensión: ¿Para qué sirve la Ciencia? ¿Sirven de algo las Matemáticas? La gente asume el *valor* —harto objetable— de la mayoría de saberes, pero, por desgracia, cuestiona el quehacer de los filósofos. ¿Por qué filosofar?

A buen seguro que muchos asocian «inútil», «críptica» e «ininteligible» a los rasgos definitorios de la Filosofía. Entiendo su visión negativa de la sabiduría (que a fin de cuentas eso es el filosofar). Muchos filósofos —y no digamos docentes— la envilecen apropiándose irresponsablemente, pues consideran —erróneamente, claro— el pensar (que a fin de cuentas eso es filosofar) como una actividad privilegiada y elitista. Por eso muchos practican una escritura y oratoria inaccesible para el común de los mortales, incumpliendo, a mi juicio, esta hermosa premisa de Ortega y Gasset: «la claridad es la cortesía del filósofo». Democratizar el saber, ésa es la misión radical de un filósofo. Persuadir a la gente para que asuma las riendas de una vida plena, crítica, libre, responsable y justa, tal debiera ser el propósito de todo pensador.

Es fácil gobernar un pueblo dócil y sumiso. Quizá por eso la Filosofía ha sido poco condescendiente con la mala política, amén de con las injusticias, la corrupción, la inmoralidad o las dictaduras (de toda índole: política, mediática, educativa, publicitaria...). El ninguneo hacia la



Filosofía surge del temor hacia su propia actitud escéptica, crítica y comprometida (rasgos esenciales del filosofar). En la génesis de los fascismos anida una ingente cuota de ignorancia: la masa es manipulada sin dificultad, como bien denuncian Ortega, Fromm, Chomsky, Ramonet... Las armas de distracción masiva invitan a sentarse en el sofá y despreocuparse de los asuntos públicos, esto es, aquellos que afectan directamente —en tanto que ciudadanos— pero que relegamos a los mandamases: televisión, Internet o fútbol en vena edulcoran el sentido agrio de nuestra existencia. ¡Ésa es la argucia! Se aceptan acríticamente despropósitos que merman la calidad de nuestra salud moral amén de maltratar el bienestar: proliferación de empleos *basura*, jornadas laborales irracionales y titánicas, disminución de derechos otrora noblemente conquistados, absoluto control de nuestra cotidianidad, cosificación del individuo, trabajos en cadena alienadores, persecución a la creatividad y sa-

cralización del ámbito científico-técnico, infantilización de la adultez e hiper-escolarización de las criaturas... Podríamos seguir, pero mejor dejarlo aquí.

La Filosofía parte de una cuestión radical (o sea, desde la raíz): ¿Es nuestra «realidad» la mejor de las posibles? Por eso concebimos el conocimiento filosófico como perenne, inacabable, imperecedero: siempre habrá que examinar el mundo que nos rodea en tanto que éste pervive en un constante cambio (o devenir, si me permitís el término filosófico). Plantearse esta pregunta implica *pre*-ocuparse del mundo que nos rodea. El compromiso, pues, como energía radical (insisto: las raíces) para con nuestra propia existencia. Hay gente cuya vida se limita a la biológica, la orgánica. Más que vivir deberíamos considerar que lo suyo consiste en sobre-vivir. A mí me parece inaceptable improvisar un verbo —y un valor— tan noble como el de «existir». No sé si la Filosofía servirá para algo tan «productivo» e «inmediato» como la tecnología, la medicina o la ingeniería. Sí asumo, desde luego, aquella célebre máxima socrática: «una vida sin examen no es digna de ser vivida». Porque deseo contribuir —desde la humildad y la fragilidad de mi existencia, tan frágil como cualquier otra— a construir un mundo mejor, no sólo posible, sino deseable, seguiré invitando a mis alumnos a servirse de la Filosofía. Cuanto menos, para no convertirme en siervo de quienes manipulan y controlan el mundo a su antojo.

LAS EMOCIONES AFECTAN A LOS ÓRGANOS

La palabra *emoción* deriva del latín *ex moveo*, que significa "moverse hacia el exterior", lo que indica la expresión externa de un sentimiento interno, mediante la expresión facial, los gestos o el tono de voz. Las emociones son, por tanto, mentales y físicas a la vez.

Las emociones que se han reprimido durante mucho tiempo se fijan en forma de tensiones musculares específicas y defectos posturales y tienden a quedarse con nosotros. A medida que nos vamos acostumbrando a la tensión, ésta llega a formar parte de nuestra identidad. La tensión y la situación que la engendró permanecen en el inconsciente. He aquí la raíz de muchos trastornos crónicos de índole psicosomática.

Gracias a la práctica del Chikung, aprendemos cómo atraer zonas de tensión a la luz de la conciencia con más facilidad. Aunque esto no resuelva el problema, lo deja listo para poder trabajar en él, ya sea mediante el propio proceso de introspección o junto a un psicoterapeuta.

La práctica del Chikung puede ayudar a sanar y a equilibrar las emociones haciendo que seamos conscientes de los componentes físicos de la



ansiedad emocional (tensión en los hombros, ansiedad digestiva, respiración comprimida...) y enseñando métodos prácticos que nos ayuden a resolver dichos problemas en su plano energético. Si el qi (energía) está sano, todo el sistema (mente, cuerpo, emociones) estará sano.

La medicina china clasifica las principales EMOCIONES NEGATIVAS como ansiedad, tristeza, miedo, ira, excitabilidad, cavilación y empatía. Cada una de ellas, si es excesiva o está fijada (haciendo que la mente se preocupe), dañará un órgano interno y desequilibrará el qi de forma específica.

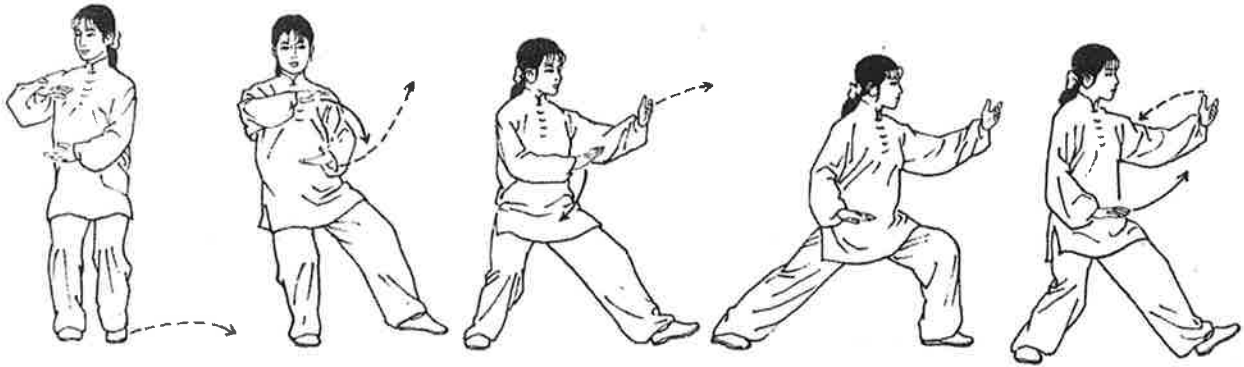
La ansiedad y la tristeza lesionan los pulmones. En momentos de ansiedad, la respiración y el qi se ven comprimidos, incapaces de fluir de forma correcta cuando entran y salen de los pulmones, lo que

puede contribuir al desarrollo o la exacerbación del asma y de otros trastornos bronquiales. La pena deprime y debilita los pulmones. Estos extraen el qi del aire, regulando el suministro de energía curativa interna, por ello cuando los pulmones se debilitan a causa de la pena, la salud general y la vitalidad disminuyen.

Los riñones, glándulas suprarrenales y sistema reproductor quedan afectados por el miedo. Cuando estamos asustados el cuerpo se contrae buscando autoprotección. La circulación de la sangre y la respiración se hacen más lentas, desembocando en estados de exceso y de estancamiento en la zona central y en agotamiento en la periferia. Aparecen manos y pies fríos y crea condiciones favorables para que surjan trastornos del tracto urinario e incontinencia. El miedo y el estrés hacen que las

suprarrenales segreguen grandes cantidades de adrenalina e hidrocortisona, que dan la señal a las células para que empiecen a deshacer las grasas y las proteínas almacenadas para convertirlas en azúcar (glucosa). Cuando las reservas de energía se agotan, nos vamos debilitando y fatigando, llegando al agotamiento hormonal, lo que puede conllevar la suspensión del crecimiento, reparación y reproducción de las células, a causa de la inhibición o desconexión de elementos químicos esenciales así como de células inmunitarias. En la teoría Chikung los riñones y las suprarrenales también controlan la función cerebral, especialmente la memoria. La hormona del estrés, la hidrocortisona, daña el hipocampo, región del cerebro responsable de la memoria y del aprendizaje.

La ira debilita el hígado y hace ascender el qi. El ascenso del qi conduce a la tensión muscular y a diferentes enfermedades del hígado o relacionadas con el fuego, como cefaleas, vista cansada, hemorroides o menstruación irregular. La debilidad del qi del hígado también contribuye a los cambios de humor. La ira perjudicial está reprimida,



es crónica, cruel o violenta. Este tipo de ira no termina después de verse liberada; inevitablemente, la sigue una estela de emociones, como resentimiento, frustración o culpabilidad. La incapacidad de expresar una ira sana, así como otras emociones negativas, puede suprimir el sistema inmunitario.

La alegría en la literatura médica china significa **excitabilidad, tendencia a la frivolidad, locuacidad, derroche y exceso**. Estas emociones dispersan y agotan el qi y **pueden provocar un pulso desigual y crear propensión a los ataques cardíacos**. La agitación repentina exige al corazón que trabaje más. La forma más extrema de agitación es el *shock* emocional, por acontecimientos negativos o positivos. Al corazón le agrada la tranquilidad y la quietud. Necesita una sensación de seguridad para que pueda mantener un ritmo equilibrado mientras va bombeando

energía por todo el cuerpo. Cuando el qi del corazón se ve alterado por la agitación y los excesos, tanto la mente como el espíritu se ven afectados, provocando la posibilidad de padecer insomnio, razonamiento confuso o nervioso, o en casos extremos, alucinaciones, histeria y psicosis.

El bazo se ve afectado por la cavilación, que quiere decir exceso de concentración, una preocupación obsesiva por un tema. El qi queda obstaculizado y atascado. Los estudiantes universitarios suelen padecer trastornos relacionados con el bazo: molestias gástricas, hipertensión, inmunidad debilitada y tendencia a la mucosidad y a los resfriados. **El exceso de empatía también perjudica al bazo**. La empatía es parecida a la compasión, como "conciencia profunda del sufrimiento de otro, junto al deseo de aliviarlo". Se considera que la empatía es excesiva o perjudicial para el bazo cuando

perdemos el reconocimiento claro de dónde están los límites, cuando nos sentimos turbados y afectados por los problemas de otros, faltos de energías y sin contacto con la tierra. El bazo transporta el qi de la tierra, necesita pasar tiempo en la naturaleza, dejar que la mente se aquiete y sus sentidos se abran al medio ambiente.

También existen **EMOCIONES POSITIVAS** que pueden ayudar a estos órganos a sanar. Los pulmones pueden sanar gracias a la justicia, entendida como integridad y dignidad. Los riñones pue-

den sanar gracias a la sabiduría, percepción clara y comprensión de lo que uno es. La ira del hígado mejora gracias a la benevolencia, a la bondad y generosidad humana. La excitabilidad del corazón queda equilibrada gracias a la paz, la calma, el orden. El bazo suele sanar gracias al cultivo de la confianza (apertura, aceptación, fe, honestidad, seguridad, creencia). La confianza es un remedio para el qi bloqueado que se da tanto en la cavilación como en la empatía.

Eugenia Blanch
(Profesora de Taichi y Chikung)



Joan Roís de Corella

Escriptor del segle d'or (s. XV)

Després de veure el reportatge *Descobrint Corella* de "Dossiers" (RTVV) amb els companys de valencià, em va cridar l'atenció este personatge de la literatura valenciana del segle XV. No tan conegut com pels seus coetanis, pel fet que va passar alguns segles en l'oblit, podríem dir que avui s'està reprenent la seua difusió per investigadors i centres educatius.

Nascut a Gandia en 1435 i de família noble, a l'edat de cinc anys es trasllada a viure amb la seua família a València, a la plaça de Sant Jordi. En aquells moments València era una ciutat d'esplendor social en tots els aspectes, i arribà a tindre 70.000 habitants, la més populosa de la Península Ibèrica. Joan Corella, cavaller, mestre en teologia, podríem dir que, a més de jove seductor que cortejava a les dones i desitjat també per algunes d'elles en la seua joventut, va tindre una vida intensa, al llarg de la qual centrà el seu interès per les lletres i la religió.

Corella va tindre diverses relacions amoroses, però la més llarga va ser amb Isabel Martínez de Vera, la dona amb qui va conuiu i que li va donar

dos fills, sense arribar al matrimoni, encara que es creu que va tindre més fills. Estudia en l'aula de teologia de la catedral de València, on va predicar igual que en altres places, esglésies o hospitals. Famos orador, arrossegava infinitat d'adeptes que el seguïen per totes les bandes com a predicador carismàtic del moment, i arribà a ser comparat amb Sant Pau. Cap al 1456 va ser armat cavaller i cap al 1469 obté el grau de Mestre en Teologia, encara que se li coneixen relacions amb els conversos i els jueus. Podem dir que Corella és una espècie d'estrela pública de l'època que despertava l'interès de la gent per les seues paraules, escrits i un pensament original per al s. XV.

La producció literària de Corella inclou obres profanes i composicions religioses. Es diu que pot ser l'últim escriptor medieval i també que marca el principi de l'estil de prosa renaixentista. La seua obra té majorment com a motiu l'amor i el desengany, possiblement basada en les seues vivències, mostra de passió i dolor, on els sentiments fluïxen i es mostren ober-



tament; fins ací no era costum tanta sinceritat.

Dins les seues obres destaquen les poesies marianes de caràcter amorós. La *Tragèdia de Caldesa*, l'obra seua més destacable és un relat que narra la infidelitat d'una dona de nom Caldesa, en un episodi aparentment autobiogràfic. *Triomf de les dones* és l'obra al·legòrica on Corella mostra un pensament contrari a la tradició misògina medieval, també va traduir al valencià la *Vita Christi* de Ludolf de Saxònia amb el nom d'*El Cartoixa*, i *El Psalteri*, una traducció dels salms, publicada a Venècia (1490). Cal dir que no menys important és la relació que manté Corella amb Ausias Marc, a qui va assistir com a testimoni del seu contracte matrimonial amb Joana Escorna i Joanot Martorell, coetanis

que fan referència a ell en les seues obres.

Mor als seixanta-dos anys d'edat l'any 1497 a València. Joan Roís de Corella és un dels escriptors importants de la literatura valenciana del segle XV, en una societat en la transició de l'Edat Mitjana a l'humanisme renaixentista. Coincidix amb la institució de la Inquisició, que s'ocupà de cremar alguna de les seues obres com el *Psalteri*, segons pareix el seu acostament al luteranisme no va ser ben vist.

Després d'aprofundir breument per la vida de Corella i rellegant la poesia de la *Balada de la garsa i l'esmerla*, per un moment m'he vist recorrent amb la meua imaginació la València del segle d'or, els seus carrers, cases i esglésies pels quals les paraules i lletres de Corella corrien amb la seua esplendor. Escriptor i teòleg d'espiritualitat oberta que després de veure el reportatge *Descobrint Corella* va despertar el meu interès per conèixer un poc més de la seua vida i obra, així com alguns cantautors de la nostra època com Raimon, que van posar música a les seues lletres.

Salvador B. Sanjuán
Valencià Mitjà B

Balada de la garsa i l'esmerla

Ab los peus verds, los ulls e celles negres,
penatge blanc, he vista una garsa,
sola, sens par, de les altres esparsa,
que del mirar mos ulls resten alegres;
i, al seu costat, estava una esmerla,
ab un tal gest, les plomes i lo lustre,
que no és al món poeta tan il·lustre,
que pogués dir les llaors de tal perla;
i, ab dolça veu, per art ben acordada,
cant e tenor, cantaven tal balada:

"Del mal que pas no puc guarir,
si no em mirau
ab los ulls tals, que puga dir
que ja no us plau
que jo per vós haja a morir.

Si muir per vós, llavors creureu
l'amor que us port,
e no es pot fer que no ploreu
la trista mort
d'aquell que ara no voleu.

Que el mal que pas no em pot jaquir,
si no girau
los vostres ulls, que em vullen dir
que ja no us plau
que jo per vós haja a morir".

Joan Roís de Corella

Penatge: plomatge
Esparsa: apartada
Jaquir: deixar

MALEÏT DIMARTS

Maleït dimarts,
tot i no ser tretze
em sent:
trista
melangiosa
afligida
compungida
adolorida
angoixada
nostàlgica
pesarosa
llangorosa
taciturna
Elabore un llistat per fer encanteri,
i com un mag tot d'un plegat
ja no estan, i què ha passat?
De trascantó
s'ha trencat la rentadora!

INSOMNI

Insomni, l'amant fidel no renuncia,
m'escriu cada nit.
Ací, a la meua vora, envers la finestra,
guaite llums llunyanes a la muntanya.
Imagine tothom dormitant sota un cel protector.
Al matí, revitalitzats gaudiran.
I jo, ullerosa i esgotada,
empaitaré el dia per davant.
I tu, amant fidel,
retornaràs cada nit.

*Acròstic dedicat a la meua mare,
quan ja no sabia qui érem*

T'has exaltat en veure la rosa,
Els ulls fulgien refrenant llàgrimes,
Res créiem que t'esbalaïa,
Estan ahí, els records...
Sentiments arraconats a la ment fosca,
Abaltida, resignada...MARE!

Teresa Miguel March
Valencià Superior

La iaia

La iaia seu a la gronxada, la mirada perduda, això de l'alzheimer l'ha abocat a una espècie de llimbs.

La contempla molt a prop la néta, liberal i moderna, mentre es pregunta què hi ha rere d'eixa mirada inescrutable que mira sense veure.

Eixa dona, ara velleta, a penes es mou, quasi no parla, i quan ho fa és per desbarrar. La iaia treballava, atenia la família i, fins i tot, anà a la universitat.

De sobte, dues llàgrimes rellisquen per una faç solcada d'arrugues, al temps que comença a parlar, amb tremolor, amb tendresa:

—Saps, xiqueta? La iaia amaga un secret, una història que ningú no coneix i de la qual vull que t'assabentes. T'agrada molt escriure, i tal vegada un dia voldràs contar tot el que hi ha dintre del meu cor i m'ha apagat la vida.

—Estàs bé, iaia? Què dius?

—Escolta'm, escolta tot el que he de dir-te, potser més tard no seré capaç.

»Entrant en la maduresa, diríem en eixa edat en què una dona no és jove, però es sent realitzada, vaig conèixer un xic, ens férem amics, confidents. Per a mi va ser molt dur, intentar negar-li al cor allò que sentia, eixa amistat semblava alguna cosa més.

»L'obscuritat arrelà en mi, cap cosa tenia ja sentit, els fills, l'home, el treball...tot esdevenia en broma, tan sols existia ell. La ment ho volia negar, però el cor, el cor és una altra cosa.



»El temps passava i jo no eixia del pou. Una nit la casualitat féu que ens trobàrem. Plovia, les copes ens arrossegaren a les confidències i tot açò a declarar-nos l'amor que sentíem tots dos.

La iaia va ser feliç, molt feliç.

—Anys d'amar-nos en secret, mai volgué que deixara la meua vida, amants pels racons, amagats de tothom.

»Era l'amor, el veritable, l'únic. Pensar en ell em feia trémer, vaig fer bogeries inversemblants.

»Malgrat un dia tot va acabar, les històries tenen fi, quasi sempre dolenta. Érem massa diferents, cap cosa tingué ja sentit, vaig viure sense viure. Viure per als meus, per compensar-los tot el que els havia fet sense ells adonar-se'n.»

»Ja veus, mai vaig deixar el iaio, ahí està, passejant, li dec la seua lleialtat a mi, tot i que sempre he pensat que ho va intuir.

—Iaia, què et passa? Has vist una pel·lícula d'amor?

—No, xiqueta, no. És la meua pel·lícula, la meua novel·la, jo vaig ser la protagonista, vaig viure una història d'amor, d'odi al remat, ens amàrem i ens odiàrem.

Plovia...

—Iaia, què tens?

De sobte, la iaia somriu com la xica no l'ha vista somriure mai. Els ulls enlluminats recorden el passat, enyoren eixe amor, l'autèntic, aquell que no podent ser fou el vertader.

Mentre la vida se'n va recorda les paraules dites a ell:

«Estic segura, vida meua, passe el que passe, que en l'instant que la vida s'apague, l'últim record, la darrera imatge que veuré seràs tu.»

Mentre la iaia somriu amb placidesa comença a ploure.

Teresa Miguel March
Valencià Superior

LIBERTÉ

Paul Eluard

Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom

Sur toutes les pages lues
Sur toutes les pages blanches
Pierre sang papier ou cendre
J'écris ton nom

Sur les images dorées
Sur les armes des guerriers
Sur la couronne des rois
J'écris ton nom

Sur la jungle et le désert
Sur les nids sur les genêts
Sur l'écho de mon enfance
J'écris ton nom

Sur les merveilles des nuits
Sur le pain blanc des journées
Sur les saisons fiancées
J'écris ton nom

Sur tous mes chiffons d'azur
Sur l'étang soleil moisi
Sur le lac lune vivante
J'écris ton nom

Sur les champs sur l'horizon
Sur les ailes des oiseaux
Et sur le moulin des ombres
J'écris ton nom

Sur chaque bouffée d'aurore
Sur la mer sur les bateaux
Sur la montagne démente
J'écris ton nom

Sur la mousse des nuages
Sur les sueurs de l'orage
Sur la pluie épaisse et fade
J'écris ton nom

Sur les formes scintillantes
Sur les cloches des couleurs
Sur la vérité physique
J'écris ton nom

Sur les sentiers éveillés
Sur les routes déployées
Sur les places qui débordent
J'écris ton nom

Sur la lampe qui s'allume
Sur la lampe qui s'éteint
Sur mes maisons réunies
J'écris ton nom

Sur le fruit coupé en deux
Du miroir et de ma chambre
Sur mon lit coquille vide
J'écris ton nom

Sur mon chien gourmand et tendre
Sur ses oreilles dressées
Sur sa patte maladroite
J'écris ton nom

Sur le tremplin de ma porte
Sur les objets familiers
Sur le flot du feu béni
J'écris ton nom

Sur toute chair accordée
Sur le front de mes amis
Sur chaque main qui se tend
J'écris ton nom

Sur la vitre des surprises
Sur les lèvres attentives
Bien au-dessus du silence
J'écris ton nom

Sur mes refuges détruits
Sur mes phares écroulés
Sur les murs de mon ennui
J'écris ton nom

Sur l'absence sans désir
Sur la solitude nue
Sur les marches de la mort
J'écris ton nom

Sur la santé revenue
Sur le risque disparu
Sur l'espoir sans souvenir
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer

Liberté.

ORFE



Jo, més que cap altre, conec els monstres.
Sempre m'han envoltat. M'han observat des de l'obscuritat.
M'han perseguit de grapes, fins al llindar de la porta de la meua cambra, en un joc macabre.

Jo els he vist sota el llit. Els seus ulls resplendien plens de maldat. Guaitaven quan el meu peu nu es posava al terra per a agafar-me ben fort del turmell.

S'ocultaven també darrere de les cortines.

Jo puc dir que he sentit el seu baf verinós al meu clatell tot just quan em gitava.

I el pes dels seus cossos seient al meu llit també l'he sentit.

N'eren ombres, boques, ullals, alarits, vent gelat, boira negra, escates, monstres bicèfals que em regiraven els cabells amb les seues urpes en la foscor de la nit.

N'eren laments, cruiximents de dents, malèfiques rialles, xiscles, rastres peguntosos de fel, murmuris per tal d'atraure'm al seu món infernal.

Però, per als pares, els monstres no existien. Eren ideacions meues i mai han estat a casa.

Jo més que cap altre sé que això no és cert.

...

Els monstres, jo no els tem. Més aviat els necessite.

Sóc encara molt petit per a arrossegar els cadàvers xops de sang dels meus pares fins al jardí -hi haqué xiscles de gaubança pel festí d'esta nit...

Sóc encara molt petit i sóc orfe. Ara m'hauran de criar ells. Ara són l'única família que conec i que m'estime.

Ana Muñoz

La loteria de Nadal: La Grossa

Carlos García Miralles

El sorteig de Nadal es fa actualment amb 100.000 números (del 0 al 99999) en el bombo gran, i els premis principals, *pedrea* i reintegraments en un bombo xicotet.

De cada número es fan 180 sèries (cadascuna d'aquestes sèries constitueix el que s'anomena bitllet).

Cadascuna de les sèries d'un número es divideix en 10 fraccions, popularment conegudes com dècims. En total tindrem a la venda 180.000.000 de dècims. El preu de venda d'un dècim és de 20€ i el d'una sèrie completa

serà de 200€, que és el preu d'un bitllet. Així, el preu d'un número complet, amb totes les seues sèries, és de 36.000€. I si es vengueren tots els números, $100.000 \times 36.000 = 3,6 \cdot 10^9$ €

Per tant, la recaptació total màxima del sorteig de Nadal pot ser de fins a 3.600.000.000€ (si es vengueren tots els dècims, i normalment se'n venen més de 160.000.000, quasi el 90% dels dècims en venda).

Resum dels premis i l'import de cadascun:

premis	nº premis	premi per sèrie	premi per dècim	premi per 1€ jugat
1r La "sort grossa"	1	4 000 000€	400 000€	20 000€
2n	1	1 250 000€	125 000€	6 250€
3r	1	500 000€	50 000€	2 500€
4t	2	200 000€	20 000€	1 000€
5é	8	60 000€	600€	300€
Premis menors (<i>pedrea</i>)	1794	1 000€	100€	5€
Aproximació 1r	2	20 000€	2 000€	100€
Aproximació 2n	2	12 500€	1 250€	62,50€
Aproximació 3r	2	9 600€	960€	48€
Tres xifres finals 1r,2n,3r, i 4t	495	1 000€	100€	5€
Dues xifres finals 1r,2n,3r	2997	1 000€	100€	5€
Reintegrament última xifra 1r	9999	200€	20€	1€

premis	nº premis x premi sèrie x nº sèries	Import de totes les sèries
1r	1 x 4 000 000 x 180	720 000 000€
2n	1 x 1 250 000 x 180	225 000 000€
3r	1 x 500 000 x 180	90 000 000€
4t	2 x 200 000 x 180	72 000 000€
5é	8 x 60 000 x 180	86 400 000€
<i>Pedrea</i>	1794 x 1 000 x 180	322 920 000€
Aproximació 1r	2 x 20 000 x 180	7 200 000€
Aproximació 2n	2 x 12 500 x 180	4 500 000€
Aproximació 3r	2 x 9 600 x 180	3 456 000€
Tres xifres finals 1r, 2n, 3r, 4t	495 x 1 000 x 180	89 100 000€
Dues xifres finals 1r, 2n, 3r	2997 x 1 000 x 180	539 460 000€
Reintegrament última xifra 1r	9999 x 200 x 180	359 964 000€
TOTAL		2 520 000 000€

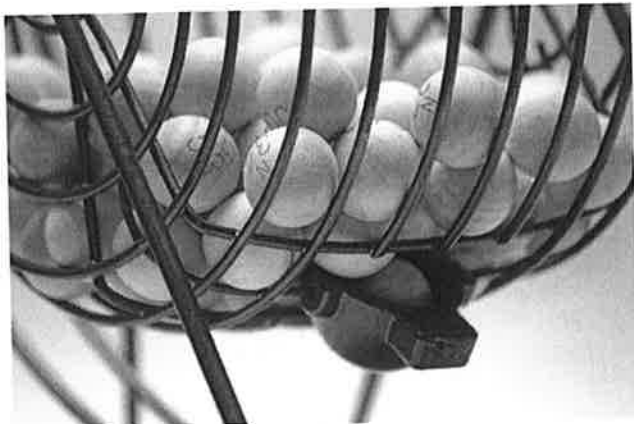
Benefici total màxim del sorteig :

Recaptació total màxima – import total premis = 1.080.000.000€.

Aixó sí que és un bon negoci!!!

Percentatge dels premis respecte de la recaptació total del sorteig:

$$\frac{\text{Total premis}}{\text{recaptació total}} \times 100\% = \frac{2.520.000.000}{3.600.000.000} \times 100\% = 70\%$$



És a dir, el sorteig de Nadal reparteix en premis el 70% de la recaptació total màxima, en el cas que s'hagen venut tots els dècims.

Si la venda de dècims només fora del 90%, la recaptació seria de 3240 milions d'euros, i el benefici total seria de 720 milions d'euros. En aquest cas, el percentatge dels premis ha repartir respecte de la recaptació seria del 77,77% aproximadament. Moltes vegades el principal beneficiari del sorteig es el propi Ministeri d'Hisenda, en el cas que no s'hagen venut els dècims premiats.

De les quantitats recaptades es paguen totes les despeses del sorteig com ara publicitat, organització, beneficis dels venedors oficials de loteria, etc. i la resta s'ingressa a la hisenda de l'Estat. Els recàrrecs o "fardes" de falles, confraries, etc. van a banda. Per exemple, si per una

participació de 4€ ens cobren 5€, el recàrrec és del 25% (és a dir, que, si venen un número complet que val 36.000€, guanyaran 9.000 €, quasi res!!!).

Per altra banda, com ja sabeu, tots els premis de les loteries superiors a 2.500€, tenen un impost especial del 20% per a Hisenda. Per exemple, per un dècim de la grossa de Nadal que té un premi de 400.000€, pagaríem un impost especial de 80.000€, i tindríem només 320.000€ lliures d'impostos.

I parlant de tot, la probabilitat que ens acompanye la sort amb la grossa de Nadal és d'1 entre 100.000 números, que amb l'expressió decimals seria de 0,00001 (10^{-5}), i en percentatge és 0,001%, Així i tot, encara resulta molt més gran que la d'endevinar una primitiva, que és aproximadament de 0,00000001, és a dir, de 10^{-8} .

Bon Nadal, bona sort i feliç any nou 2016

L'EPA PER DINAMARCA

Solem fer camí tots junts
i viatgem any rere any
seguint un mateix rumb,
a Dinamarca anem enguany.

Moltes històries d'allà hem dut
hem portat plens els caps,
no contar-ho seria un insult
i les paraules han de ser grans.

Tan bona la ruta ha sigut
que no volem fer més plans
tanta joia hem tingut
que ja vorem el proper any.

Dinamarca, Dinamarca, país
que viu en la terra i en el mar.
Dinamarca, Dinamarca, d'allí
no ens volem acomiadar.

Veiérem castells i jardins,
fins i tot la bella sireneta,
homes i dones alts com pins,
i a més van tots en bicicleta.

*Selene,
Dinamarca, estiu 2015*



Pastissets de Nadal

Ingredients per al farcit

- 650 g de sucre
- 1 kg de moniato bullit
- canella
- llima ratllada

Ingredients per a la pasta

- 2 gots d'oli de girasol
- 2 gots d'aiguarent
- 2 gots de sucre
- Farina, la que admeta
- ou
- sucre glas
- Canella

Preparació

Es bull el moniato en aigua. Quan estiga bollit, es pela.

Poseu el moniato al foc amb el sucre i aneu remenant sense



parar fins que es forme una mermelada fina. Afegiu la canella i la llima.

Poseu tots els ingredients de la pasta (excepte l'ou) en un recipient i removeu fins a formar una pasta homogènia. Treballeu-ho amb les mans, aneu trencant trossos de la pasta i continueu pastant fins que no s'apegue als dits.

Després feu unes boletes amb la pasta, aplaneu les boletes fins a fer un cercle, poseu el moniato enmig i tapeu-lo per a formar els pastissets.

Poseu-los en una safata al forn i amb una brotxa unteu-los amb l'ou, espolseeu per damunt amb sucre glas i canella.

Fiqueu-los al forn a 180°C fins que estiguen dauradets.

Cono de arroz amarillo

Este uno de los platos tradicionales de Indonesia. Normalmente se sirve en celebraciones importantes para agradecer a Dios por las bendiciones dadas.

El cono representa una montaña, que a su vez representa la ascensión por la vida plena de bienestar. El color amarillo simboliza la riqueza.

Receta (para 30 personas)

Ingredientes

- 3 kg de arroz, lavado
- 50 cc de agua
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo, luego se hierva con agua
- 2 piezas de hojas pandan (dar pandan fragante)

- 1/4 litro leche de coco
- 1 tallo de hierba de limón
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal

Cómo lo cocinamos

1. Mezcle la leche de coco y el agua de la cúrcuma, hojas de laurel, hojas pandan, tallo de hierba de

limón y sal, a continuación, llevar a ebullición.

2. A continuación, poner al vapor en la olla el arroz medio cocinado.

3. Vierta la leche de coco previamente hervida, no se olvide de agitar la leche hasta que el arroz absorba el vapor.

4. Mezclar bien, entonces poner al vapor de nuevo hasta que esté cocido.

5. Para hacer el cono usamos hojas de plátano. Después de hecho el cono se reparte el arroz sobrante por el plato o recipiente grande.

Se suele acompañar de gallo frito galanga, fritura de pescado, chile dulce, huevo hervido y verduras pomada.

Noviruna Idris



Olla de Nadal o "putxero"

Ingredients per a 4 persones

- 2 bracet i mig peuet de porc
- Un tros de vedella, dos trossets de queix o galta, i 2 ossos de genoll de bou
- Un tros de gallina (espinal i ala)
- Un tros de costella
- Pilotes: ¼ de carn picada, julivert, pinyons, una miqueta de sal i pimentó en pols, un ou i uns 150gr de pa ratllat. (Es mescla tot i es pasta fins que tinguen una forma ovalada.)
- En alguns llocs també hi posen botifarra i/o llonganissa.



- Verdura: Una xirivia, mitja quarta de cigrons, un tros d'api, un tros d'all porro, mig nap, dos carlotes, ¼ de col xicoteta i 4 creïlles.

Preparació

1. Es posa la carn de coure (bracet i peuet de porc, genoll, vedella, costella i també els cigrons) dins d'una olla amb 5 litres d'aigua i una cullerada sopera de sal i encenem el foc a mitja potència. Quan l'aigua comença a bullir posem el safrà i ho deixem una hora bullint.



2. Després d'estar una hora bullint a mig gas, posem la verdura, baixem la potència al tres i ho deixem una altra hora bullint. Si durant aquesta hora veiem que amaina molt el nivell d'aigua, afegim una miqueta d'aigua calenta.

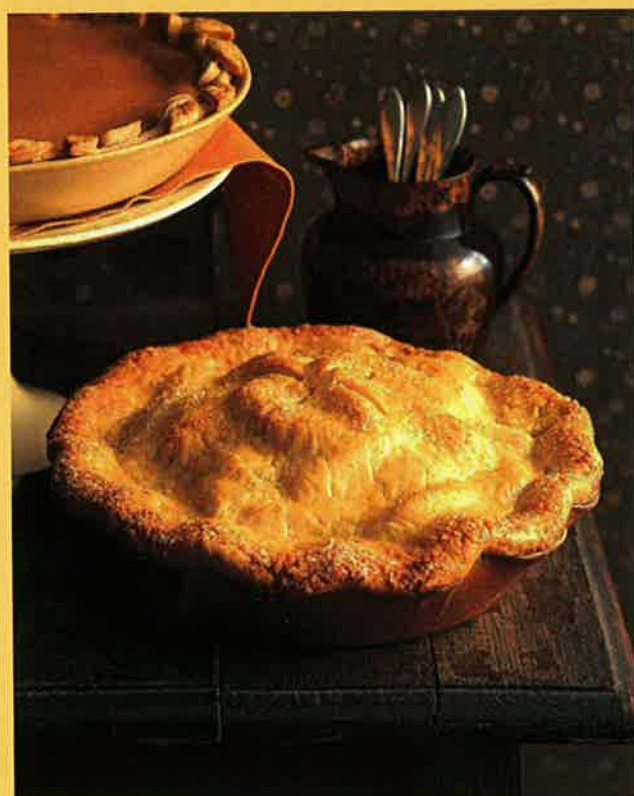
3. A partir d'ací, quan comprovem que la carn està completament cuita ja podem gaudir d'aquest deliciós menjar.

Com a curiositat, heu de saber que en molts llocs s'aprofita el caldo de l'Olla de Nadal per a fer "arròs o fideus de putxero".

Old fashioned apple pie

INGREDIENTS

- 2 tablespoons of all-purpose flour, plus more for dusting
- *Pâte Brisée* (Pie Dough)
- 12 Granny Smith apples, peeled, cored, and sliced
- $\frac{3}{4}$ cup of sugar, plus additional for pie top
- Zest and juice of 1 lemon
- 1 $\frac{1}{2}$ tea spoons of cinnamon
- $\frac{1}{2}$ tea spoon of nutmeg
- Pinch ground of cloves
- 2 table spoons of unsalted butter
- 1 large egg, beaten



DIRECTIONS

1. Heat oven to 375 degrees. On a lightly floured surface, roll out pate brisee into two $\frac{1}{8}$ -inch-thick circles to a diameter slightly larger than that of an 11-inch plate. Press one pastry circle into the pie plate. Place the other circle on waxed paper, and cover with plastic wrap. Chill all pastry until firm, about 30 minutes.
2. In a large bowl, combine apples, sugar, lemon zest and juice, spices, and flour. Toss well. Spoon apples into pie pan. Dot with butter, and cover with remaining pastry circle. Cut several steam vents across top. Seal by crimping edges as desired. Brush with beaten egg, and sprinkle with additional sugar.
3. Bake until crust is brown and juices are bubbling, about 1 hour. Let cool on wire rack before serving.

VOCABULARY

Table spoon: cucharada sopera
Flour: harina
Cinnamon: canela
Nut meg: nuez moscada

Dough: masa
Clove: clavo
Pinch: una pizca
Lemon zest: piel del limón
Oven: horno
Waxed paper: papel de horno

Roll out: estirar
Wrap: envolver
Toss well: mezclar bien
Pie pan: molde de tarta
Sprinkle: espolvorear
Bake: hornear

