

---

---

# La Revista

---

---

Número 11

CEPA Emric Valor. Alzira

Febrer 2013

---

---

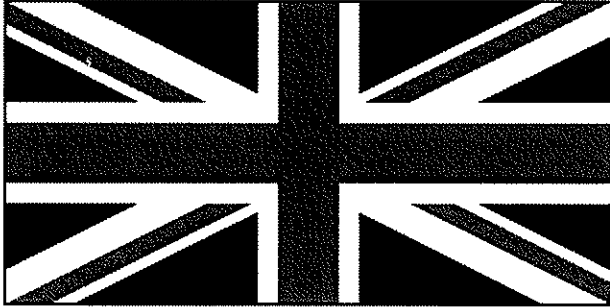


**Irlanda: boires i paisatges**

**Els secrets del tai-txi**

**Consells i col·laboracions**

# Corner



## GOLDEN NIGHT

Since four years ago  
the students of English  
use the word  
to travel round the world.

We are good friends  
and good colleagues,  
we were born to sing in English  
this is now our work.

Classmates  
love each other  
and we have helped each other  
that is what we like.

With Enrique before,  
with Laura now,  
with EPA Alzira forever...

Selene

## LIFE

I would like to tell you a story which is based on a Pere Calders' tale and it is called *Life*.

One summer's day, John felt a strong pain in his stomach and felt something run up through his body and along his arm. He caught it in his hand. John closed his fist, tightly holding onto the "thing". That "thing" was his life. John told his boss what had happened to him. He wanted to leave his job because he could

not write with his right hand ever again, but his boss told him he would give him another job in the same company. However, John refused the offer.

John then decided to visit a doctor, but the doctor thought it was an allergy and recommended him to go to a Swiss school where they are able to teach the disabled to write with their left hands in a short period of time. Then John told his girlfriend

what had happened and she made him a mitten to wear on his hand instead of the bandage. This would stop him from opening his hand and losing his life.

One day, while he was walking along the street, he met his aunt who asked him to remove the mitten from his hand. While he was removing the mitten, he had a very strange feeling. At that moment a carriage passed him in the street and on

its side was said "Donamatti Circus, come with us". A trapeze artist greeted John from the carriage by raising his right hand. John raised his hand and waved back, but to his horror, he felt that something was leaving from his hand, as he did so. He tried to catch it, but he could not, and because of this, John was unsuccessful in preventing his life from running away.

Esther  
Taller d'Anglés

## La Revista

Publicació del CFPA Enric Valor d'Alzira

Directors

Isabel Andrés i Xavier Naval

# Temes d'actualitat

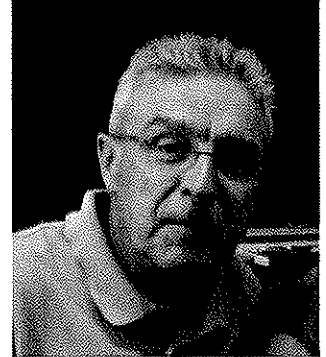
## S'han jubilat Pilar Albelda i Rafael Sifre

Per a tot estudiant veritablement interessat per allò que estudia és un plaer tenir bons professors que transmeten entusiasme i passió per la seua disciplina. I per això mateix, és de justícia fer un homenatge quan aquests docents acaben per fi la seua vida laboral.

El darrer mes d'octubre es va jubilar Pilar Albelda, que va deixar el centre més buit, més trist, més vell. La seua incansable alegria ens ha acompanyat al llarg dels últims anys i se'ns farà difícil acostumar-nos a no veure-la i escoltar-la pels corredors del centre.

El passat dia 31 de gener el nostre company Rafael Sifre es va jubilar igualment. Cada matí, amb un somriure ample i franc, ens rebia a companys i alumnes. El seu sentit de l'humor, càustic i sincer, ens ajudava a superar situacions complicades, intentant sempre sumar voluntats i multiplicar esforços pel bé del centre i dels alumnes.

Vaja per davant la nostra felicitació i el desig del claustre i del Consell Escolar que puguen gaudir d'aquesta nova vida que tenen per davant després de tants anys de treball i esforç per la formació de la



joventut d'Alzira i d'altres pobles de la comarca. Estic segur que tots aquells que han estat alumnes seus els recordaran sempre com a persones compromeses amb l'educació i amb la dignificació de la dura professió d'ensenyant.

Pilar, Rafa: trobarem a faltar la vostra persona, la

vostra visió de l'escola, de l'educació i de la vida. Rebeu una forta abraçada de tots els vostres companys i alumnes i guardeu sempre a la memòria l'estima que us tenim. Sabeu bé que us rebrem amb els braços oberts sempre que vulgueu vindre en aquesta que és, per sempre, la vostra escola.

Jugando a la antigua usanza  
de adivinar de quién hablo  
habéis de hallar el vocablo,  
tengo en ello confianza.

De muy sereno semblante,  
hombre sobrio, valenciano,  
gana al Rey de campechano  
y a ZP en el talante.

Es matemático agudo,  
recto, llano, que no obtuso,  
un profesor multiuso,  
un maestro pistonudo.

Si de polinomios raros  
o de ecuaciones se trata,  
da solución inmediata  
sin esfuerzo, sin cansaros.

En ningún charco se mete,  
pero siempre el hombro arrima,  
él nunca se desanima.  
Resuelve en un periquete.

Gústale el sano deporte,  
en bici especialista,  
es confeso valencianista  
no del fondo sur, del norte.

Y aquí termina este juego,  
de adivina adivinanza.  
En vos sí tengo esperanza:  
Decidme el nombre, os lo ruego.

*A Rafa Sifre con cariño de estos  
tus compañeros y amigos.  
Alzira, 25 de enero de 2012*

## L'Assemblea d'Alumnes proposa activitats extraescolars per a l'escola

El passat dia 1 de febrer es va fer la primera assemblea de delegats del curs 2012-2013. En la reunió, a la qual assistiren delegats i subdelegats dels diversos cursos de l'escola, tant dels reglats com dels tallers, es van proposar les activitats escolars extra-acadèmiques per a la segona meitat de curs. Aquest tipus d'activitats estan obertes a totes les persones matriculades en l'escola.

En la reunió, el cap d'estudis va informar els presents que ja s'ha posat en marxa el cicle de "Cinema a l'escola", en què es projecten pel·lícules d'especial atractiu. Aquesta activitat es fa normalment divendres o dissabtes a la vesprada a l'aula 1 del centre, i s'anuncia amb els cartells

oportuns en els taulers d'anuncis. Fins ara s'han projectat les pel·lícules *Bagdad Café*, i *Night on Earth (Noche en la tierra)*. Paral·lelament ha començat també el cicle "Cinema en Anglès", que, organitzat pels alumnes del taller de Tea Gathering, ha començat amb la projecció del film *Four Weddings and a Funeral* i *Much Ado about Nothing*, en versió original. Altres activitats programades i que ja estan en preparació són l'excursió a Segóbriga i Belmonte, que es farà els dies 2 i 3 de març (el preu és de 140 euros, amb una nit d'hotel inclosa) i l'excursió de final de curs a Nova York dels tallers d'Anglès, encara que els detalls estan pendents de confirmar.



Un moment de la reunió de delegats.

En la reunió els delegats presents van proposar altres activitats que (a falta de posterior confirmació i concreció) són les següents, entre altres:

- Presentació de la novel·la *Era muy poco en la vida*, de Juan Pablo Giner.
- Excursió i visita a una cova pròxima.

- Excursió a l'illa de Tabarca.
- Excursió a la Font Roja d'Alcoi.
- Visites culturals per Alzira i València.
- Assistència a alguna representació teatral.
- Creació d'una aula d'informàtica.
- Excursió alternativa de fi de curs.

## Campanya de recollida de roba d'abric

Durant els darrers mesos de desembre i gener l'escola s'ha convertit en punt de recollida per la campanya local de recollida solidària de mantes, edredons i roba d'abric. Aquesta campanya ha estat organitzada per diverses entitats d'Alzira,

entre altres, l'associació ASPADIC, la Creu Roja local, Càritas, la falla Plaça de la Malva, o El Seis Doble. Davant la crisi, aquestes associacions han fet una crida a la solidaritat dels alzirenys perquè donen aquella roba d'abric que no necessiten i

que pot alleujar les terribles condicions que passen moltes famílies, especialment en hivern. La iniciativa ha estat un èxit i l'escola ha recollit una gran quantitat de bosses amb aquest material que es farà arribar a les famílies amb més necessitat.



# Activitats del semestre

## Cinema en valencià: "Brave"

El dimecres, 28 de novembre l'entitat Escola Valenciana organitzà una activitat en la qual participà el centre d'adults. Consistia a anar als Cines El Punt a veure la pel·lícula *Brave* en valencià. Es tracta d'una cinta d'animació per a tots els públics, perquè, a més del nostre centre, hi acudiren alumnes d'altres escoles i instituts d'Alzira.

De la nostra classe érem set o huit, però acudiren també companys d'altres classes, sobretot dones majors.

Cindy ens portà a alguns amb el seu cotxe sobre les 10 del matí i quasi vam ser els primers. Tardaren molt a obrir les portes d'accés a les sales per un problema tècnic que ens va fer esperar més d'una hora.

Durant el temps d'espera anaren arribant xiquets d'altres centres que anaven posant-se nerviosos i parlant fort.

En començar la pel·lícula, per fi, ens tranquil·litzàrem tots perquè era una història entretinguda i amb escenes molt gracioses, com la dels tres bessons entremaliats que es converteixen en tres ossets peluts.

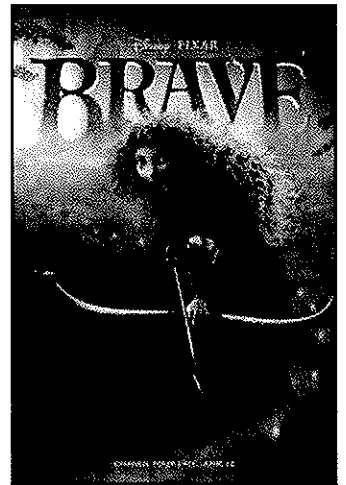
*Brave* conta la història de Mèrida, una intrèpida princesa escocesa que decideix actuar pel seu compte trencant amb un antic costum del seu poble. Tot i que sa mare, la reina Elinor, l'ensenya a ser una vertadera senyoreta, ella prefereix disparar fletxes, cavalcar amb el seu cavall i ser un poc més lliure. Això la submergeix en un gran



embollic del qual no és tan fàcil eixir...

Encara que la pel·lícula estava bé els xiquets parlaven molt i no deixaven gaudir amb tranquil·litat de la projecció, per això alguns companys no arribaren a la fi i se n'anaren un poc cansats d'aguantar... Això sí, totes les dones majors van acabar la projecció. Valentès!

Alumnes de GES I matí



## Vine a la Trobada d'Alberic! Amb bicicleta!

Com cada any el nostre centre participa en la trobada comarcal d'escoles en valencià amb diversos tallers i activitats. Acompanya'ns en un matí de festa per la llengua.

Si vols fer exercici en grata companyia, hi pots acudir des d'Alzira per la cicloruta de la Font Amarga.



# “Empresaris d'èxit”

Xarrada oferida pel Grup Alapont

El passat 18 de desembre, com a activitat complementària a l'assignatura de Món Laboral, assistirem a una xarrada en referència a l'èxit empresarial. Aquesta xarrada va tindre lloc al MUMA d'Alzira, en ella, l'empresa alzirenya Grup Alapont ens va mostrar la seua trajectòria i experiència, tant personal com professional, des dels seus inicis fins a l'actualitat. Aquesta exposició, tant oral com audiovisual, la va fer el nét del fundador, Carles Alapont, que és l'actual gerent de l'empresa.

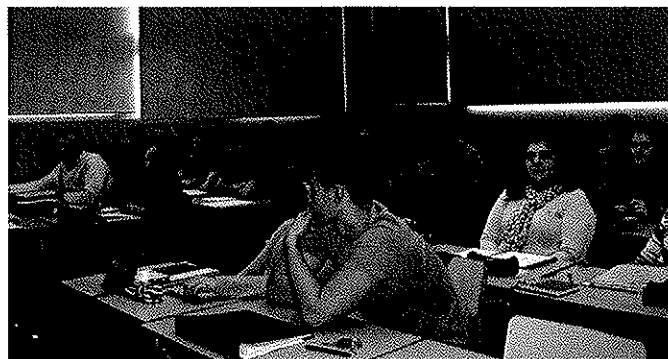
Repassem un poc la història de l'empresa.

Alapont és una empresa fundada per José Alapont Bonet en 1953, que van tindre els seus inicis com a empresa de manteniment industrial. En 1963, comencen amb l'activitat dels ascensors mitjançant J. Alapont junior. En 1983, deixen el manteniment industrial per a dedicar-se per complet als ascensors. En 1997, s'incorpora la tercera generació familiar a l'empresa.

Van saber aprofitar-se'n de l'auge immobiliari i del boom de la cons-

trucció per a expandir-se a nivell nacional amb el negoci dels ascensors. Entre 2004 i 2008 van diversificar l'empresa i provaren sort amb altres sectors, obriren el restaurant Burger King d'Alzira i adquiriren un negoci de portes automàtiques, negocis que no compliren les seues expectatives i els abandonaren. En 2008 adquiriren una empresa de molls de descàrrega. Ja en 2010, per tal de pal·liar els efectes de la caiguda del sector de la construcció, decidiren internacionalitzar-se i fan societat amb una empresa francesa (ASL FRANCE). Aquest mateix any comencen a negociar amb una empresa francesa també (CNIM) que cotitzava en borsa. Aconseguiren plantar-se enmig de la desfilada de Louis Vuitton, en la setmana de la moda de París, amb unes escales mecàniques fetes servir com a aparador de les models.

Actualment és una de les primeres companyies, segons les dades que ens van mostrar, en allò que es refereix a escales mecàniques i ascensors. Tot açò ha sigut possible gràcies a una filosofia: "renovar-se o



morir". Per aquest motiu el seu departament d'investigació i desenvolupament està sempre a ple rendiment: "Europa envellix i Espanya també, per açò hem llançat al mercat un ascensor familiar a un preu de 9.000 € contra els 14.000 € de la resta del mercat", ens comentà Carles.

Aquests van ser alguns dels consells que també ens va aportar Carles:

✓Punt clau per a l'èxit: amb dades del passat mirar cap al futur.

✓Quan un mercat no té futur, busca altres maneres d'eixir al mercat per mitjà d'altres sectors.

✓Escolta al teu client i sabràs què és el que vol comprar.

✓"El model Alapont": cuida el client, cuida el treballador, cuida l'empresa.

Particularment, pense que la empresa està molt ben enfocada per a man-

tindre's continuament en el mercat i han sabut reinventar-se quan altres han caigut. Crec que el missatge fou positiu i que encara que tots no tenim les mateixes oportunitats, la generació que actualment s'encarrega de l'empresa familiar ha sabut utilitzar i explotar intel·ligentment un camí que els va ser donat, la qual cosa és admirable, ja que no tots saben mantindre i expandir una empresa quan no han sofrit els seus inicis.

El meu *humil consell* per a aquells que no tenim aquesta oportunitat: valora quines són les teues metes per a aquesta vida i lluita per elles, agafa el tren quan es presente l'ocasió, però sobretot, no oblides els valors humans que ens fan ser una espècie amb ús de raó i sentit comú.

Bernat Pau  
GES II - MATÍ

## Conferència sobre Vicent Andrés Estellés

Un any més els alumnes del centre assistirem a algunes conferències que s'organitzen al voltant dels premis literaris Ciutat d'Alzira.

El dijous 18 d'octubre anava dedicada a la figura de l'escriptor Vicent Andrés Estellés del qual se celebra en 2013 el seu recordatori en fer 20 anys de la seua mort.

Va fer la conferència Josep Palomero vicepresident de l'Acadèmia de la Llengua.

Vicent Andrés Estellés és un gran poeta valencià, segons diuen el millor des d'Ausiàs March i Joan Roís de Corella.

Va nàixer a Burjassot en 1924 en una família de forners. Quan era xicotet van matar a un familiar seu, li van pegar un tir. Sempre ha estat obsesionat pel tema de la mort.

Quan tenia quinze anys va acabar la guerra

civil. Als 18 anys se'n va anar a estudiar periodisme a Madrid, era el Madrid de la postguerra.

Ell escrivia en castellà. En aquella època no hi havia formació en valencià. No es coneixia Ausiàs March. El franquisme ocultava tota identitat diferent.

En 1942 va escriure en el diari del moviment *Jornada* un article d'un escriptor noruec.

A Madrid va escriure en castellà: el poema 20 anys. Quatre poemes en la Revista Garcilaso: "Pájaros en la arena".

Va treballar en el diari *Las provincias*, on va fer tot tipus de reportatges i es va relacionar amb Joan Fuster i Manuel Sanchis Guarnier.

El poeta es va casar amb Isabel Lorente que treballava en l'Ajuntament de València. Va tindre una filla que es va a morir als 4 mesos.

En eixe temps va recordar poemes anteriors i es va adonar que el tema de la mort estava molt present. Es va incorporar al grup de l'Editorial Torre. El poeta va començar a escriure en valencià.

La seua poesia va ser reconeguda amb premis i homenatges. Ha rebut el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes (1978) i el Premi de les Lletres Valencianes (1984) entre d'altres.

És un dels poetes més musicats, entre ells tenim a Ovidi Montllor, Raimon, Obrint Pas, Pau Alabajos, etc.

Va escriure *Llibre de meravelles*. Estellés va morir l'any 1993 i deixà inacabat el seu gran poema "Mural del País Valencià".

Els seues poemes s'han traduït a l'anglès, francès, italià, portugués, etc.

Molts pobles li fan la

Programa d'actes  
Premis Literaris  
Ciutat d'Alzira  
2012

2012  
octubre / novembre

Festa Estellés, sopar, lectures, etc. Dins de les múltiples activitats de l'ANY DE VICENT ANDRÉS ESTELLÉS es pot visitar una **Exposició al Convent del Carme de València** del 27 de novembre al 19 de març.

Consuelo Negueroles  
Elemental nit



# Irlanda: boires i paisatges

Anar a Irlanda ha estat un dels destins més desitjats des que començarem a viatjar a l'estranger en el nostre Centre d'Adults. Va ser en el curs 2007/2008 quan anàrem a Londres i després a Malta, a Liverpool, a Islàndia i per fi l'estiu passat a Irlanda.

Dimecres 4 de juliol l'avió ens portà des d'Alacant a Dublín on el nostre guia italià Alberto, que ens parlava en un perfecte castellà, ens esperava per portar-nos a l'hotel en el centre de Dublín.

L'endemà, després d'un desdèjuni irlandés i amb les maletes sense desfer, agafàrem l'autobús que ens va donar un tour panoràmic de la ciutat. Visitàrem el Trinity College, una biblioteca fundada en 1601 i que

alberga la major col·lecció de manuscrits d'Irlanda. Un dels manuscrits és el Llibre de Kells del segle IX.

Per la vesprada partírem cap al sud pel comtat de Wicklow, el jardí d'Irlanda. Vam parar en les ruïnes del monestir de Glendalough, entre dos estanys obscurs. És un lloc màgic i molt pintoresc amb llegendes esotèriques, dalt d'un tossal i vora un cementiri celta amb les creus dins d'un cercle.

La ciutat de Kilkenny ens esperava amb el cel negre i amenaçador. L'hotel estava en el carrer principal i era molt més xicotet que el de la capital, però després de sopar vam eixir a passejar i a prendre unes cervesetes irlandeses en un pub. La tornada va ser sota una pluja im-misericorde que ens va



recordar que allò no era València, sinó un del països més humits d'Europa.

Divendres 6 el guia ens va mostrar Kilkenny, un poble gran amb carrers de cases georgianes i unes altres de pedra estil Tudor i dominat pel Castell i la Catedral. De nou en l'autobús continuàrem pel comtat de Tipperary on vam visitar la Roca de Cashel de pedra calcària i de 20 metres d'altura. Almenys el temps ens va respectar una miqueta més. Per la vesprada vam visitar el castell de Cahir, una estructura feta en pedra de gres el 1164, construïda enmig d'un riu. Finalment arribàrem al comtat de Kerry, a l'oest, i al poble de Tralee, on estava l'hotel.

Dissabte vam pegar la volta a l'Anell de Kerry, una península en el sud-

oest del país. El paisatge era preciós, amb la carretera al costat de l'Oceà Atlàntic. En alguns moments vam haver de parar per deixar passar els milers de ciclistes que havien triat fer la volta a l'Anell el mateix dia que nosaltres. En un poble que es deia Sneem vam parlar amb els ciclistes i algú va menjar plàtans, que semblava que era l'aliment dels esportistes. Allí estava l'estàtua del Xarlot i crec que tots ens vam fotografiar amb ell. Per al final del dia vam visitar la mansió victoriana Muckross i els magnífics jardins del voltant. Com que ja plovia un poc tornàrem a l'hotel de Tralee.

Diumenge va ser un dia molt bonic. Vam deixar Tralee i vam fer marxa cap al nord. Passàrem pel poble d'Adare, ple de casetes amb







el sostre de palla, rodejat per un bosc i al costat del riu Mague. L'Atlàntic es presentà amb tota la seua grandiositat en els penya-segats de Moher que tenen 203 metres d'alçària i s'estenen al llarg de cinc quilòmetres. Dinàrem en un restaurant mig camuflat entre la gespa, i admiràrem els tallats naturals pels camins reglamentaris i pels il·legals, també. La següent parada va ser en el paisatge lunar de la regió del Burren i botàrem de pedra en pedra per la llarga planícia calcària que arriba fins al mar. La vista de Galway, la ciutat del nord on estava l'hotel, va ser espectacular des de dalt de la muntanya quan arribàvem en l'autobús.

La regió de Connemara ens donà la benvinguda dilluns; es tracta d'un terreny inhòspit però d'una bellesa inalterable d'estanys i muntanyes. Passàrem per pobles soli-

taris encara que plens de cases renovades i petits monuments en les places. Però la verdadera sorpresa del dia va ser l'Abadia de Kylemore, solitària, llunyana, imposant contra la muntanya. Un tren de conte de fades ens portà als jardins emmurallats: flors de tots els colors, plantes, arbres i la casa del jardiner al fons. Quan la inevitable pluja va pintar de gris i blanc el contorn dels edificis, dels arbres i fins i tot de les persones, encara ens quedava per veure la catedral gòtica al final del camí... i tornàrem a poc a poc banyant-nos sota els improvisats paraigües o les bosses de plàstic. Les fotos donen testimoni del color uniforme de la pluja.

Dimarts travessàrem Irlanda d'oest a est, però, en el camí i ja prop de Dublín ens vam aturar a Kilbeggan, on visitàrem la destil·leria de *whisky*

Locke. Es va fundar en 1757, i s'hi destil·la *whisky* de malta tradicional. A banda del treball de destil·lació del *whisky*, hi ha un museu d'arqueologia industrial en el qual es mostra el procés de destil·lació i la història social dels seus treballadors. En Dublín, el nostre guia ens va acompanyar per barris i racons, per pubs i cases típiques que nosaltres a soles mai hauríem trobat. En un pub de decoració eclèctica, però amb bons exemples modernistes, vam prendre

unes cerveses per acomiadar-nos del guia i del viatge.

El dia 11, dimecres tornàrem a Alzira via Barcelona. Durant el viatge vam recordar moltes de les anècdotes, dels bons moments que havíem passat, però sobretot del filet roig que David va fer sonar i del que passà després... Ah, i també vam quedar que l'estiu del 2013 aniríem a Canadà o més aviat a Nova York.

Enrique García  
Taller de Tea  
Gathering



# TAICHI Y CHIKUNG:

## DEPORTE PARA LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Los seres humanos se enfrentan cada vez más a las angustias y ansiedades causadas por el rápido ritmo de vida laboral y cotidiana, intensas competencias y la expansión de las necesidades materiales; además, con el actual estilo de vida sedentaria, la dieta rica en grasas y calorías, la costumbre de hacer deporte sin un seguimiento especializado y la grave contaminación del medio ambiente han aumentado bruscamente el número de enfermedades de la civilización moderna.

Al mismo tiempo, a medida que se prolonga la esperanza de vida, la conciencia sobre la buena salud está creciendo. Considerando la gran influencia de los deportes sobre la sanidad fisiológica y psicológica y la capacidad de adaptación social, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1992 la Declaración de Victoria en la Conferencia Internacional sobre la Sanidad Cardíaca en Victoria (Canadá) y planteó el famoso concepto de "las cuatro piedras angulares" que promueven la sanidad humana, es decir, "una dieta equilibrada, unos ejercicios físicos adecuados, dejar de fumar y beber poco, y mantener un equilibrio psicológico". En ese encuentro los expertos señalaron que para prevenir todo tipo de enfermedades las personas debían llevar un estilo de vida saludable, y por ello realizar ejercicios físicos adecuados forma una parte muy importante a la hora de mantenerse saludable, lo cual confirma la necesidad de realizar algún deporte.



Los expertos en teorías deportivas de todo el mundo reconocen que el desarrollo de cualquier deporte no puede desligarse ni de la filosofía ni de la medicina.

El *taijiquán* y el *qigóng* han desarrollado sus propias características y son deportes que gozan cada vez de un mayor número de seguidores debido a su seguridad física y a que pueden ser practicados sin riesgos por todo tipo de personas independientemente de su edad. Durante los más de cinco mil años de historia del desarrollo de las teorías sobre la armonía entre el hombre y la naturaleza y la unión física y mental del taoísmo, el taijiquan y el qigong enfatizan en la integración de los movimientos físicos, la correcta respiración y la orientación ideológica.

Por lo tanto, ambas disciplinas deportivas poseen algunos puntos

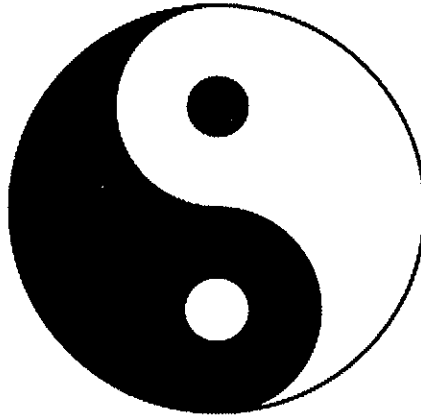
comunes como son movimientos suaves, lentos, ágiles y ligeros. Ambas prestan más atención al fortalecimiento de los órganos, de los canales energéticos principales y colaterales y a la energía vital a través de los movimientos físicos, la respiración abdominal y la filosofía, a fin de lograr el efecto de la longevidad.

Pero esto no quiere decir que una vez se practica taijiquan o qigong se obtiene un resultado inmediato. Aunque los médicos ya se han planteado la receta deportiva, es decir, para diferentes grupos de personas y diferentes síntomas se les receta diferentes tipos de deportes, cualquier actividad física necesita experimentar un proceso desde la acumulación cuantitativa hasta el salto cualitativo final. Por eso es imposible conseguir un resultado inmediato, además se necesita de un

seguimiento continuo, una práctica constante y una adaptación gradual a las maneras técnicas de los movimientos, aspiraciones y conciencias. En estos aspectos, el taijiquan y el qigong presentan diferencias notables en comparación con otros deportes modernos. Estas se reflejan principalmente en tres aspectos.

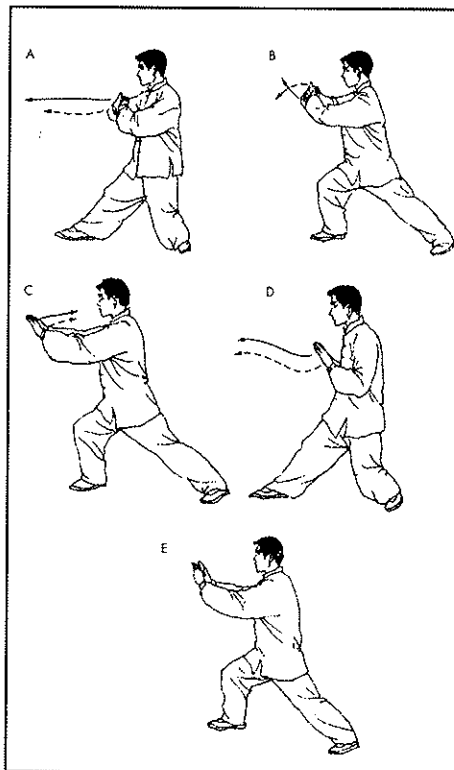
En primer lugar, se trata de las técnicas deportivas. La mayoría de los deportes modernos realizan movimientos rápidos por medio de la contracción de los músculos centrípetos, mientras que en el taijiquan y el qigong se practican más los movimientos centrífugos y estáticos de una manera suave y lenta. Lo cual no solo permite fortalecer la estimulación de las articulaciones, los ligamentos y los músculos, y aumentar la intensidad de los huesos, sino que también evita al máximo las lesiones causadas en los deportes modernos, por lo tanto, son adecuados para todas las edades.

En segundo lugar, se trata del método de dominación de la respiración. Los deportes modernos por sus intensos y rápidos movimientos emplean la respiración torácica y se ajusta el ritmo y la frecuencia de la inspiración de acuerdo con los cambios de movimiento. Este método de respiración menos profunda presenta una frecuencia alta. Además, provoca la acumulación de ácido láctico y la generación de oxígeno reactivo. Por eso, después de hacer ejercicio es especialmente necesario realizar estiramientos que eliminen el ácido láctico y así evitar la acumulación de radicales libres en el cuerpo. Por el contrario, para



practicar taijiquan y qigong se emplea la respiración abdominal, que es una respiración fina, estable, lenta y duradera, con lo que se permite la plena expansión y contracción de los capilares en el tórax y en la cavidad abdominal, estimulando la capacidad de la circulación de la sangre y del oxígeno en el tórax y la absorción de metabolitos. Así se reduce la carga cardíaca.

En tercer lugar, se trata del aspecto de la conciencia. La mayoría



de los deportes modernos presentan movimientos automatizados, por lo que se realizan de forma inconsciente. Por su parte, el taijiquan y el qigong son todo lo contrario, pues prestan más atención a la orientación de la conciencia hacia los movimientos. Además gracias a su suavidad y lentitud, ofrecen la posibilidad de ser conscientes en cada momento de los movimientos realizados.

La práctica de esta disciplina hace que uno se sumerja en un estado físico y psicológico natural gracias a una relajación mental y al placer físico y psicológico, que les hace situarse entre el cielo y la tierra. Después de practicarlos uno se siente ligero y sus pasos se hacen más alegres y relajados. La ciencia moderna confirma este fenómeno y su valor sanador. Así, según un estudio, cuando el cuerpo humano está relajado su cerebro segrega una gran cantidad de  $\beta$ -endorfinas, neurotransmisores opioides producidos en el sistema nervioso central. Este tipo de hormona no solo tiene el efecto de dar placer sino que también puede mejorar el sistema inmunológico, prevenir el envejecimiento, mantener la salud y prolongar la longevidad. Además, estos ejercicios también pueden promover la relación entre el sistema nervioso y el sistema motriz, fortalecer el dominio del nervio central a las terminaciones nerviosas y prolongar el proceso de envejecimiento del cuerpo humano.

En los últimos años, a medida que crece el interés por la cultura y la lengua chinas, un gran número de occidentales eligen el taijiquan y el qigong como deportes saludables.

Eugenia Blanch Galletero

# La vida del extranjero en España

La inmigración en España ha existido desde siempre, sin embargo desde 1990 el país se encuentra con una fuerte presión migratoria. Los términos “riada”, “invasión”, “avalancha”, etc., usados con insistencia, son eficaces transmisores de esa forma de percibir la información.

¿Però quiénes son? La inmigración en España es muy variada: teniendo en cuenta a los europeos, los más numerosos son rumanos (864.278). Les siguen los del Reino Unido (390.880) y los alemanes (195.842). Entre los extranjeros no comunitarios destacan los ciudadanos marroquíes (769.220 personas), los ecuatorianos (359.076) y los colombianos (271.773).

Muchos entre la población nativa entiende que la mayoría de inmigrantes se introducen en el país por caminos ilegales, controlados por mafias; no obstante, la entrada de más del 80% se produce de manera legal: con visados de turista o estudiante, con un visado temporal o, sencillamente, con el pasaporte en regla, en el caso de los nacionales de países con los que España había suscrito un convenio

de supresión de visado. La irregularidad se produce posteriormente, ya en el país por prolongación de la estancia una vez cancelado el visado o una vez transcurridos noventa días desde la entrada con el pasaporte común.

Dicha posición de los inmigrantes facilita su sobreexplotación, como trabajadores “ilegales” y es un instrumento clave en el proceso de expansión del capitalismo empresarial sumergido, porque reduce los costes de contratación, debilita sus posibilidades de oponerse a condiciones laborales a veces muy injustas, y ahorra costes estatales. A menudo se impone la observación respecto a los inspecciones de los lugares de trabajo, que en vez de sancionar a los empresarios que infringen la ley, en caso de necesidad se echa a los inmigrantes, lo que da motivos de pensar que la política migratoria está estrechamente unida a la economía informal.

Otro aspecto importante tiene que ver con la posible competición en el mercado de trabajo entre nativos e inmigrantes. Frecuentemente se puede oír: “les quitan el trabajo a los nativos”... En realidad no

existe tal competencia. Los factores discriminatorios (raza, género, etc.) independientes de formación y cualificación, dificultan el acceso a los empleos mejor retribuidos, con más estabilidad y prestigio reconocido. Los trabajos realizados por los inmigrantes no son deseados por los nativos, que previamente los han rechazado.

A la mayoría de los trabajadores inmigrantes les queda una gama limitada de puestos de trabajo. Así, las mujeres se emplean principalmente en el servicio doméstico. Frecuentemente aceptan las condiciones de explotación extrema, tanto por los horarios de trabajo, como por el grado de precarización y los salarios inferiores, como por la dependencia casi total respecto de las familias que las contratan. Los hombres se polarizan hacia la construcción o a la agricultura. Esta última supone unas enormes dificultades por el cambio frecuente de zonas de trabajo, alojamiento en infraviviendas, imposibilidad de reagrupación familiar, etc. En la construcción se observa un predominio de la ocupación de los inmigrantes en



la categoría de peón no cualificado. Sufren en mucha mayor proporción que los autóctonos la privación de derechos laborales como pagas extra, vacaciones pagadas, etc.

Cientos de miles de inmigrantes trabajan sin contrato, y su relación con los empleadores se basaba en compromisos verbales. La falta de contrato va acompañada, en muchos casos, de discriminación salarial, de condiciones de trabajo con riesgos para la salud, de jornadas de trabajo abusivas, etc.

Estamos frente a una nueva forma de esclavitud, por eso al hablar de inmigrantes en España hay que recordar los límites y la falta de cumplimiento de los derechos democráticos respecto a las personas extranjeras que habitan en este país.

Nataliya Pozharska  
Diciembre, 2012

# El milagro de sobrevivir

La vida... Esta maravilla del Universo comenzó hace aproximadamente 4.000 millones de años y nosotros, los humanos, sólo existimos desde hace 200 mil años. Sin embargo, hemos logrado trastornar el equilibrio tan esencial para la vida. En los últimos cincuenta años hemos modificado la Tierra más rápido que todos los hombres que nos han precedido.

Durante el último millón de años la temperatura jamás ha sido más elevada que la que tenemos hoy. Este fenómeno se genera a través de las fluctuaciones en la composición de los gases presentes en nuestra atmósfera. Ella es nuestro escudo-protector del espacio exterior... Un pequeño porcentaje de su composición está formado por los gases de efecto invernadero; un cóctel compuesto de vapor de

agua, dióxido de carbono, metano, dióxido de nitrógeno y ozono. Son como una cúpula que cubre el planeta y que retiene lo suficiente energía del Sol para que la vida sea posible. Molécula a molécula estamos trastornando este frágil equilibrio climático. El transporte, la industria, la deforestación, la agricultura, nuestras actividades cotidianas emiten cantidades gigantescas de dióxido de carbono en la atmósfera. Las variaciones están ocurriendo a un ritmo muy acelerado. Los científicos de todo el

planeta coinciden en confirmar que en la actualidad la temperatura media global está a punto de subir un grado centígrado y puede aumentar a lo largo del presente siglo hasta en seis grados. Un cambio de temperatura atmosférico de uno a seis grados para nosotros no es algo muy significativo, pero el aumento de temperatura a escala global puede causar grandes problemas, incluso catástrofes.

Cada grado más supone un futuro radicalmente distinto. En



algunas partes del mundo las primeras señales del calentamiento global ya se manifiestan con gran virulencia.

Australia, el continente más seco del planeta está sufriendo las mayores sequías de los últimos mil años. La tierra del continente ha perdido su mayor masa de agua. Los incendios cada vez más se acercan a las puertas de miles de hogares.

Los polos... En ninguna parte se ve el cambio climático tan manifiestamente. Los rayos solares re-enviados por los glaciales hacia el

cielo ahora penetran en las aguas oscuras y las calientan. En las regiones polares el equilibrio de biodiversidad ya está trastornado. El casquete glacial de Groenlandia es víctima de las emisiones de gas de efecto invernadero, que se producen en otros lugares de la Tierra.

Pero los problemas no acaban aquí. El calentamiento global no significa sólo el aumento progresivo de la temperatura; el trayecto de los fuertes vientos ya se está modificando, el ciclo de las lluvias se ha alterado, la geografía de los climas cambia, pero los más amenazados son los habitantes de las islas bajas. Algunos ya se están buscando nuevas tierras para instalarse. Con la subida de los mares la sal invadiría en la capa freática y privaría los habitantes del agua potable. Los fenómenos migratorios serán inevitables. La única incertidumbre será su magnitud...

Todo se está desajustando...

Pero la clave de una catástrofe colosal está escondida en Siberia. Allí la mayor parte del año la temperatura cae hasta los 40 grados bajo cero y todo se congela, hasta la tierra. Pero bajo esta tierra, llamada permafrost, se esconde un desastre climático en potencia: el metano, un gas del efecto invernadero mucho más potente que el dióxido de carbono. Si el permafrost se descongelara, podría liberar grandes cantidades de metano a una escala

## Nuestro destino

Ya estamos viviendo los últimos días del 2012 y vamos a despedirlo como despedimos a los años anteriores con la esperanza de que el próximo sea mejor y los problemas cotidianos de muchas familias que con la crisis se han visto abocadas a una vida llena de precariedades se vaya solucionando... Nos preguntamos con la finalización el día 21 de diciembre del periodo de 26000 años contemplado en diferentes culturas (maya, mesopotámica, egipcia, griega, etc.) ¿Cambiará para bien la vida? El nuevo ciclo que comience será más justo o si continuaremos con nuestro barco a la deriva, contracorriente y obsesionán-

donos con las numerosas profecías y zodíacos. ¡Tenemos que recuperar la ilusión, dejar de crearnos nuestras mentiras y verdades y buscar una sociedad más justa basada en el interés de la colectividad por encima del individual, empezar a utilizar el sentido común en nuestras vidas y dar a estos valores espirituales por encima de los materiales.

En los medios de comunicación mundiales se habla mucho de las profecías mayas, Nostradamus, el fin del mundo. Desde la existencia de género humano, este siempre ha intentado conocer el futuro y vuelvo a preguntar: ¿estamos contentos con nuestras vidas?

Pasan los años y nuestra vida se va poco a poco extinguiendo, llegamos a este mundo sin nada y forjamos nuestra vida con acciones buenas y malas y cuando morimos nos vamos igual como llegamos, por lo tanto por qué no ser más solidarios, puesto que un día moriremos y no nos vamos a llevar nada en absoluto a la tumba.

Los grandes poderes económicos mundiales no tiene reparo en provocar guerras y hambrunas en diferentes países con tal de continuar manteniendo estilos de vida donde el rico cada vez es más rico y la mayoría de la sociedad se va empobreciendo cada vez más. Gestionemos los alimentos de una manera

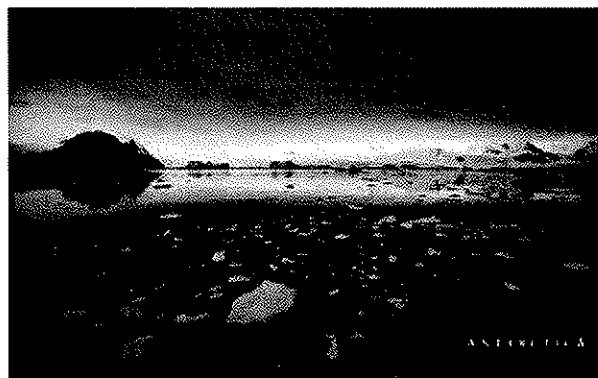
más justa y cambiemos nuestra mentalidad de que basar nuestra vida en poseer bonitos bienes de consumo... no nos va hacer más felices.

La inestabilidad, pobreza y analfabetismo de una sociedad originan que esta se llene de soñadores que buscan en la astrología, juegos de azar o en algún golpe de suerte un cambio radical de sus vidas que asegure sus necesidades sacándolos de la pobreza. Intentemos vivir nuestra vida con nuestros sueños e intentar a partir del próximo año ser mejores personas y adquirir cultura puesto que nuestro destino ya está escrito el día que nacemos...

Nuga Idriss

catastrófica. Eso provocaría la aceleración del efecto invernadero, cuyas consecuencias nadie puede prever. Algunos científicos creen que esto ha empezado ya a ocurrir.

Hemos creado fenómenos que no podemos controlar. Desde los orígenes el agua, el aire, la materia y lo orgánico han estado íntimamente unidos, pero desde hace poco nosotros estamos rompiendo esa unión. Nuestro ecosistema no conoce fronteras. Estemos donde estemos nuestras acciones tienen repercusión en todos lugares de la Tierra. La atmósfera es una e indivisible. Es nuestro bien común.



No cerremos los ojos, tenemos que creer en lo que sabemos. Todo

lo que vemos se puede volver contra nosotros. No olvidemos que cada interruptor, cada enchufe, cada botón, que presionamos para encender algo nos conduce inevitablemente a un futuro catastrófico. Ahora más que nunca debemos de controlar nuestro apetito insaciable de energía. Nuestra misión es frenar el devastador calentamiento del planeta para no llegar a un suicidio colectivo de la especie humana.

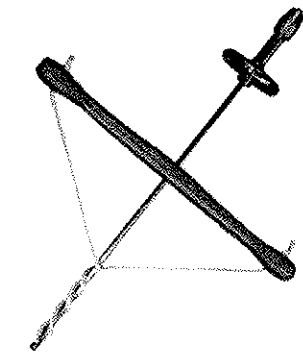
Nataliya Pozharska  
Castellano III

# ENYORANÇA DELS OFICIS

Estos dies en classe de valencià hem tractat el tema sobre el lèxic dels oficis, i això m'ha dut a la memòria la meua infantesa, quan els "oficis" els podíem vore mentre jugàvem pels carrers del barri, i era una cosa quotidiana. En recorde molts: el carreter, el paraigüer, el que venia arrop i talladetes, la dona del cacau i tramussos, la matalafera, el que baratava la pell del conill per mistos, la que venia granotes, la caragolera... De tots ells n'hi ha uns quants que estan més vius en la meua memòria i són els que ara explicaré.

El terrer, un home amb un carret de mà, ple d'una terra groga; li'n demanaves una mesurata i omplia un pot de llanda (devia ser de conserva) passant-te'l al recipient que tu portaves, pagant-li un xavo; esta terra es gastava per a escurar tant els perols com les paelles. Tenia una manera molt peculiar de cridar: "I el terrerooooo, terreee... terretaaa", amb una veu fonda i fosca, una veu cassallera.

El cadirer també el coneixíem com l'embovador. La seua tasca no sols era treballar la fusta fent



potes, barrots, la carcassa de la cadira, etc. També arreglava els seients, substituint-los la part vegetal, que solia ser de bova o de corda.

Tant si era foraster com del poble, la faena la feia en el carrer, en algunes ocasions s'emportaven la cadira i la tornaven reparada dies després, el més corrent era dur la bova o l'espart en el carro, i en una cadireta que els servia per a seure-hi, realitzaven la cerimònia de la reparació, sempre voltats del xiques i xiquetes que, bocabadats, observàvem com, sols amb un punxó, un gabinet i les mans, deixaven un seient perfecte.

El llanterner és el que més recorde amb enyorança, un home molt tranquil i molt estimat per tot el veïnat. En un sac a l'esquena portava les seues eines, un banquet per a

seure a treballar i a la mà una espècie de pot llarg de ferro ple de carbó encés, amb unes barres llargues que li servien de soldadors, amb puntes de coure de diferents tipus; el seu crit d'avís era: "El llanterneeeeeer, apaaanye pe-roooooois i cassoles velles!"

Al dir "llanterneeeeeer", l'última erre sempre era ben forta i clara. De fet, per a mi, era un número de màgia veure com apanyava tot el que agafava amb les mans: el setrill que perdia oli, el perol que llamigrejava, la cassola de test que estava badada, la paella amb el mànec solt, la ferrada (a on la mare ens llavava els diumenges), que de tant llavar roba es foradava, etc. Queda en el meu record l'olor de sulfumant, que utilitzava per a netejar la zona de treball.

Era meravellós vore com arreglava els llibrells i les cassoles de fang. Feia uns foradets usant una trepant manual i hi ficava les llaques, unes grapes en forma de U que prèviament havia posat al roig viu al seu pot de carbó. Quan es refredaven, les vores del clevill quedaven perfectament unides. Després les

empastava amb un material que feia una olor mesclada entre oli, òxid i plom. Fet tot açò, apareixia la màgia: omplia d'aigua el llibrell i no en perdia ni gota.

Tot açò manté viva la meua memòria, les meues vivències, els meus records. Avui, tots el recipients i accessoris que que utilitzem en casa són molt fàcils de substituir. Ens hem tornat molt rics amb els anys? El pas del temps ens porta unes noves situacions socials i nous escenaris de la vida, per tant, canvien les formes de viure els costums. Els oficis s'han adaptat a les noves característiques que ens van marcant cada època en la nostra vida. El món tradicional era ben ric en oficis i pràctiques diverses.

Per tot el que he dit pense que tenint coneixement d'aquells oficis que a poc a poc han desaparegut, em sent més plena del meu passat, i d'eixa manera viu vora al meu present, i no interfereix una manera de viure en l'altra, les dos èpoques són bones.

Mari-Carmen  
Valencià Elemental

# Cap d'any al Festivern

El Festivern és un festival musical que se celebra fa molt de temps (des de 2004) amb motiu del Cap d'Any. En aquest festival sempre han actuat grups valencians que canten en la seua llengua.

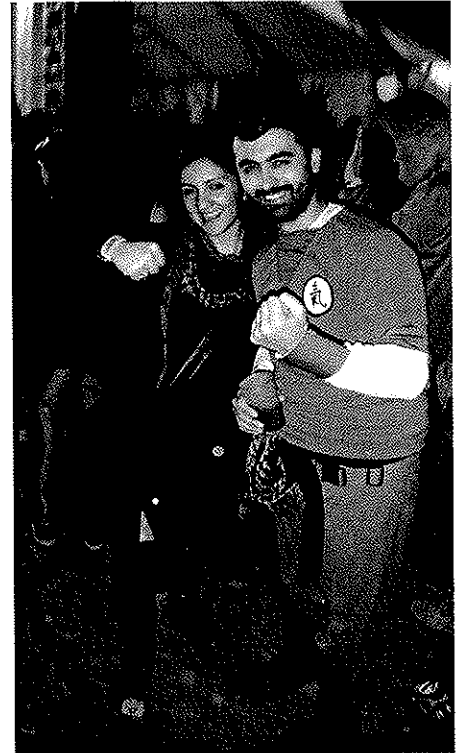
Els objectius del festivern són la promoció de la música en valencià, la promoció de grups musicals novells, la presentació de noves tendències musicals, i també la integració del festival dins de l'entorn cultural i festiu de la localitat on se celebra. Actuen grups valencians com ara Orxata Sound System, Bongo Botrako, La Gossa Sorda, Aspencat, també Los Chikos del Maíz, Plan B i Bianco.

Aquest any s'ha celebrat a Tavernes de la Valldigna (la Safor).

La celebració es va fer durant quatre dies amb diverses activitats; algunes per als xiquets com contacontes, castell inflable; però també per als majors, hi havia torneu de futbol, concurs de pilota valenciana i per a la nit de Cap d'Any un sopar popular en el pavelló menut del poble de Tavernes.

Els carrers i els locals de Tavernes de la Valldigna es van omplir durant la nit dedicada al poble i d'aquesta forma es va preparar tot per a esperar el 2013. La veritat, una molt bona opció de passar el cap d'any i gaudir d'una forma diferent amb companyia de gent i cultura.

Natalia Espina  
Elemental matí



## Propostes per al temps d'oci

–“Lincoln” d’Steven Spielberg, és una història un poc fosca, com correspon al temps i als esdeveniments del relat, amb excel·lents interpretacions dels actors principals. No debades ha obtingut l’Oscar al millor actor Daniel Day Lewis. Conta la guerra civil nord-americana entre els estats de Nord i del Sud. Amb el gran tema de fons, l’aprovació d’una esmena a la

Constitució que asegure la igualtat entre blancs i negres i la fi de l’esclavitud en 1865. Del paper que juga Lincoln i dels grans dilemes que algunes actuacions polítiques comporten.

–“Criadas y señoras” és una pel·lícula basada en la novel·la del mateix títol de Kathryn Stokett, editorial Maeva. També conta una història de desigualtats entre negres i blancs i

igualment als Estats Units. En Mississipi, en la segona meitat del segle XX (històricament parlant es pot dir que l’altre dia). Es llig amb facilitat, és curiós la quantitat d’aspectes que deixa vore sense mostrar-los del tot i l’humor un poc amarg que desprén. La pel·lícula també és interessant i entretinguda

–“Història de Pi” de Yann Martel (ed. Colum-

na) guanyà el premi Booker 2002 i relata de forma original uns esdeveniments entre màgics i tràgics. Desperta la curiositat del lector per l’aventura corre el protagonista i la naturalitat amb què ix de les situacions més enrevessades. La pel·lícula, dirigida per Ang Lee, ha tingut molt d’èxit de crítica i públic i de fet ha guanyat quatre Oscars, un d’ells a la millor direcció.





# Nadal a l'Argentina

La festa de Nadal al meu país se celebra amb un altre esperit, un poc diferent al d'ací. Només cal recordar que en Nadal allí estem en vacances d'estiu. La gent, generalment, aprofita per a viatjar i retrobar-se amb familiars que viuen en altres llocs.

El menjar és un poc més variat. En el sopar de Nadal es menja de tot, i l'elaboració és millor que en qualsevol altra època de l'any. És molt típic que es preparen *asados* amb diferents tipus de carn. Però

també es mengen torrons, fruits secs i panallets que, encara que són menjar d'hivern, aquests dies s'acostumen a consumir. És molt tradicional preparar ensalada de fruita, el que ací s'anomena "macedònia",

per als xiquets, i el mateix, però amb licor, per als adults, el que diem *clarico*.



S'espera a les dotze de la nit per a brindar amb sidra o xampany i a felicitar-nos tota la família. Després es tiren focs d'artifici, moment que les mares aprofiten per a posar els regals baix de l'arbre i quan entren

els menuts se'ls diu que ha vingut el Pare Noel.

La majoria de famílies, el 25 de desembre, van a la platja o a algun paratge natural, càmping o lloc turístic a passar el dia. El meu poble, San Rafael, es troba a uns pocs quilòmetres del Valle Grande, una vall formada pel riu Atuel que baixa d'una presa anomenada *Dique del Valle Grande*. Tot això pertany al *Cañón del Atuel* (les gorges del riu Atuel), una zona molt turística apta per a practicar

esports d'aigua: ràfting, caiac...

Aquests són els llocs i les tradicions familiars del meu país i del poble on he nascut.

Natalia Espina

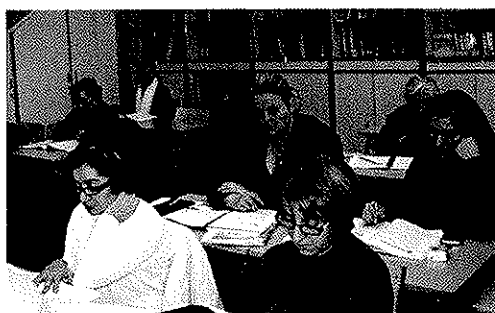
Valencià Elemental Matí

## L'any nou a Rússia

La tradició de celebrar l'any nou amb un arbre de Nadal va ser portada a Rússia pel tsar Pere I. L'any 1669 va publicar un decret que introduïa una nova era quant al naixement de Crist i va manar celebrar l'any nou a Europa el dia 1 de gener. Aquest decret imperial va obligar tots els habitants de Moscou a celebrar l'any nou: felicitar-se, arreglar les cases amb un pi ben decorat, tirar focs artificials, encendre fogueres.

En algunes famílies hi ha la tradició d'elaborar pastissos amb una sorpresa. S'enfornen pastissos

amb una moneda dins, uns són salats i altres dolços. Els visitants de



la família han de triar un pastís de la safata. Qui agafe un pastís amb la moneda, el proper any serà ric; qui l'agafe salat haurà de superar moltes

proves l'any següent, i a qui l'agafe dolç li espera un any feliç i dolç.

Es pensava que l'any nou s'havia de celebrar amb roba nova i neta, aleshores les malalties no s'apegarien a la persona.

Generalment, abans d'any nou es cobraven tots els deutes, es perdonaven tots els mals, es feien les paus i es demanava perdó per totes les ofenses.

L'any nou és, en primer lloc, una festa familiar i se celebra en família.

Irina Cara

Valencià Elemental Matí

# El sostre de cristall

Es denomina sostre de cristall aquella barrera invisible en la carrera laboral de les dones, difícil de traspasar, que ens impedeix avançar en el desenvolupament professional. S'assembla a un cristall per la seua transparència, per la dificultat per a detectar-la, ja que no hi ha lleis ni dispositius socials establits ni codis visibles que imposen a les dones limitacions per a desenvolupar-se, però hi ha condicionaments, no visibles però difícils de trevessar, com el cristall. A pesar de ser difícil de detectar, les conseqüències d'aquest sostre invisible si que han estat quantificades.

Segons l'Organització Internacional del Treball, a pesar que les dones s'han incorporat al mercat laboral des de fa anys, només ocupen de l'1% al 3% dels màxims llocs executius de les grans empreses en el món. I com a exemple podríem dir que pocs països tenen com cap d'estat a una dona.

En la vida diària el sostre de cristall es tradueix en el fet que una dona pot renunciar a millorar la seua formació, realitzar una tesi, millorar en el seu lloc de treball, en definitiva a no aspirar o no arribar a un lloc de major responsabilitat o de major valoració social perquè això els pot fer desatendre "la faena de casa", cuidar d'un membre malalt de la família, acompanyar-lo al metge, etc.

Aquest sostre també fa que les que decideixen fer-ho es puguen sentir culpables per pressions de la família que se sent abandonada, de

la societat o fins i tot, per elles mateixes.

Tot això comporta com a conseqüència, si decideix renunciar a una formació més completa, a més d'estar en desigualtat de condicions per a optar a llocs de responsabilitat, també perd oportunitats d'eixir de casa, conèixer altres formes de pensar, de viure, de superar obstacles i d'enfrontar-se a dificultats.

Les que decideixen optar a aquests llocs, per a no sentir-se culpables han de fer jocs malabars per



Ah, o siga que açò explica la nostra diferència de salaris

a compaginar el seu treball fora de casa amb les tasques domèstiques, i treballar una doble jornada. Això augmenta l'estrès i el risc de problemes laborals.

Cal trencar aquest sostre, i per a fer-ho és importantíssim el paper de l'educació des de les primeres etapes per a superar les barreres del sexisme. S'ha d'evitar que les dones interioritzen la idea que diu que no

poden aspirar a posicions de poder.

Les famílies mateix poden ajudar a trencar el sostre, animant i sentint-se orgullosos que les seues mares, dones, filles es preparen i desenvolupen en les seues activitats professionals. Es necessiten també canvis des de l'administració i les organitzacions laborals, guarderies en la pròpia empresa, horaris flexibles, teletreball, mesures de discriminació positiva en els processos de selecció i promoció per a la incorporació de les dones a llocs directius.

L'estil directiu de les dones aporta qualitats positives, com una major sensibilitat cap a les relacions i major capacitat de comunicació, ja que tenen més en compte les necessitats personals. En general l'estil de treball de la dona és més organitzat i pràctic. Incorporar la diversitat de gènere a llocs de major lideratge fa que la direcció estiga orientada a fomentar la participació, a compartir el poder i la informació, a realçar el valor personal dels altres, coses que milloren el clima i la satisfacció laboral. Aquest tipus de direcció és al que es tendeix cada vegada més en les empreses.

Entre els estils de direcció que imperen en la cultura actual destaca el *lideratge transformacional*, que es basa en una major atenció als problemes o assumptes clau de l'organització i en l'establiment d'una major confiança en els membres d'un equip. Aquest estil de direcció orientat a les persones, procura motivar la resta de treballadors.

(Continua en la pàgina següent.)

# Vols deixar de fumar?

Quan inhalem el fum procedent de la combustió d'un cigarret estem introduint en el nostre organisme almenys 4.000 substàncies tòxiques identificades (mata-rates, arsènic, anestèsia, etc.), que, unides a altres contaminants de l'aire que respirem, fan del tabac una "bomba d'efecte retardat" per al nostre cos.

**Sempre és possible deixar de fumar. De segur que trobes gran quantitat de raons per a deixar-ho.**

1. El primer consell és fer una llista amb les raons per les quals ens agradaria deixar de fumar:

- Em cansaré menys
- Respiraré millor
- Estalviaré diners
- Tindrè menys refredats
- Millorarà la meua pell.
- No em farà pudor la boca
- No seré un esclau del tabac.
- A la meua novia li agradarà més besar-me.
- No passaré fred per

eixir a la porta del treball a fumar...

2. Pensa en una data per a deixar de fumar i decidix-te. Procura triar un període que no siga especialment conflictiu per al teu estat d'ànim.

Si ja has decidit el dia, no et tornes arrere. Mantín-te ferm en la teua decisió, que val la pena.

3. Durant els primers dies sense fumar és millor canviar els teus hàbits:

-Intenta canviar tot allò que associes amb el tabac (el café, les "cutxipandes"...).

-Les menjades han de ser més lleugeres i riques en vitamines.

-Beu molta aigua.  
-Raspalla't les dents després de les menjades i no faces sobretaula.

-Intenta evitar llocs on es puga fumar.

4. Alguns consells per a superar les ganes de fumar:

-Durant els primers dies en certs moments pots sentir una ganes terribles de fumar: aguanta!, només

dura un o dos minuts, pensa en alguna cosa que t'agrada molt (que no siga fumar), un paisatge, una pel·lícula, etc.

-Respira profundament retenint l'aire en els pulmons durant uns segons t'ajudarà a superar el desig imperiós d'encendre el cigarret. (si t'agafa tos, ja saps que el culpable és el tabac). Pots fer altres exercicis de relaxació.

-Beu un got d'aigua, com a substitut del cigarret i cada vegada que t'entren ganes de fumar tria este substitut. A la llarga es con-

vertirà en un hàbit i aniràs oblidant-te del tabac.

Les ganes intenses de fumar van espaiant-se i desapareixeran en poques setmanes.

**Ànim. És una gran decisió. Si no ho aconseguixes a la primera, torna a insistir. L'esclavitud del tabac s'ha d'acabar.**

Si penses que necessites ajuda externa, acudix al teu centre de salut i comenta-ho al teu infermer o metge de capçalera.

Amparo Cambronero Forés. València Superior



Centre de Salut Pública d'Alzira  
Unitat de Promoció de la Salut

(Ve de la pàgina anterior.)

Diversos estudis han demostrat la relació entre aquest lideratge transformacional i la millora de l'eficàcia, del clima i de la satisfacció laboral dins l'empresa. I precisament l'estil de direcció transformacional

s'associa amb les característiques de l'estereotip femení. És per tot això que la incorporació de dones a llocs de direcció no es proposa només com una qüestió democràtica o de justícia social, sinó que pot ser un benefici per a les organitzacions, ja

que la creació d'equips directius diversos i l'estil de direcció transformacional és congruent amb la complexitat i diversitat que caracteritza el món empresarial modern.

Amparo García Pelechano  
València Superior

