

<http://espaitic.wordpress.com>  
**EDICIÓN IMPRESA Nº 6**  
**EDICIÓN PODCAST nº24**



**ENERO 2014**

# ÍNDICE

## SUMARIO

### UNIVERSO CULTURAL

### NOTISFLASH

### EDITORIAL

### ¡TÚ DECIDES!

### CUINAMIX

### VOCES DE FUERA

### JIUAR-DIÁLOGOS

### SENTIR-NOS BÉ

### SECCIÓN PERDIDA



#### Sumario

Este mes de Enero estrenamos el año 2014 llegando a nuestra edición número 24 de nuestro querido **dMagaZine**, deseando que hayáis tenido todos y todas una buena entrada de año.

Disfrutaremos de los siguientes contenidos en nuestras secciones habituales:

En **Universo Cultural**, entrevistamos a nuestro compañero Jaume que nos habla de su país de acogida Mauritania.

En **Notisflash**, resumimos las principales noticias inter-mensuales acaecidas, realizado por parte de nuestros compañeros Eduardo y Armando.

Armando, Sebastián y Jaume os ofrecen en nuestra **Editorial**, comentarios sobre noticias de ferviente actualidad.

En **Tú decides**, Marlon, Maxi, Elisabet y Sebastián os ofrecen la reseña sobre el libro "50 Sombras de Grey".

La esperada receta del **Cuina Mix** de este mes, con nuestros habituales chefs Dennis y Chimo, es una sorprendente "Ensalada de Invierno", acompañada de tres consejos culinarios útiles y originales.

Disfrutaréis en **Voces de Fuera** de la visita que nos ha realizado Juan Melé, comentándonos aspectos del modelo de Banca Ética.

En **Jiuar - Diálogos**, nuestro compañero Jorge comparte con todos nosotros un rap escrito por él.

Este mes los compañeros del módulo 8 en su sección **Sentir-nos bé** nos vienen a hablar de como cumplir con los propósitos de año nuevo.

Y no te pierdas nuestra **Sección Perdida** con otra lección maestra de nuestro fichaje "el profesor The English Man".

¡Esperamos que disfrutéis!







Universo  
Cultural



## UNIVERSO CULTURAL PAÍS MAURITANIA

### 1. ¿De dónde procede el nombre de tu país de adopción?

El nombre de mi país de adopción procede de un vocablo árabe por el que se denominaba en principio toda la zona del antiguo Imperio de Ghana.

### 2. ¿Qué nombres de personas son más habituales?

Ely, Sidi, Mohamed, Maouya, Samba y Mulay.

### 3. ¿Cuál es la capital de tu país? ¿y la ciudad más grande?

La capital y mayor ciudad del país es Nuakchot, y la principal ciudad comercial es Nouadhibou.

### 4. ¿Cuál es el idioma oficial? ¿Se hablan otros dialectos?

El árabe es el idioma oficial, y también se habla el Fula, sobretodo en el sur

### 5. ¿Qué alimentos autóctonos se producen?

Sobretodo el alimento autóctono por excelencia es el pescado, debido a que más del 85% del territorio es desértico.

### 6. ¿Qué fiestas celebráis y en qué consisten las tradiciones?

Las fiestas más importantes que se celebran en mi país de adopción son las del fin de Ramadán, que suponen una celebración no solamente de los musulman-creyentes, sino de la totalidad de la población.

### 7. ¿Cuál es un plato típico de tu país? ¿y una bebida típica?

En la zona de Nouadhibou el plato más típico es el Cuscús, pero acompañado en vez de carne, de pescado fresco y seco, hervido en agua dulce con verduras y mijo, quedando un caldo espeso que se aprovecha para mezclar con la sémola de Cuscús. Y la bebida por excelencia es el té a la hierbabuena con una cantidad extra de azúcar, y siempre servido muy caliente.

### 8. ¿Qué religión es la mayoritaria? ¿y qué otras creencias hay?

Musulmana en un 99% de la población existiendo pequeñas minorías de cristianos y coptos.

### 9. ¿De qué forma se celebran los matrimonios?

Según el rito Musulmán y bereber, siendo una fiesta realizada en familia y con todos los amigos y conocidos del novio, suponiendo por ello una de las inversiones más grandes de su vida.

### 10. ¿Cuáles son los principales recursos económicos?

En la actualidad, los recursos mineros son una de las fuentes de entrada de divisas más grande, y dentro del sector primario, la explotación por parte de la flota abanderada de los recursos pesqueros.

### 11. ¿Hay mucho paro?

Realmente no existen estadísticas sobre el paro existente, pero he de decir que realmente son un pueblo que se dedica al comercio de los propios recursos. Y cualquiera un poco espabilado consigue los recursos necesarios para sobrevivir.

### 12. ¿Cómo funciona el tema de la vivienda, la sanidad y los servicios sociales?

Simplemente diría que en las zonas rurales, no existe el mercado de viviendas, la inmensa mayoría de la gente procede de tradiciones nómadas, y eso significa que cuando se asientan, construyen en cualquier lugar libre para hacerlo, siendo en las ciudades el sistema muy parecido

## UNIVERSO CULTURAL PAÍS MAURITANIA

a Europa, existiendo normas constructivas básicas. En cuanto a la sanidad, más de lo mismo, la gente contrata los servicios de un médico próximo a cambio de un pago puntual o con un trueque por el servicio. Y los servicios sociales oficiales no existen, existiendo eso sí gran presencia de ONG's de procedencia francesa que ayudan en todo lo que pueden a la gente.

### 13. ¿Tu país tiene salida directa al mar?

Desde luego que sí. De ahí una de sus principales riquezas, que es el gran acceso al océano Atlántico.

### 14. ¿Hay regiones claramente y diferenciadas geográficamente?

Quizás la mayor diferencia exista entre la estrecha franja costera y el resto del territorio desértico y reseco, con una franja que parece un vergel, situada en el sur junto al frente fronterizo con el Senegal.

### 15. ¿Cuáles son los accidentes geográficos más destacados, cordilleras, ríos, lagos, llanuras, etc.?

Desierto, desierto y desierto.

### 16. ¿A nivel cultural y económico existen zonas claramente diferenciadas?

Existen diferencias entre el desierto y las ciudades, pero mínimas, quizás la mayor diferencia exista entre las explotaciones mineras y las ciudades próximas, te puedes encontrar por ejemplo un centro comercial enorme dentro de una de esas explotaciones, que ocupan regiones tan amplias como podría ser la ocupada por el Vallés Oriental en una sola explotación minera, siendo muy herméticas para la población autóctona.

### 17. ¿Cuál es el origen de MAURITANIA como estado independiente?

En 1958 se independizó de Francia y dejó de ser colonia, pero Francia continua teniendo un papel político muy importante en el país.

### 18. ¿Qué papel juega Mauritania en su área geopolítica?

Mínimo, quizás en este momento juega el papel de nudo de comunicaciones entre el Sahel y la salida natural al mar.

### 19. ¿Cuál es el régimen político por el que se rige el estado?

República islámica con frecuentes Golpes de Estado.

### 20. ¿Tiene constitución? ¿En qué año se redactó y cuántas modificaciones sustanciales ha sufrido?

La primera constitución se realizó en 1960 siendo ampliamente reformada en el año 2006, a través de un referéndum democrático.

### 21. ¿Qué cosas positivas o negativas destacarías de tu país?

Como negativo, destacaría las luchas que existen por el poder, y como positivo diría la felicidad que se aprecia en la gente, que simplemente sobrevive humildemente pero con gran arraigo a sus tradiciones.







Notisflash



## **Notisflash**

En el plano nacional las noticias más relevantes del mes de enero son:

La infanta Cristina imputada y citada a declarar el 8 de marzo del 2014 en Palma de Mallorca por el caso Noos.

Manifestaciones y disturbios por parte de los vecinos del barrio burgalés de Gamonal contra el proyecto de un bulevar, que han provocado que finalmente se cancelara este proyecto.

Las familias ahorran menos pero la renta también baja.

La guardia civil ha detenido a varios presuntos miembros de ETA en el País Vasco y Navarra según ha informado el ministerio de interior.

SEAT deja de ampliar el ERE debido al aumento de trabajo.

Temporal de agua en las Palmas de Gran Canarias.

Sanidad regula la donación de células y tejidos.

El Tesoro Público ofrece rentabilidad a mínimos históricos.

El P.P se enreda con la reforma del aborto.

En el plano internacional los titulares son:

Muere Ariel Sharon ex primer ministro de Israel.

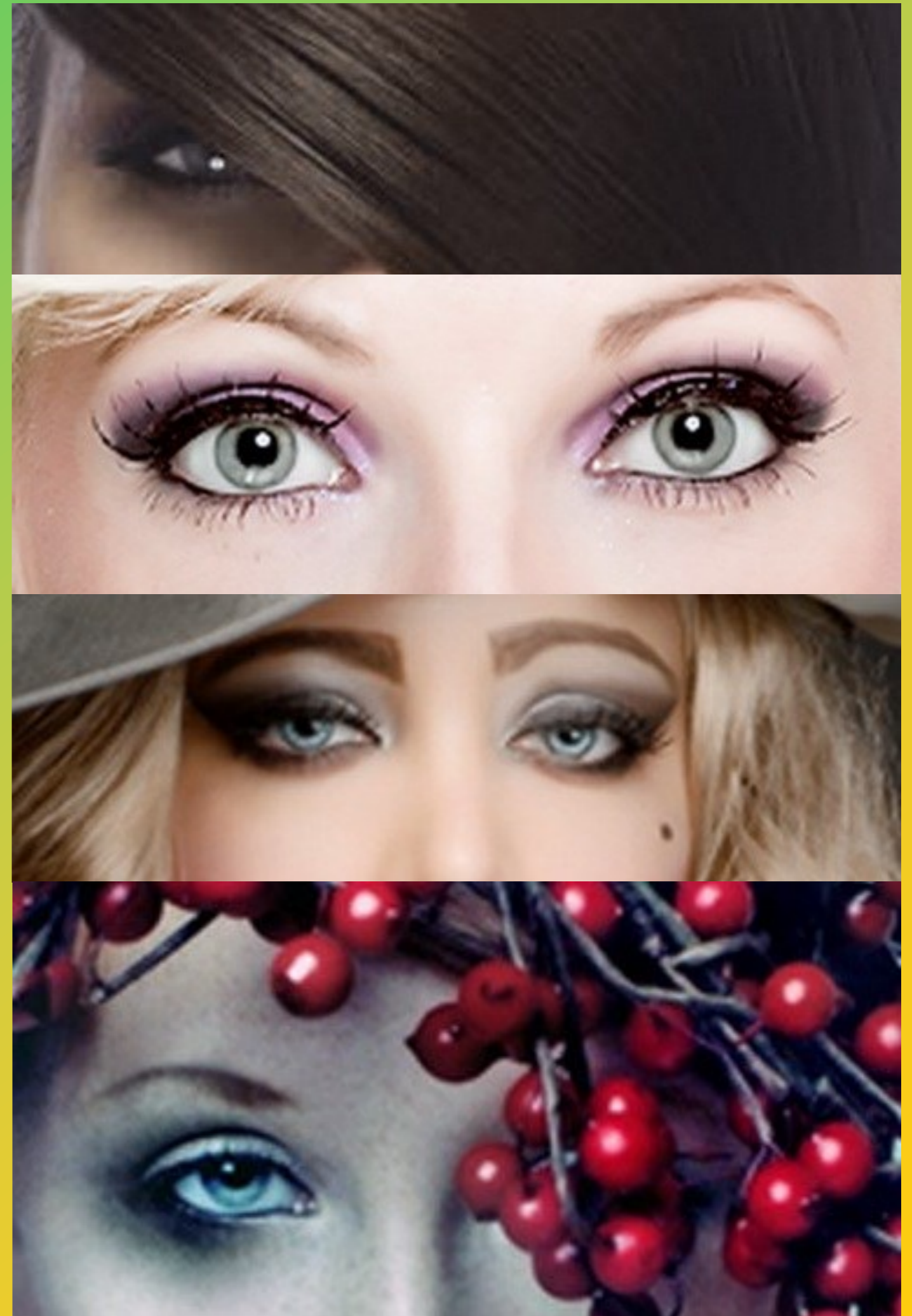
El corredor de la fórmula 1 Michael Schumacher se debate entre la vida y la muerte.

Temporal en el medio este de Estados Unidos registra temperaturas de hasta 40°C.

La canciller alemana Ángela Merkel se fractura la pelvis esquiando en Suiza.

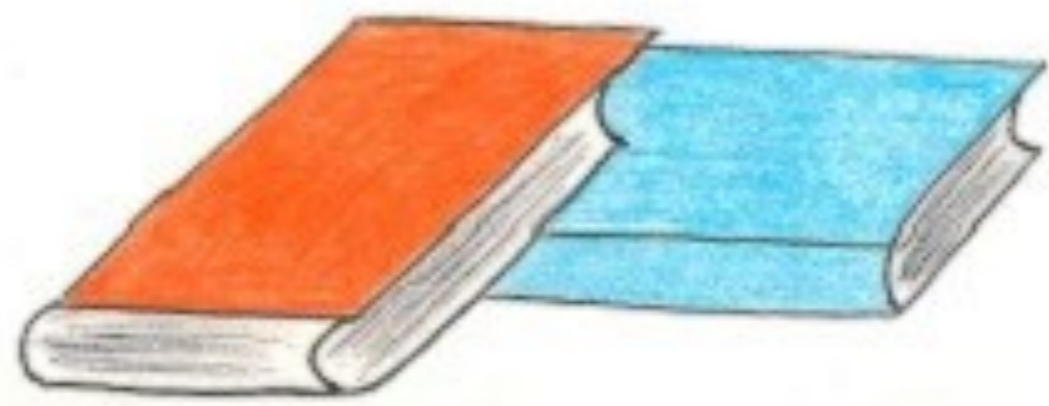
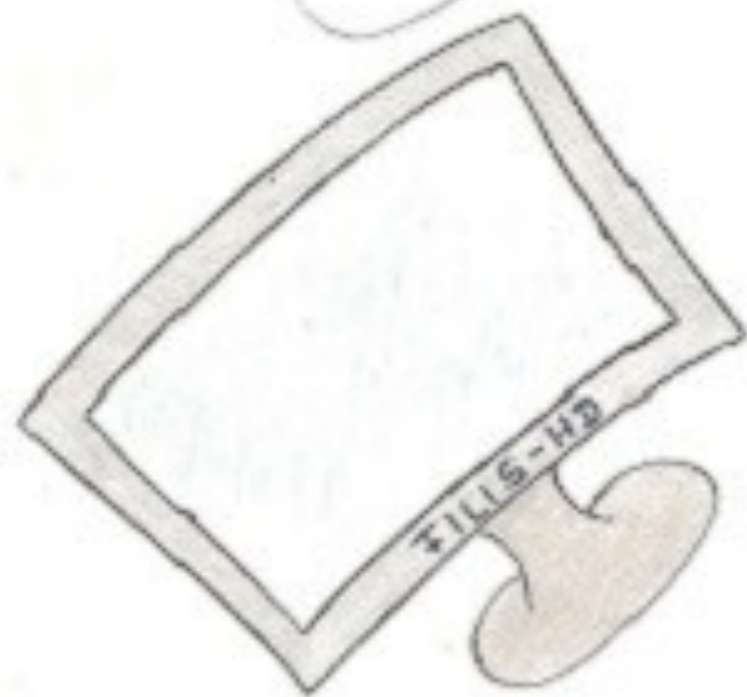
En Venezuela asesinan a ex miss de belleza y a su pareja.

Un affaire de François Hollande pone en peligro su seguridad.





# Editorial





## EDITORIAL

*Se dice que el movimiento se inicia andando, y como no, otro mes en el que estamos ya.*

*Por hablar de algunos de los temas que nos vienen a la cabeza, en este momento, y teniendo claro por nuestra parte, que ciertos de esos temas mejor dejarlos en las entrañas de nuestra mente, como no, realizamos una breve narración sobre nuestros pensamientos diarios, mejor dicho mensuales.*

Las noticias de la calle, aquí nos llegan habitualmente por medio de la caja tonta, en multitud de canales como en todas vuestras casas, pero no hay que dejar de expresar que ésta, en este momento, es nuestra casa. Y bueno para no ser tan explicativos pasaremos al kit de la cuestión que nos interesa a nosotros y esperamos que a vosotros este mes.

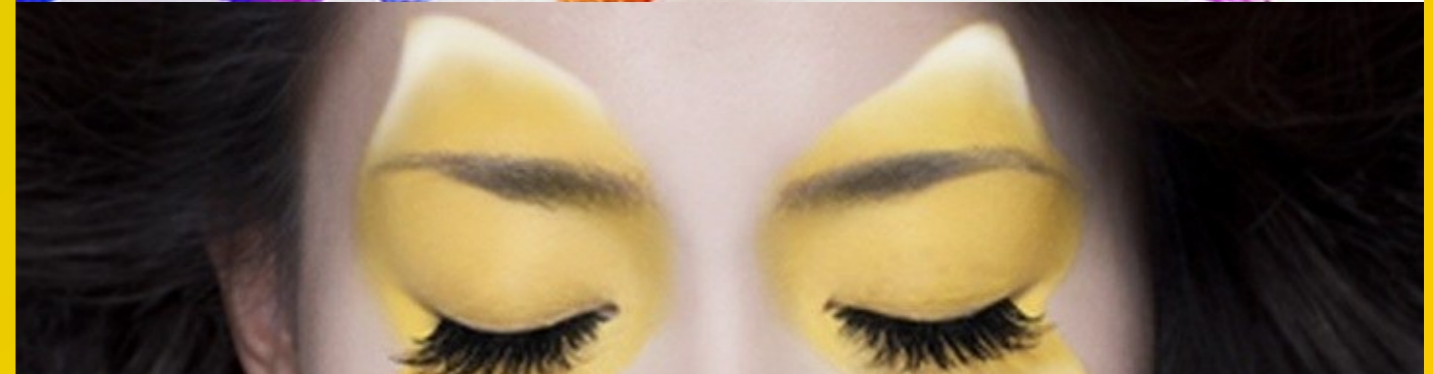
Como no, comentar que iniciado el mes de enero, vemos que todo lo que continua afectando a nuestra anhelada sociedad, es sobre todo la crisis en todas sus formas y con todo lo que a todos nos afecta, **sí, incluso a nosotros aquí dentro**, en el devenir diario. Hay algunos que dicen que esto ya se acaba, otros que dicen que **esto sigue igual** y, como no, quien dice que parece que **va a peor**, pero desde luego lo que creo que todos tenemos en nuestro pensamiento es que: ¡a ver si por fin se acaba! No solo la crisis sino todas las cosas que ello comporta tanto aquí dentro como en el conjunto de la sociedad, bueno, en fin esperemos que se termine ya por el bien de todos y todas.

De novedades mensuales a destacar, podemos comentar los actos de promoción independentista que se realizan desde Catalunya, que a su vez son fuertemente negados o mejor dicho relativizados por parte de la dirección central de nuestro gran país de residencia. **Y no nos podemos olvidar de la noticia que seguramente será el foco de atención de los próximos meses: el cambio de la existente ley del aborto, por una nueva ley de protección de la vida, que comportará, según lo valorado no ya por la oposición gubernamental, si no por el conjunto de la sociedad mundial, una derogación y pérdida de derechos así como de libertades.**

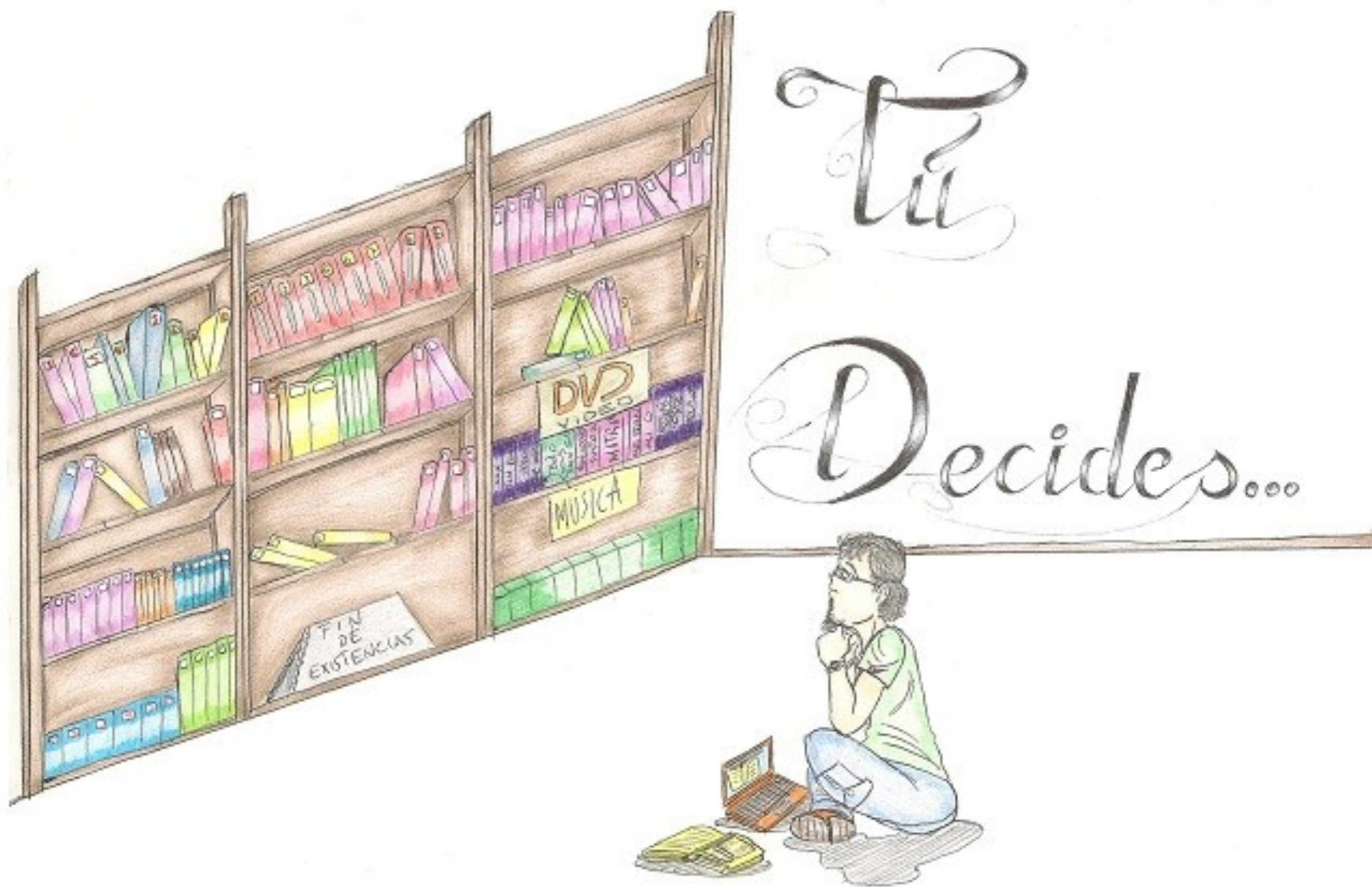
*Para terminar pero no por ser la última referencia es menos interesante, creemos y no por ello pensamos, que quizás lo que ha de pasar en ésta, nuestra anhelada sociedad, es un cambio radical que provoque una recuperación de todos los valores y en la medida de lo posible consensuados.*

**Okupa2** de momento, **salu2**.

**Voz C** **voz B** voz A todos







Tú

Decides...



### Tú Decides: "50 sombras de Grey"

Este mes de enero, Eli, Sebas, Maxi y Marlon nos presentan una trilogía, la cual está revolucionando las conversaciones de los lugares más inhóspitos, como cafeterías, salas de espera, o cualquier momento de relax que uno disponga.

De tiempos atrás, la escritura con enfoque relativo a los sentimientos, conductas y demás relativas a lo femenino no tenía mucha relevancia, con ello no quiere decirse que no la hubiera, ni haya excepcionales escritoras hasta que llegó la revolución con esta trilogía, "50 SOMBRAS DE GREY". Una escritura sutil, para lo femenino como para lo masculino. Sentirse reflejada o reflejado en cada capítulo, en cada línea, es lo que ha hecho que esta escritora haya conseguido numerosos premios y la próxima película, ya que no deja de ser la realidad o el deseo de las relaciones personales que vivimos o pudiéramos vivir.

Una joven manceba, Srta. Anastasia Steele, singular, inexperta en los terrenos de las relaciones personales, así como en los del amorío, de lo sensual, de lo erótico o de lo libidinoso.

Un serio empresario, Sr. Christian Grey, un galán con poder de control en y lo que desea, siendo rígido pero a la vez educado, cortés así como cautivador, pero con un gran fondo enigmático. Su pasado.

Una situación extraña, anormal, y caótica, origina que Anastasia se encuentre con él, el Sr. Grey de la forma más improbable, inaccesible e imaginable que hace que cada vez los encuentros sean más y más deseados tanto para Anastasia como para Christian Grey.

Un contrato, unas normas a seguir impuestas por él, pero con las decisiones de cada acto en manos de ella. Imposiciones a negociar, pero siempre bajo el predominio de él.

Por ella: el despertar de su instinto, la vehemencia y el desconcierto.

Por él: la pureza, la inocencia, la castidad y el poder de dominación sobre ella mediante situaciones ya vividas en su pasado.

### Tú Decides: "50 sombras de Grey"

Sin contemplaciones, él le demuestra que lo habitual en el terreno del arte del amorío no siempre tiene que ser como está generalmente reconocido, sino por la anormalidad, y eso cada vez hace que ella sepa más de él... de su pasado.

Después de acatar, y vivir experiencias varias, el miedo hace que Anastasia se replantee la situación: olvidarse de Christian. Ya que el pasado de él siempre está presente. Siendo una nueva vida, otra ciudad, trabajando en lo pretendido con un rumbo a seguir, pero con todavía la dominación en la mente por parte de él, con ello se proponen un nuevo arreglo, al cual Anastasia no puede bregar. Mientras ella asimila más sobre el doloroso y desgarrador pasado de su lesa y a la vez implacable Christian.

Christian debe su contienda interior a los demonios, y ella debe encararse con la rabia y el rencor hacia la mujer que aconteció antes que ella tomando una determinación, la más trascendental de su existencia...

De este talante, se podría reducir de una forma la fabulosa trilogía, la cual personalmente engancha, con unas connotaciones de: empatía, anhelo, implicación... pero a la vez en las nuevas formas de codiciar lo prohibido.





# Cuina Mix



## Cuina Mix

LA RECETA DE ESTE MES: Ensalada de invierno

### Ingredientes

1 escarola  
2 endivias  
1 melón "cantalupo"  
1 granada (mangrana)  
3 mandarinas  
1 lata de atún  
1 diente de ajo

### Para la vinagreta:

2 cucharadas de azúcar  
1 copa de vino blanco  
1 vaso de aceite  
Hierbas de tomillo y romero molido

### Preparación

Comenzaremos por hacer la vinagreta:

1. Prepara una vinagreta calentando el azúcar hasta que se dore.
2. Incorpora el vino blanco con cuidado.
3. Añade el aceite con las hierbas de tomillo y romero.
4. Deja enfriar la vinagreta.

Ahora prepararemos la ensalada:

Lava y pela las hojas de la escarola. Córtalas, mejor con las manos, para evitar que se ennegrezcan. Retira las hojas de la endivia sin lavarla para que no amargue, y mézclalas con las hojas de escarola. Retira los granos de la granada y pela las mandarinas. Haz bolitas con la pulpa del melón. Unta la ensaladera con el diente de ajo y pon dentro los ingredientes junto al atún desmenuzado. Riégalo todo con la vinagreta que hemos preparado previamente.

Buen provecho y hasta la próxima.

## Cuina Mix

Los trucos para este mes de enero:

- Para preparar azúcar vainillado:

Coloca 2 ramitas de vainilla en un recipiente con cierre hermético, añádele azúcar en proporción suficiente para cubrirlo, remuévelo de vez en cuando (un par de veces al día) durante una semana, y ya dispondrás de un azúcar con aroma a vainilla.

- Para dar al azúcar aroma a cítricos:

Coloca como en la mezcla anterior dos tiras de piel de limón o bien naranja, o bien ambos. Durante una semana. Removiendo una vez al día.

- Y por último para darle al azúcar aroma a Lavanda:

Se añaden 2 ramitas de lavanda fresca cubriéndolos con azúcar y agítalo bien, espera un día, vuelve a agitarlo y déjalo reposar por una semana más. Ya dispondrás de tu azúcar con aroma a lavanda.

Para la realización de todos los azúcares aromatizados, recomendamos utilizar cualquier bote de vidrio bien limpio, seco y con tapa de cierre hermético.



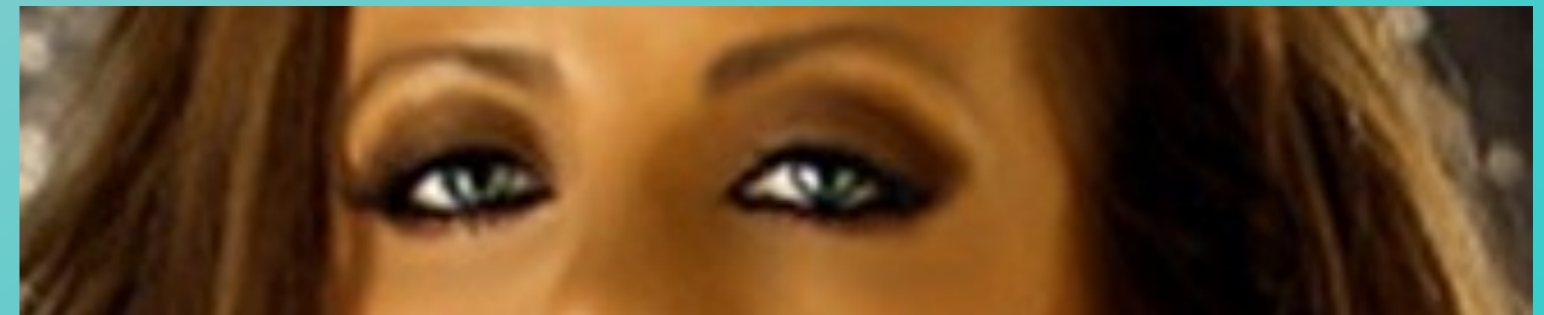
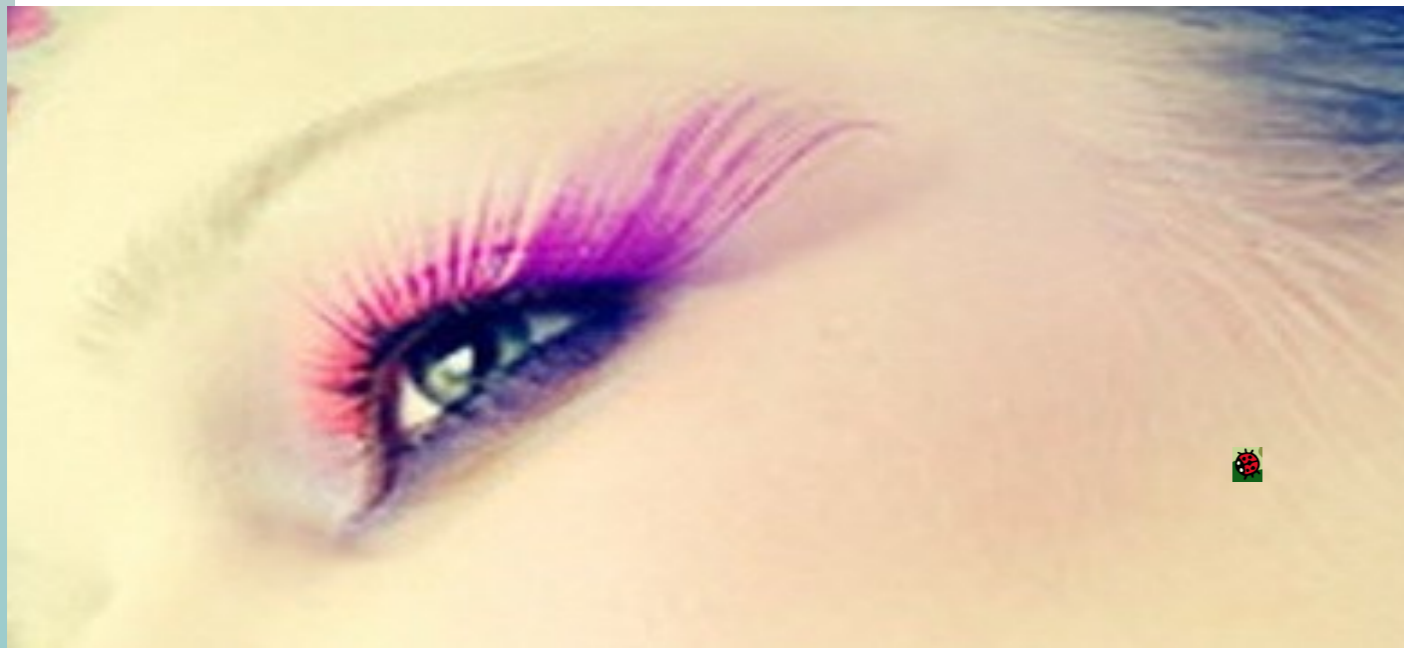




## Voces de Fuera

### Entrevista a Juan Melé

- 1-¿Cuál ha sido su trayectoria en la banca? ¿Siempre ha trabajado en la banca ética?
- 2-¿En qué consiste la banca ética?
- 3-¿Ha afectado la crisis a la banca ética?
- 4-¿Por qué éste tipo de banco y no otro? ¿Qué diferencias tiene respecto a otros bancos?
- 5-¿Qué ventajas e inconvenientes tiene la banca ética?
- 6-¿Qué tipo de tarjetas de crédito o débito se utilizan?
- 7-¿Qué tipo de clientes tienen su dinero en la banca ética?
- 8-¿En qué país hay más representación de éste tipo de banca?
- 9-¿Cuándo surgió el concepto de banca ética y cuándo se fundó "Triodos Bank"?
- 10-¿Cuántas sucursales existen en España de "Triodos Bank? ¿Y totales en el mundo?



# DISPONÉIS DE LA ENTREVISTA ÍNTEGRA EN NUESTRA EDICIÓN PODCAST



Scenes



Dialogues

### Jiuar-Diálogos

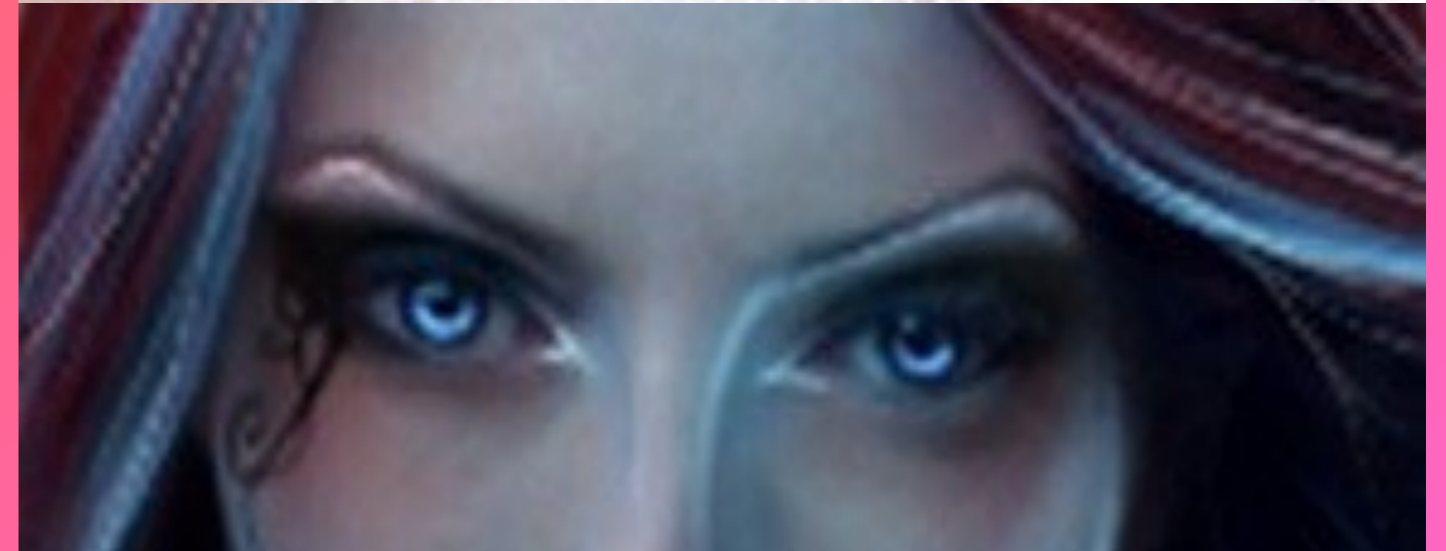
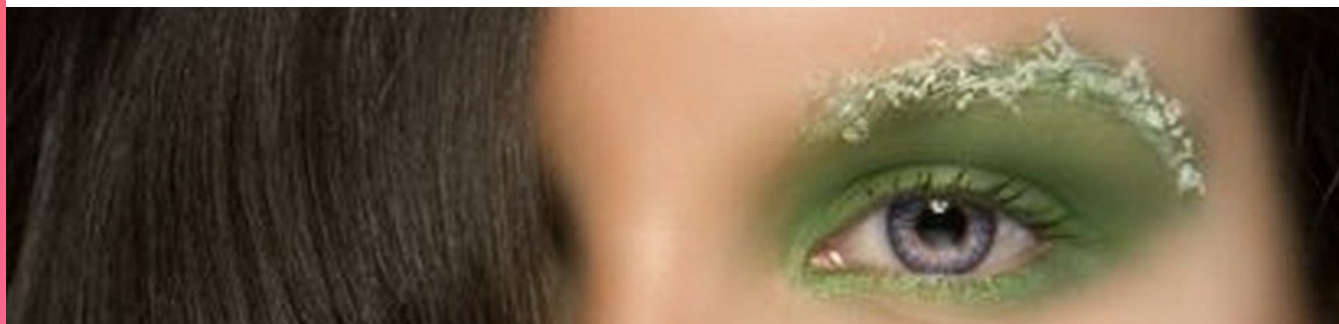
Un saludo al corazón a todos los profesores hechos y derechos, pa' personas que luchando están presos, pa' vivir una vida mejor, un buen progreso, drogas y extorsiones nunca juegues con eso, amaneceres oscuros "encerrao" entre muros noches frías, problemas inseguros, momentos eternos que se nos hacen muy duro, pensando en su familias y en sus posible futuro... del furgón directo a comisaría... que problemón.

Los culturales, los culturales: nos miramos y pensamos que todos somos iguales.

Los culturales, los culturales: amigos míos no les paren, así se nace.

Los culturales, los cultures: sólo hay dos caminos y una sola decisión tú haces.

Para ingresos... por eso todas las noches yo rezo, por los presos. Te soy sincero, espero la comida y solo me dan una pasta con pan y queso, no hay derecho, se lo agradezco si es por eso... Dios mío, bendíceles señor todas sus vidas, a muchos les hace falta el amor de sus familias, acógelos aunque hayan cometido unos errores pero ellos todas las noches piden todos sus perdones... Nos miramos todos y pensamos que todos somos iguales.







Sentir nos  
Bé



## Sentir-nos bé

Hola a todos en este año 2014. Soy Edu y hoy en este espacio "Sentir-nos bé" hablaremos de los propósitos de cambio que la mayoría nos planteamos en el año nuevo: los libros de historia nos dicen que los propósitos de año nuevo se remontan a la antigüedad. Babilónicos y romanos realizaban ofrendas a los dioses, a los que prometían satisfacer en el nuevo ciclo que se abría, siempre metas y objetivos concretos, como saldar deudas económicas.

Hoy en día, son propuestas más abstractas y psicológicas, que no busca solucionar problemas con los demás, sino con nosotros mismos.

Esas promesas de realización personal nos hace sentir bien psicológicamente, los cambios significativos deben ser abordados con el convencimiento de ser posible llevarlos a cabo, para ello hará falta ponerse plazos temporales concretos y con objetivos muy específicos.

Todo esto requerirá un esfuerzo y un sacrificio que nos hará crecer como personas, en nuestras manos está el cambio de actitud y hábitos en nuestra vida, no nos engañemos, sin voluntad no mejoraremos, sin luchar no mejoraremos, la introspección y el auto conocimiento sobre nosotros son nuestras mejores armas.

Los propósitos deben dejar lugar a la acción para enfrentarnos al día a día de la mejor manera posible. Un saludo a todos.

*El comienzo del año nuevo es también el inicio de una etapa propicia para cambiar y trae consigo una serie de propósitos que harán que nos preocupemos más por nuestra alimentación, consideremos los beneficios del deporte o nos propongamos dejar de fumar, pasar más tiempo con los nuestros e incluso hacer planes para mejorar nuestra economía. Si la historia te es familiar te damos algunas sugerencias para que puedas cumplir los propósitos de este año nuevo:*

- Concéntrate en algo verdaderamente importante, a la par que alcanzable, y haz de este tu propósito.*
- Elige un objetivo que realmente te estimule. Lo importante es que te interese alcanzar esta meta. A ti seguro que al lograrla beneficiaras de algún modo a tu entorno.*

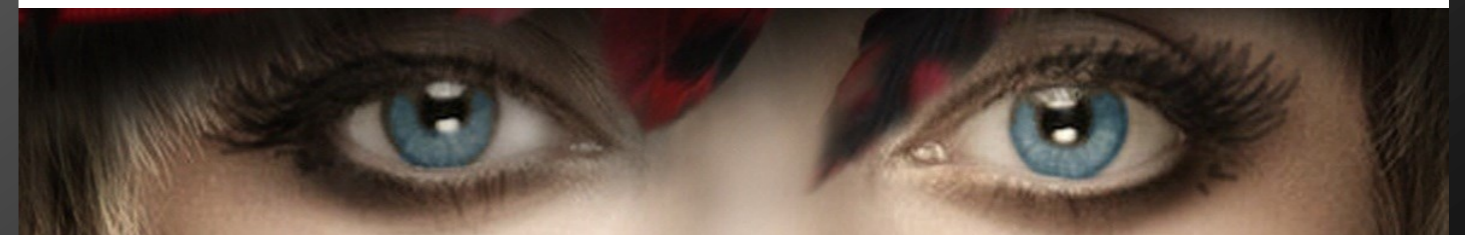
## Sentir-nos bé

- Querer erradicar el problema de raíz es probablemente un propósito inalcanzable y de seguro aguantaras pocos días, tiene que ser algo que con esfuerzo pero con pequeños pasos puedas lograr.*
- Casi todo propósito se puede lograr pero requiere de esfuerzo, voluntad y ciertas cuotas de modificación de hábitos. Puedes conseguirlo pero necesitaras concentrarte en ello.*
- Se realista, céntrate en lograr pequeños metas que te acerquen a tu objetivo final.*
- Toma medidas para recordar tu propósito, ya sabes, pega notas en la nevera o "posits" en tu escritorio escribir tus propósitos en un lugar que puedas ver es una estrategia que suele funcionar.*

*Todo cambio por pequeño que sea requiere planificación y esfuerzo pero seguro que tú puedes lograrlo. Anuar y Manuel Polo para magazine.*

**Buenas tardes, yo soy Marlon y hoy Chele no puede estar con nosotros porque tiene trabajo, así que leeré lo que ha escrito para esta edición del magazine.**

**Con los consejos que os han dado mis compañeros, posiblemente hayas llegado a pensar cual es el que realmente necesitas, solo tienes que ponerlo en práctica, siendo el objetivo que te llevara a sentirte realizado, con tan solo lograr el objetivo sentirás un beneficio personal y eso hace "sentir-nos bé" y que nuestra autoestima crezca y podamos combatir otros aspectos de nuestra vida. Ahora, hay que tener siempre en cuenta el tiempo que te va a ocupar las metas que te propongamos, y organizarlo de manera que te sea más simple, ya que la mayoría de las proposiciones, no llegan a cumplirse por la falta de organización, oh porque en realidad te has propuesto más de lo que en esos momentos puedas abarcar. Consíguelo y comparte tu experiencia, merece la pena.**





# La sección perdida



¡¡¡ QUE SOY MAYORISTA,  
NO LIMPIO PESCADO!!!



## Sección Perdida

Este mes en la sección perdida "The english men" nos enseña las partes del cuerpo.

English men: Lesson Trhee

English men: The head  
El grupo: La cabeza

English men: The leghs  
El grupo: Las piernas.

English men: The eyes  
El grupo: Los ojos

English men: The nose  
El grupo: La nariz

English men: The neck  
El grupo: El cuello

English men: The arms  
El grupo: Los brazos

English men: The hand  
El grupo: Las manos

Finish





## DESPEDIDA Y CONTRAPORTADA

Acabamos esta edición del **dMagazine** del mes de Enero de 2014 esperando que os hayáis divertido con nuestras secciones.

Para confeccionarlo, hemos usado músicas de Luís Zunel, Sony Ahmed, David Guy, Thimphony, Roger Subirana, Ethnico, Dee Yan Key, todas ellas de la página web [www.jamendo.com](http://www.jamendo.com).

Nuestros agradecimientos a Juan Melé por compartir una tarde con nosotros, para la realización de la entrevista en nuestra sección Voces de Fuera.

Hemos participado en la confección de este magazine:

Los compañeros del Módulo 8: Eduardo, Manolo, Abdellah, Chele y los educadores David y Lorena.

Desde nuestro Módulo 4: José María, Armando, Dennis, Miguel (alias Chimo), Alfonso, Jaime, Manuel, Marco, Sebastián, Eduardo, Abdel, Jorge, Antonio, Issam, Marlon, Maxi, Yassin y las educadoras Elisenda y Elisabet.

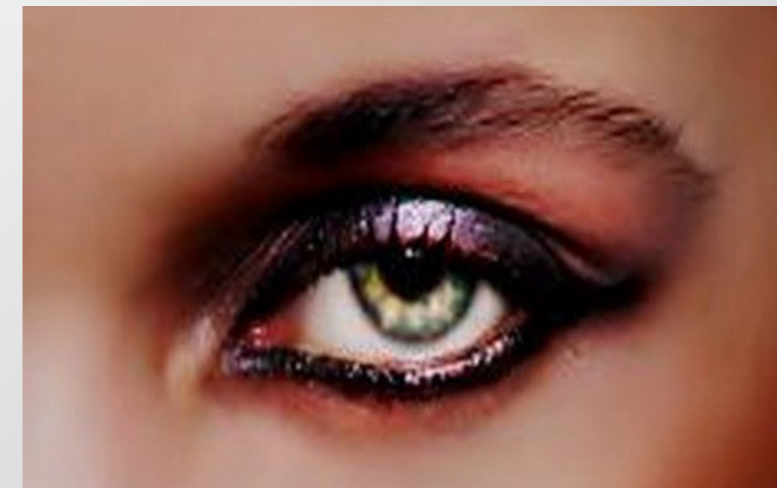
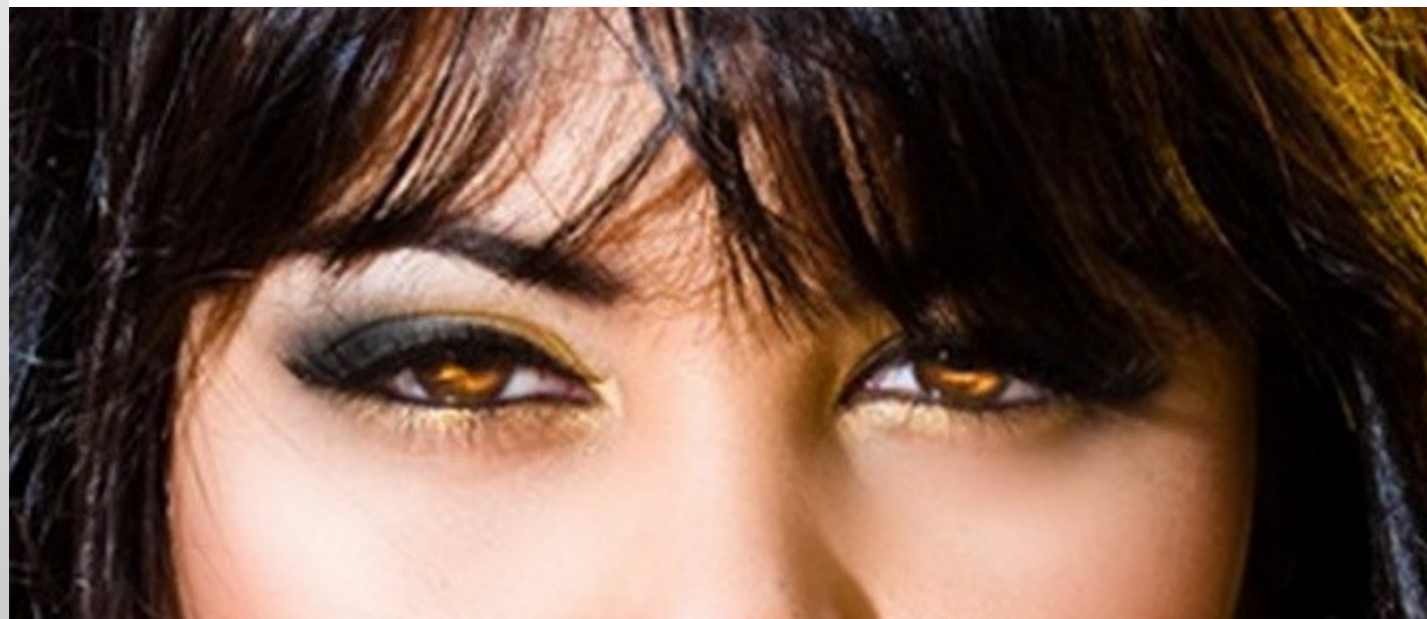
Hasta nuestra próxima cita, el próximo mes de Febrero, con nuestra edición nº 25. ¡¡¡¡Os esperamos!!!!

Por cierto continuamos con nuestro pasatiempo preferido: ¿Dónde está este mes "Lamari"?

Búscala y coméntanoslo.

Como no, nuestro pensamiento de este mes:

"Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos"



¿HAS VISTO A

“LAMARI”?



¿CUÁNTAS VECES?

COMÉNTANOSLO

