

Los amigos de Ouzal y África



“Centro de Trabajo por la Educación Solidaria”. Boletín Nº 218 enero 2021 DI CO-17

« UN NUEVO AÑO »

Empieza un nuevo año y hoy una vez más me pregunto: ¿Qué es lo que realmente es importante en la vida?. Cada cual tiene su propia respuesta. En estos momentos, personalmente, la encuentro en el poema de Pablo Neruda que hace unos días una amiga me recordaba; así pues... te invito a pararte y leer con calma.

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres.
Abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños...

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que su vida valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha...

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita...

Queda prohibido, no buscar tu propia felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual.

Pablo Neruda



¡FELIZ AÑO 2021!

Secciones de nuestro boletín

***Portada:** “Un nuevo año”.

***Nuestras noticias:** Organización de nuestros socios/as ...en Pág... 2 y 3

***¿Sabías qué...?** en Pág...4

***“Nuestra historia”**... en Pág...5

***El Tema del mes:** «Una pequeña invitación» Pág...6

***Colaboraciones:** «La sabiduría» en Pág... 7

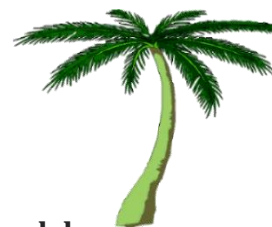
***La tortuga lectora:** «Sin mirar atrás» de Mercedes Guerrero.

***Receta del mes:** “Galletas de avena, zanahoria y jengibre en Pág... 7

***Sabios consejos...** Pág... 7

***Ocio:** en Pág... 8

Nuestras Noticias



1. Damos la enhorabuena a Yawanesse, contraparte en la zona de Ouzal por su **nueva paternidad**. Él, está muy contento dado que su primer hijo era una niña y ahora ha sido padre de un niño. Su hermana lo muestra con cariño en la foto.



2. Desde la redacción, **damos las gracias a todos/as** los que estáis enviando un **UBUNTU** haciendo así posible que podamos cumplimentar nuestros proyectos..

3. Extraordinaria la solidaridad y colaboración del **C.E.I.P. "Antonio Machado"** de La Luisiana (Sevilla) con la campaña navideña promovida en el centro por nuestra socia Elena Reifs y, como no a todo



el pueblo de la Luisiana que ha respondido de forma espectacular. En nombre del alumnado al que llegará os decimos:

¡Mil gracias!. por la **gran cantidad de material escolar, juguetes y material sanitario** que se podrán enviar al **C.E.I. de Bokito (Bafia)** y al **Centro Sanitario de "San Andrés"** en Yangben



(Camerún).

- 4.- Ya tenemos disponible una **nueva página web**, más **agil**, de **manejo sencillo** y **visible** desde el **móvil**.

Ha sido realizada por nuestro socio colaborador **Rubén Dugo Martín** quién pese a estar en Madrid, no ha sido impedimento para su realización, encargándose del diseño y puesta a punto de la misma.

- 5.- En este mes de diciembre, el **ayuntamiento de Fte. Palmera** nos **concedió una ayuda para nuestra campaña de "Responsabilidad Social Empresarial"**. Por lo que podremos continuar durante este 2021 intentando llevarla a cabo con el resto de empresas que aún no se han sumado a esta causa.



Dº Francisco Javier Ruíz (alcalde de Fte. Palmera) y **Dª Pilar Blázquez** (presidenta de "Los amigos de Ouzal")

- 6.- Cerramos el año 2020 con la colaboración de **"La Cooperativa San Francisco de Borja"** quien se ha unido a la campaña de **Responsabilidad Social Empresarial** firmando un convenio de becas de primaria.

Instantánea del momento.





Otras noticias



1.- Lo que muchos no sabemos de la canción "Jerusalema" bailada por niños/as africanos que todos hemos escuchado y visto en Youtube, es que se ha compuesto en «Masaka Kids Africana» O.N.G que apoya a un refugio de



niños/as ugandeses huérfanos y que usa el baile como terapia a sus problemas.

Esta ONG les da comida, ropa, educación y atención sanitaria, en mitad de la pobreza, los conflictos bélicos o las enfermedades.

Ahora nos felicitan la Navidad con otro de sus bailes.

2.- Camerún celebró sus primeras elecciones regionales enmarcadas en la promesa de descentralización del presidente Paul Biya, en el poder desde 1982, en un contexto especialmente complicado en las dos regiones de mayoría anglófona, escenario de un conflicto separatista desde 2017, así como en el Extremo Norte, donde los atentados yihadistas se han recrudecido en los últimos meses.



La elección de los miembros de los consejos de las diez regiones que integran el país, que el director del órgano electoral, Essousse Erik, ha

tachado de "punto de inflexión" para la democracia camerunesa, está prevista en la Constitución de 1996 y también fue una de las promesas del diálogo nacional celebrado hace un año.

4. Con el reto "Muévete por África" que se está llevando a cabo por una O.N.G.en Madrid se intentará conseguir el suficiente dinero para formar a mil sanitarios de Camerún para que puedan vacunar del Covid-19 y formar a otros compañeros/as.



5.- El exfutbolista del Barcelona Samuel Eto'o que se encontraba circulando con su automóvil cuando fue embestido por un autobús. Actualmente, se encuentra fuera de peligro.



He aquí como quedó su coche.

Sabías que...?

1.- Las perlas son joyas de gran belleza que se usan como sinónimo de delicadeza, virtud y femineidad.



Parece que las primeras se vieron en **Japón unos 3000 a.C, en yacimientos prehistóricos.**

Las perlas negras,

originarias del Pacífico Sur se consideran las perlas más extrañas del mundo.

2.-El chihuahua es una de las razas de perros mexicanos más populares, es uno de los perros más valientes, inteligentes, vivaces, inquietos, sociables fieles, más pequeños del mundo y la raza con más variedades de colores. Nace con un punto blanco en el cráneo y a veces tiembla de frío, de miedo o a una posible hipoglucemia.

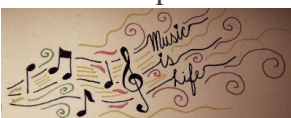


3.- Las luciérnagas se asemejan a un escarabajo. Sus alas son igual de duras a las de los escarabajos. Usan su luz como coquetería en su periodo de apareamiento. Los machos utilizan su luz para avisar que están en búsqueda de pareja, las hembras sólo la utilizan cuando encuentran a un macho que les atrae. Hoy día están desapareciendo debido al uso excesivo de productos químicos y la pérdida de su hábitat, han puesto en riesgo la existencia de estos seres de luz.



4.- Curiosidades de la música:

Las flores pueden crecer más rápido si hay música a su alrededor.



Los bebés aprenden antes el significado de las emociones de la música

antes que el significado de las palabras.

La música escuchada se guarda en áreas del cerebro diferentes a las de los recuerdos por eso las personas

con **Alzheimer** son capaces de recordar melodías de su pasado.

5.-Un 80,6% de la población española usa Internet. Y su uso sigue creciendo y de este porcentaje un 90% tiene banda ancha. Aunque el dispositivo preferido por la gente joven para acceder a Internet, es el Smartphone, es decir el teléfono móvil. Actualmente está aumentando el uso de las tablets, sobre todo en los mayores de 65 años. El uso de la tecnología sigue en aumento y las tendencias en nuevas tecnologías siguen avanzando.



6.- Italia tiene frontera con 6 países diferentes: 2 dentro del territorio nacional (Vaticano y San Marino) y 4 en el norte del país (Francia, Suiza, Austria y Eslovenia). También tiene en su territorio los únicos volcanes activos de Europa: hablamos del Etna y el Stromboli en Sicilia, y el Vesubio en Campania.



Este país cuenta con más lugares Patrimonio de la Humanidad que ningún otro país: actualmente tiene 68 y la universidad más antigua de Europa en Bolonia: fue fundada en el año 1.088.

7.- La moka se elabora con una parte de café expreso, otra de leche y una de chocolate. Además, se le suele agregar espuma de leche, y una ligera pincelada de nuez moscada, canela, sirope de chocolate o cacao en polvo. Proviene de la ciudad yemení de Moca de ahí su nombre. También existe el tipo de café llamado así, Proveniente de Etiopía. el café moka se suele consumir con un poco de chocolate blanco.





Nuestra Historia

Nociones generales de los Mafá o Máfa.

Los Mafá ocupan como sabéis el centro de los Montes Mandaras del Extremo Norte de Camerún, consistente en el conjunto de la meseta de Mokolo y las sierras del norte de Mokolo, que conduce a la llanura de Koza hasta los montes Moskota, en el noroeste de Koza. El territorio Mafá consta de los cantones Moskota, Koza y Gaboua, pertenecientes al distrito Koza y el cantón Matakam-Sur perteneciente a Mokolo.

Durante los siglos XIV y siguientes, el agresivo movimiento islámico, dirigido por los Fulani y otros pueblos, han obligado a todos los demás pueblos que encontraban a su paso a abandonar sus religiones tradicionales y adoptar el Islam, llegó también hasta esta zona del Norte de Camerún y el pueblo huyó y se escondieron en las montañas.

Cuando los Fulani se retiraron el pueblo Mafá se reorganiza en cantones siendo cada cantón gobernado por un “Amidó” (jefe tradicional) que es la persona en quien reside el conocimiento por lo que es considerada como “Sabia.”

Actualmente, trabajan la agricultura de subsistencia, siendo el mijo el principal producto que se destina al consumo familiar o local y a la extracción del bil-bil, bebida fermentada extraída principalmente del mijo blanco y que los hombres consumen sobre todo en la época seca que es cuando más abundante es la recogida de este cereal.

Otro producto destinado al comercio que se realiza principalmente es la alfarería con la confección de grandes vasijas para almacenar el agua y el bil-bil.

La convivencia con otros pueblos han hecho que los hombres adopten, en el vestir, el estilo Hausa. En cambio, las mujeres mantienen más su propia originalidad. Siendo típico su pañuelo a la cabeza, que dice mucho de ella, según la forma de atarlo.

El instrumento que los niños utilizan mientras cuidan los cebús es lo que ellos llaman la guitarra, muchas veces hecha por ellos mismos con una calabaza y una cuerda que por lo general es de metal. También se encuentran hechas con madera y tripa de cebú, llevando varias cuerdas de hilo.



Kora

Los hombres utilizan la kora que es más sofisticada y la kalimba .



Kalimba



«Una pequeña invitación»

El 2020 ha sido un año lleno de grandes retos e incertidumbres. Sin embargo, este año ha reforzado nuestra filosofía de que, rodeándonos de buenas personas, podemos seguir mejorando y llegar más lejos; incluso en momentos adversos como los que estamos viviendo.



Acabamos el año con la empresa Agropecuaria “Cooperativa San Francisco de Borja” de Fuente Palmera que se une a la apuesta por la Responsabilidad Social Empresarial con “Los Amigos de Ouzal”.

El 2021 empuja y así pues ya se nos empiezan a amontonar los nuevos proyectos:

Becas de estudio que no podemos dejar de pagar.

Petición de libros.

Terminación del del CETIC de Assala.

Construcción de dos nuevas aulas para formación Profesional.

Petición de salas de informática.

Peticiones para el centro de Salud de Ngaundere...

Como veis las necesidades son muchas.

Pero yo no quiero terminar el año sin dejar de que leáis este cuento y pongáis en practica su moraleja.

Un hombre asistía regularmente a la reunión de su grupo, sin ningún aviso dejó de participar en sus actividades. Después de algunas semanas, una noche muy fría, uno del grupo decidió visitarlo. Y... se encontró a nuestro amigo en casa, solo, sentado frente a una chimenea donde el fuego brillante y acogedor ardía.

Nuestro amigo, le dio la bienvenida al visitante. Se hizo un silencio. Los dos contemplaban la danza de las llamas en torno a los troncos que crepitaban en la chimenea.

Al cabo de un rato el visitante sin decir palabra, examinó las brasas que se formaban. Se levantó y seleccionó una de ellas, la más incandescente, retirándola a un lado de la lumbre con unas tenazas. Y se volvió a sentar. El anfitrión prestaba atención. Al poco rato, la llama de la brasa solitaria disminuyó y el fuego se apagó. Así, al poco tiempo, lo que era un fuego con luz y calor, se convirtió en un frío y muerto pedazo de carbón.

El visitante antes de salir cogió de nuevo las tenazas, y puso de nuevo el carbón frío e inútil, en la mitad del fuego. De inmediato se volvió a encender, alimentando por la llama y el calor de los carbones que le rodeaban.

Nuestro anfitrión le dijo al visitante: - “Gracias por tu visita y tu bella lección, regresaré al grupo”.

Recordemos pues que todos somos responsables de mantener encendida la llama de cada uno y promover la unión entre todos para que el fuego sea realmente fuerte, eficaz y duradero. Sigamos conectados, no importa si estamos reunidos para aprender o simplemente para saber que no estamos solos. ¡Mantengamos viva la llama!.

“Gracias a cada uno de vosotros/as por ser parte de mi hoguera”

NOTA: Durante este año que comienza, tendremos las reuniones mensuales telematicamente hasta que la situación cambie. Ya os avisaremos.



Colaboraciones

«Sabiduría»

Dice la leyenda que **había una vez un sabio en forma de araña el cual observó que la humanidad era cuanto menos irresponsable y cruel**. Viendo esto, el sabio tomó la decisión de reunir toda la sabiduría en una única jarra y guardarla en un lugar seguro, en la copa del árbol más alto del mundo. Sin embargo, la escalada se hacía muy dificultosa al tener el ser que aguantar la jarra a la par que avanzar por el árbol. Su hijo, viendo la situación, le preguntó porqué no lo llevaba atada en la espalda. Anansi se dió cuenta de que su hijo tenía razón, y con la sorpresa de encontrar más sabiduría de la que había acumulado dejó caer la jarra. Esta se estrelló y se rompió contra el suelo, **una tormenta la extendió al resto del mundo**.

Moraleja: *“Nadie es capaz de tener una sabiduría absoluta pero todos nosotros tenemos capacidades para reconocerla y ejercerla.”*

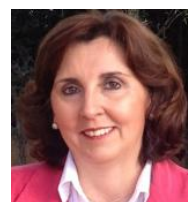


La tortuga lectora

Hoy nos propone: **Sin mirar atrás** de Mercedes Guerrero

Historia de dos mujeres Laura y Sofía que temen por sus vidas tanto como ansían su libertad y que nos transporta al pintoresco Salzburgo huyendo de Carlos, padre de una y exmarido de la otra, y viviendo atemorizadas por lo que ocurriría si las encontrara. Por ello, decidieron cambiar de vida, de mundo, de identidad.

Mercedes Guerrero nació en Aguilar de la Frontera, Córdoba, en 1963. La autora cursó estudios de Técnico de Empresas y Actividades Turísticas, campo en el que desarrolló su carrera laboral durante más de quince años, llegando a ocupar puestos de dirección en importantes empresas del sector. Reside en Córdoba y se dedica por completo a la escritura.



La receta del mes

Galletas de Avena, Zanahoria y Jengibre

Ingredientes

- 1 huevo - 70g de harina de avena - 1 cucharadita de levadura - 100g de avena en copos
- 2 cucharadas de aceite de oliva - 1 zanahoria - 1 cucharadita de miel, jengibre y canela.

Elaboración

En un recipiente mezcla los copos de avena, la harina de avena, la zanahoria, el jengibre rallado, la canela y la levadura en polvo.

En otro recipiente añade el huevo y bátelo. Después, añade el aceite y la miel, y revuelve.

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y revuelve bien hasta que todos los ingredientes se integren. Luego, con las manos haz bolitas con la masa y ve colocándolas sobre papel de horno en una bandeja. Aplástalas un poquito y hornea a 200°C durante 15-20 minutos.





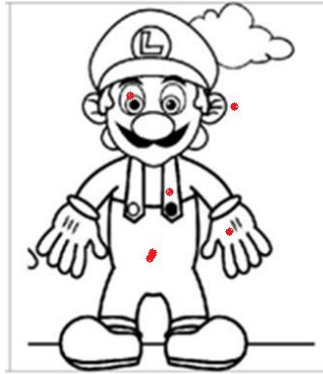
Para Pensar

Soluciones del mes pasado

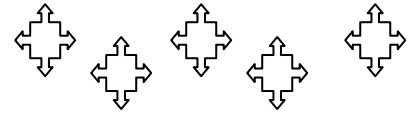
sudoku

8	1	9	6	2	4	5	7	3
4	3	5	1	9	7	8	6	2
2	7	6	3	8	5	4	9	1
9	4	3	2	5	1	6	8	7
6	8	1	4	7	3	9	2	5
5	2	7	8	6	9	3	1	4
3	5	2	9	1	8	7	4	6
1	9	4	7	3	6	2	5	8
7	6	8	5	4	2	1	3	9

Diferencias



La fuga de vocales: "Las cosas Claras y el chocolate espeso"



Sudoku

3	9		5	4		6	8	
8			1	3			4	9
	2	1			6			
2	8	5			3	1		4
1				2	8	9		6
		9		1				
				6	1	8	9	
	1						6	3
6	7	3	8		9		1	

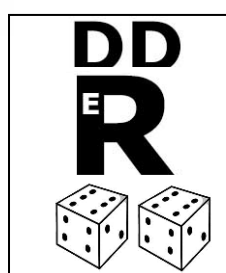
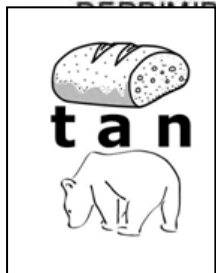
Sopa de letras

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

Busca las palabras

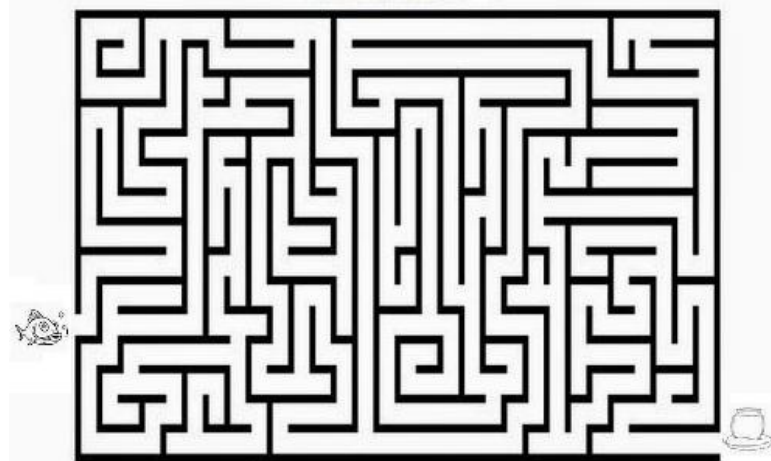
ABURRIDO FELIZ
SORPRENDIDO TRISTE
PREOCUPADO ENFADADO AVERGONZADO
ASUS ORADO

Jeroglíficos muy fáciles



¿Cómo es el terreno? ¿Qué flor es? ¿Cómo están?

LABERINTO



Busca el camino del pez hacia la pecera

NERVIOSO

PENSATIVO