

Los amigos de **Ouzal) y África**



“Centro de Trabajo por la Educación Solidaria”. Boletín Nº 219 Febrero 2021 DI CO-17

« Año Internacional de la Economía Creativa con Rostro de Mujer»

Como han advertido numerosas organizaciones mundiales, la crisis evocada por la pandemia del COVID-19 está incidiendo con mayor virulencia -al menos en términos sociales y económicos- sobre las niñas y mujeres al incrementarse las desigualdades previas.

Si nos fijamos, el porcentaje de países gobernados por mujeres es del 7%, tan solo 20 de los 193 países miembros de la ONU, cifras aún muy lejanas de la paridad. Sin embargo, y pese a ser claramente minoría, los nombres de varias de ellas han sido citados en todo el globo como ejemplo de buena gestión, y es que los países que mejor están sobrellevando la actual crisis son aquellos liderados por mujeres.

De entre todos esos nombres, el más repetido está siendo el de Jacinta Ardner, primera ministra de Nueva Zelanda, seguida de cerca por la canciller alemana Ángela Merkel y otras gobernantes como la

ministra de Taiwán o las primeras ministras de Finlandia, Dinamarca e Islandia. En sus medidas y políticas aplicadas ante la presente pandemia, ellas han sabido ser más resilientes y flexibles, aunque igualmente determinantes, innovadoras en sus decisiones y han apostado por la empatía y protección de los colectivos más vulnerables, así como la sensibilización de la población. Estas son probablemente algunas de las cualidades que necesitamos que tengan quienes nos gobiernen en la era post-pandemia para afrontar el mundo que nos quede, las problemáticas surgidas y las ya preexistentes como el colapso medioambiental.

Es por ello que desde varios organismos se insta a que la nueva normalidad tenga rostro de mujer, animando a que se favorezca nuestra participación y liderazgo en el nuevo orden social. Desde las Naciones Unidas se ha decidido que este año el año sea el año Internacional de la Economía Creativa para el Desarrollo Sostenible con Rostro de Mujer.



Secciones de nuestro boletín

***Portada:**“Año Internacional de la Economía Creativa con Rostro de Mujer”.

***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:** «El café » Pág...6

***Colaboraciones:** «El espejo» en Pág.... 7

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

***Receta del mes:** ”

“Café crema cetogénico” en Pág... 7

***Sabios consejos...** Pág... 7

***Ocio:** en Pág... 8

Nuestras Noticias



1. Ante la situación presente, mantendremos **todas las reuniones** tanto de la junta directiva como mensuales de **forma telemática**, así no perderemos el contacto grupal.

2. Ya está en marcha el primer proyecto en la línea del **empoderamiento de la mujer**. Está ubicado la zona de **Baturi**, cerca de la capital (Yaoundé). Consiste en la **formación de mujeres para el cultivo y producción de campos de manioca y mangos**. Así como su posterior venta en los mercados locales.

3- Se envían cinco nuevos paquetes para las escuelas de Ouzal y Bokito; así como para la maternidad de Gondón. Estos materiales han sido recogidos durante la campaña de Navidad. **Felicitamos y agradecemos el trabajo de las voluntarias** que los prepararon una tarde en la asociación.



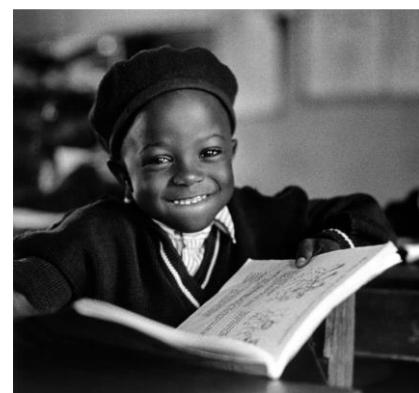
4.-Ya están disponibles en la maternidad de Gondón **un ecógrafo portátil y un frigorífico solar**, comprado gracias a la aportación de “Cooperación Internacional” de nuestra “**Diputación de Córdoba**” y por la mediación del ayuntamiento de **Fuente Carreteros y Almódovar del Río**.



5.-Dominique, contraparte y supervisor de las obras del Centro de Formación D'Assala, acaba de perder a una de sus hermanas. **Nos unimos a su dolor**.

6.-Estamos preparando una **nueva campaña** en el IES “**Colonial**” liderada por jóvenes voluntarias que

estudian en él. Este nuevo trabajo va enfocado a la compra de libros de texto de la biblioteca de Ouzal, que servirán como libros de consulta para más de 600 alumnos/as que asisten a 20 de las escuelas del Norte de Ouzal con las que trabajamos.



Otras noticias



1.-Estas son las noticias que llegan desde la Región del Extremo Norte de Camerún, donde se encuentra el **campo de refugiados de Minawao**. **Alrededor de 60.000 nigerianos viven en él**, la gran mayoría víctima del grupo terrorista Boko Haram, que busca implantar su versión radical del islam en la vecina Nigeria. Se estima que la organización ha matado a más de 37.500 personas y desplazado alrededor de 2,5 millones en la región del Lago Chad. Muchos de los que llegan a este campo sufren trastornos de estrés postraumático.

Hay historias desgarradoras. Por ejemplo la de **Bahadja**, de 19 años. Llegó al campo de refugiados después de pasar un tiempo en la ciudad de Mora, cerca de la frontera. "Vio como ejecutaban a la gente, degollaban a su hermano y arrojaban los cuerpos en un camión. "Después de ésto nunca será la misma".



Djoumai nos cuenta que en su aldea prendieron fuego a todas las viviendas. ella estaba embarazada de siete meses y apenas podía correr, pero no tuve más remedio que huir. Su hijo falleció por desnutrición antes de poder llegar a la frontera.



Fátima que se esconde debajo de su velo pues le quemaron la cara y le golpearon la cabeza con un machete, comenta que no puede dormir desde entonces pues cada vez que cierra los ojos ve a los que la golpearon.

2.- Según la Organización Internacional del Trabajo, al menos **un millón de niños/as de entre 5 y 17 años trabajan en minas de oro de todo el mundo**. En el Este de Camerún, miles de niños/as pasan sus días en minas improvisadas, arriesgando su salud por pequeñas cantidades de oro que luego venden por una miseria en el mercado negro local.

La mayoría de estos niños/as nunca han ido a la escuela, sacrificando su educación por la supervivencia de sus familias y perpetuando así un ciclo de pobreza. **Akono de 6 años trabaja desde la mañana lavando el oro que pueda extraer su madre**.

Con ello llega a obtener de 20 a 50 € al mes. Trabajo infantil que no se denuncia y del que no se habla.

3.-**Cientos de mujeres han protestado airadamente en Camerún contra los abusos cometidos en meses de enfrentamientos entre el Gobierno y los separatistas anglófonos.**

Llorando, gritando y rezando, las mujeres han descrito las violaciones de sus hijas y los asesinatos de familiares sucedidos en el fuego cruzado. Estas mujeres, que se reunieron en un estadio en la ciudad de Bamenda, **pidieron un diálogo urgente sobre la paz, y denunciaron que no pueden hacer cosas tan simples como salir de sus hogares e ir sin miedo a los mercados y campos como hacían antes.**

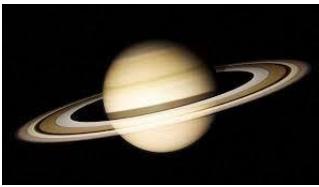


4.- Junto al monte Camerún (impresionante montaña de 4.100 metros de altura que es en realidad un volcán). Se celebra cada año, **"la carrera de la esperanza"** un maratón de 42 kilómetros. Los participantes son capaces de realizar este recorrido de 2.500 metros de desnivel en cuatro horas y media.



Sabías que...?

1.- **Saturno** es el segundo planeta más grande del Sistema Solar y el único con anillos visibles desde la Tierra. Su nombre proviene del dios romano Saturno.



El primero en observar los anillos fue Galileo en 1610 pero la baja inclinación de los anillos y la baja resolución de su telescopio le hicieron pensar en un principio que se trataba de grandes lunas.

telescopio le hicieron pensar en un principio que se trataba de grandes lunas.

2.- **La piel** es el mayor órgano del cuerpo humano, siendo su principal función proteger el organismo de agentes externos. Otra función importante de la piel es regular la temperatura corporal y cumple también una función protectora frente a



los rayos del sol. Cuando nos exponemos a la luz solar, la piel desarrolla una capa córnea más espesa y una pigmentación oscura (el bronceado).

3.- **El 52% de las castañas es agua**, lo que las hace en realidad un fruto seco con un contenido calórico muy bajo, por lo que es uno de los frutos secos más

indicados para acompañar una dieta. Son **laxantes** y **diuréticas**. Previenen los calambres por su aporte de **magnesio**.

En la isla de Córcega se elaboran unas gachas con la harina llamada *a polenta* y que se comen con queso.



4.- El nombre del **Urón**, ferret (hurón en inglés) proviene del latín furonem, que significa ladrón. Cualquier dueño de un hurón puede atestiguar que este es un monbre bien merecido, ya que les encanta robar y esconder cualquier cosa que encuentren a su alcance. Duermen gran parte del día, generalmente unas 18 horas. Tienen una visión bastante pobre,



pero lo compensan con un sentido del olfato y del oído muy desarrollados. Todavía en la actualidad se usan los hurones para cazar conejos.

5.- **Martin Luther King** nació el 15 de enero de 1929 en Atlanta. Le llamaron en un principio Michael, pero su padre decidió cambiarle el nombre. Fue condecorado con el Premio Nobel de la Paz en 1964. Desde 1986, el 15 de enero día de su nacimiento, es festivo en los Estados Unidos en su memoria. Su mujer era otra gran activista, Coretta Scott, con la cual tuvo 4 hijos.



Fue pastor de la Iglesia bautista en los Estados Unidos y asesinado el 4 de abril de 1968, en Memphis.

6.- “**La noche estrellada**” es uno de los cuadros más famosos de **Vincent Van Gogh** y se cree que tiene cierta simbología relacionada con la muerte. De hecho, los árboles que aparecen en el cuadro son cipreses, asociados a los cementerios y a la muerte. Antes de su famosa Noche



Estrellada, hubo otras que, aunque no se hicieron tan famosas, demuestran la gran pasión y curiosidad de Van Gogh hacia la observación del cielo nocturno.

Ahora se encuentra en el MoMa de Nueva York, pero se presentó al público por primera vez en el Museo de Arte Moderno de Manhattan, en 1931.

7.- No está claro quién fue el inventor del bikini. Su creación se la disputan los franceses Jacques Heim y Louis Réard. El primer modelo estaba estampado en periódicos y fue bautizado como **bikini** en honor a las pruebas nucleares que días antes se realizaban en el atolón del Pacífico con el mismo nombre.





Nuestra Historia



A lo largo de los 22 años de andadura hemos conocido al pueblo Camerúnés, principalmente la etnia Mafá del Extremo Norte del país, lugar donde se encuentra el poblado de Ouzal y donde estamos trabajando desde años antes de nuestros comienzos como ONG. En la actualidad, la zona más limítrofe con Nigeria, está siendo castigada por el grupo islamista Boko-Haram, quienes arrasan todo cuanto encuentran a su paso (cosechas, víveres, animales, vehículos...), queman y matan a las personas cuando llegan a los pequeños poblados, raptan a niños/as... y hacen toda clase de aberraciones. Al mismo tiempo, Ouzal está recibiendo muchos refugiados que huyen de estos extremistas islámicos; es por lo que se ha creado un campo de refugiados donde se acogen a madres de familia e hijos, huérfanos... que se ven obligados a huir del terror y la masacre. En Navidad, pusimos varios pozos para todas estas personas que tanto lo necesitan. Los Mafá, pese a su pobreza, los han acogido y les ayudan compartiendo lo poco que tienen.

Pese a no dejar nuestro trabajo en la zona tanto en educación como en el abastecimiento de agua potable y otras múltiples construcciones, últimamente también se han ampliado nuestros proyectos a la zona Sur del país, más concretamente en el departamento de MBAM, gran río que riega su campiña. Hoy vamos a acercarnos a conocer un poco más “Bafia”.

Cuando se llega desde la capital por carretera asfaltada, se tiene que atravesar el Mbam, uno de los mayores ríos del país; se comprueba que las casas no son redondas (bucarús) como en el Norte sino que son más semejantes a las nuestras. La etnia que habita esta zona es “Bafia” cuya lengua, costumbres y alimentación son muy diferentes de la “Mafá”. Al estar en una zona selvática tiene más variedad y riqueza alimenticia (piñas, papayas, mango, pomelos, lima, maíz...). Al igual que en el Norte, la población se dedica a la agricultura de subsistencia: maíz, manioca, macabos... su producto estrella es el cacao, cultivado por los hombres y que ayuda a la subsistencia familiar, dado que ellos no lo consumen sino que lo producen para la venta al exterior.

Los Bafia se diferencian de los Mafá :

- 1.- En su lengua, hablan el ewondo y el bafia, que son menos guturales que el Mafá.
- 2.- En la estructura física : son menos esbeltos y más gruesos, ya que no son tan atléticos pues no caminan tanto, viven más cercanos y cuentan con mayores posibilidades de autobuses, coches o motos. El color de su piel es “menos negra” que los Mafá.

3.- Otra de las grandes diferencias es que en esta zona la mayor parte de la población comprende el francés, aprecian más la educación y la gran mayoría de los jóvenes asisten a escuelas o colegios cosa que en la zona Norte no es así.

4.- En lo religioso, casi no se encuentran animistas, su mayoría son cristianos católicos y protestantes, tan solo se encuentra un 8% de musulmanes, mientras que en el Norte se puede decir que es a la inversa, los musulmanes son el 55%.

En esta zona “Amigos de Ouzal” ha trabajado en la reconstrucción total de su escuela infantil, reformando y techando sus clases, construyendo su cocina, comedor escolar, patios con juegos, servicios, dotación de agua potable, vallado de todo el recinto y contribuyendo al mantenimiento del comedor escolar para más de 250 niños/as durante tres años



Tema del mes



«El café»

Conocemos y tomamos cada día café pero... sabemos cuáles son las cualidades de un buen café.

Hoy vamos a acercarnos a ello. La primera cualidad es el aroma: El café se considera uno de los

- 1. Aromas
- 2. Sabor
- 3. Longitud en boca
- 4. Acidez
- 5. Cuerpo
- 6. Uniformidad
- 7. Equilibrio
- 8. Taza limpia
- 9. Dulzura
- 10. Impresión global

alimentos más aromáticos del mundo a pesar de que el grano de café verde, recién recolectado, no tiene prácticamente aroma. Los compuestos responsables de su olor y sabor ya están presentes en la semilla, pero aún no pueden salir. Con el tueste, los **aromas del café** se liberan. La composición cambia, los carbohidratos, proteínas y ácidos de los granos verdes se transforman en compuestos volátiles gracias al calor. Entre estos compuestos volátiles se encuentran el oxazol y la pirazina, los dos principales responsables del característico **aroma de café**. En realidad, se liberan más de 900 componentes volátiles diferentes, pero solo una parte de estas partículas son perceptibles por nuestros sentidos.

Gran parte del sabor y **aroma del café** depende de su variedad, de la calidad del grano y de su grado de madurez. Sin un café verde de calidad, difícilmente se puede obtener una buena taza de café.

La calidad del grano verde es imprescindible, pero no es suficiente. Lo que marca la diferencia en lo que se refiere a aroma y sabor es el tostado. Un mal tostado puede echar por tierra un buen café. Por eso, los expertos tostadores deben controlar perfectamente qué cambios se producen en el grano durante el proceso. Existen varios tipos de tostado: artesanal, rápido y flash.

<u>Tostado tradicional o artesanal</u>	<u>Tostado rápido</u>	<u>Tostado flash</u>
		
<u>Tostado en tambor</u> de 10 a 200 kg	<u>Tostado continuo</u> 1,5 a 4 toneladas/hora	<u>proceso industrial</u> + de 4 toneladas/hora
de 14 a 25 minutos	de 4 a 10 minutos	menos de 2 minutos
<u>Tostado en función de cada perfil aromático</u>	<u>Tostado en función del tamaño y decisión del grano</u>	<u>Tostado en función del imperativo económico</u>

La receta del mes



CAFÉ CREMA CETOGÉNICO

- 180 ml café, preparado de la manera que te guste
- 60 ml crema (o nata) para montar
- Cucharada de canela

Preparación

1. Prepara el café como más te guste. Echa la crema en una cacerola pequeña y calienta suavemente mientras remueves hasta que esté espumoso.
2. Echa la crema caliente en una taza grande, añade el café y remueve. Servir en el momento tal cual o con un puñado de nueces o un trozo de queso.



Colaboraciones

«El Espejo»

En un lejano país, un gobernador se mira en el espejo. Habla de su inmensa fortuna y de la molestia de tener que aguantar algunos súbditos que no le gusta ver cada día. Recuerda la anciana que se cayó delante de su carro y por poco no estropea sus lindas ruedas, del cojo que pide en la puerta de la iglesia y que por poco no estropea su manto real al pisarlo sin querer. De aquel que mandó a las mazmorras por atreverse a robar un pan para sus hijos hambrientos durante su paseo a caballo, o de aquella campesina que castigó por no darle el diezmo al no llover lo suficiente y quedarse sin cosecha.

Pero... una mañana delante del espejo, mientras repetía su homilia de quejas, el cristal se oscureció y se vio con harapos y pidiendo para comer. La imagen le horrorizó tanto que saltó del susto a su cama. Al asomarse de nuevo, otras imágenes aparecían alternándose. En una casi le atropella su caballo, en otra le dan latigazos, en otra siente el frío y la tristeza de la prisión. Las imágenes las podía sentir tanto que parecía estar dentro del espejo. Su sirviente le avisó de que su caballo estaba listo para su visita diaria al vulgo. Pero era tal el terror que tenía que desistió, metiéndose debajo de las sábanas y ocultándose de la visión de aquel espejo.

Tardó dos días en salir de su estancia real. Apenas comió, apenas durmió. Al tercer día salió y mandó al sirviente traer su caballo. Bajó acompañado de su guardia. Al llegar al templo, se bajó y le dió al cojo una de sus grandes joyas y ordenó al carpintero que le hiciera una muleta buena y resistente porque le ayudaría a encontrar un trabajo que pudiera hacer. Prosigió y fue bajándose del caballo varias veces, en una para comprar comida a la familia de aquel que encerró, prometiendo que lo escucharía y sacaría de la mazmorra si se comprometía a trabajar en su corte. También le regaló su manto a la anciana que casi arrolla su carro, pidiéndole perdón. Y así con muchos. Los súbditos, su guardia y la corte apenas podían creer lo que veían.

Al día siguiente, el gobernador se asomó a su espejo. No volvió a ver aquellas imágenes, sólo se vio a él. Una persona más como todos aquellos que no comprendió y por los que no se esforzó por entender.

Moraleja: “*Tal vez deberíamos mirar a los demás como en un espejo, pues si intentaramos ponernos en el lugar del otro, posiblemente este mundo sería mejor*”.



Nos propone: *El día que cielo se caiga* de MEGAN MAXWELL

La tortuga lectora el

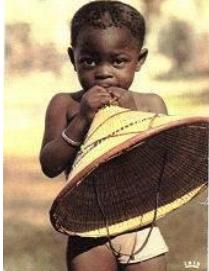


Esta novela en la que Alba y Nacho se conocen desde que eran niños. La conexión entre ellos es muy especial y aumenta con el paso de los años, hasta que ella se casa y, obligada por su marido, se distancia de él. Nacho se marcha a Londres. Allí encontrará al amor de su vida, a quien luego perderá a causa de una desconocida enfermedad...

Esta novela romántica hará que te cuestiones varias cosas: ¿por qué el destino es capaz de hacernos encontrar a nuestra media naranja en el peor momento de nuestra vida? ¿Por qué siempre decimos que se mueren los buenos y los malos se quedan aquí para fastidiarnos? Si quieras conocer el desenlace de esta tierna, emotiva y dura historia de amor y amistad, no dejes de leerla.



Megan Maxwell es una reconocida y prolífica escritora del género romántico que vive en un precioso pueblecito de Madrid. De madre española y padre americano, ha publicado más de treinta novelas, además de cuentos y relatos en antologías colectivas. Entre otros ha recibido el Premio Internacional de Novela Romántica Villa de Seseña.



Para Pensar

Soluciones del mes pasado : **Jeroglíficos:** 1.- Pantanoso

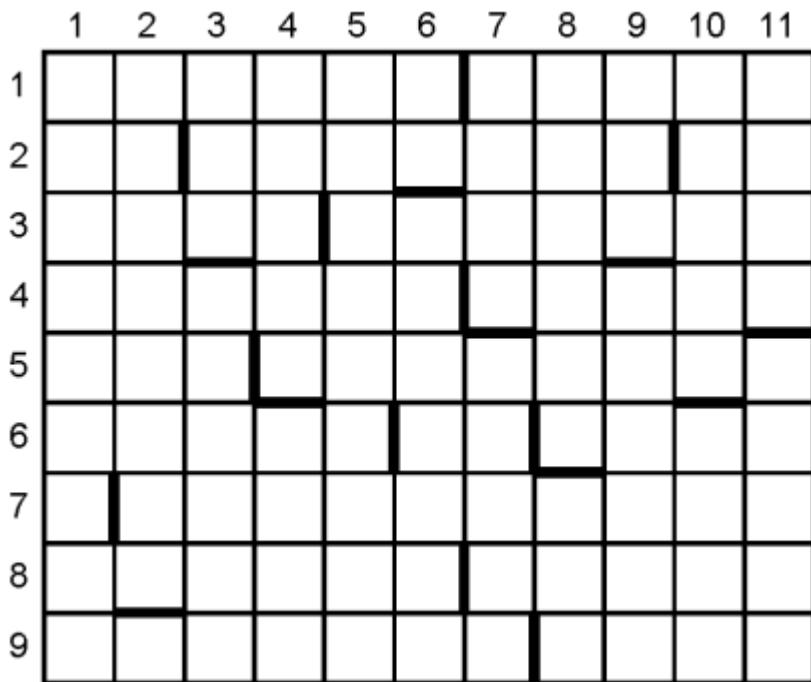
2.- Tulipán

3.- Desenredados

Soudoku

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

CRUCIGRAMA BARRADO



Vuelve a nacer. **4.-** Paso subterráneo. Cuecen. **5.-**Fragmentaré. **6.-**Símbolo de stekes. Consumidor. **7.-**Quita la piel a un fruto. Observabas. **8.-** Fundar.Terminación de pretérito imperfecto.**9.-** Música. Gastamos una cosa. **10.-** Impedís el movimiento. Cosa de gran bulto o corpulencia. **11.-** Aue goza de buena salud. Lugar muy tranquilo

Una de dos

CA	UB	RA	EN	SD	TO
		ND	OX		
TI	EM	NR	GA	OS	
HL	OA	MR	ZO		
		DL	EL		
TS	O I	DX	OR		
CD	AO	FM	OY		

Elige una de las dos letras de cada pareja, y en cada fila forma una palabra. Leyendo de arriba a abajo podrás leer un refrán.



¿Cuántos tigres ves en el dibujo?