

# *Los amigos de* **Ouzal y África**



"Centro de Trabajo por la Educación Solidaria". Boletín № 220 marzo 2021 DI CO-17



## « Efemérides »

Durante este mes se celebran varios días especiales. Vamos a tratar de recordarlos:

**“No Discriminación, el día 1”:** Proclamado por la ONU en 2014.

**“La Audición, el 3”:** Proclamado por la OMS en 2007 para impulsar la detección temprana de cualquier tipo de problema o deterioro auditivo.

**“La Obesidad, el día 4”:** Esta efeméride busca concienciar a las personas sobre el terrible daño que conlleva para el organismo, dado que se considera que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial.

**“Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo”:** Proclamado por la ONU en 1975. Día para luchar por la igualdad, la participación y el empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad. Se celebra en muchos países del mundo, llegando a ser fiesta nacional en algunos de ellos.

### Secciones de nuestro boletín

\*Portada: “Efemérides”.

\*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 origen de la muerte» Leyenda africana.

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

\*\*Receta del mes: «Porruselta” tradicional del país vasco en Pág... 7

\* Ocio: en Pág... 8

**“Día Europeo del Riesgo Cardiovascular , el día 14”**  
Proclamado por la Comisión Europea desde 2005.

**“Día Mundial de los derechos del Consumidor, el día 15”** desde 1962 y en 1983 se establece en las Naciones Unidas un decreto para la protección de los consumidores.

**“Día Mundial del Sueño, el día 18”** Proclamado por la OMS en 2008 (aunque cada año cambia de día debido a que se celebra el viernes anterior al equinoccio de marzo). Desde 2008 debido a que cada vez más son las personas que tienen trastornos del sueño.



**“Día Mundial del Agua, el día 22”** Proclamado por la ONU desde 1993 para recordarnos que debemos cuidar este bien necesario para la vida y que cada día tenemos menos.

# Nuestras Noticias



- Como años anteriores, agradecemos a los Centros Educativos que con motivo del día de la Paz como es el caso de **C.E.I.P. "Vega del Guadalquivir" de Peñaflor (Sevilla)**, han contribuido con nuestra organización aportando para un proyecto en curso:



"Compra de libros para la biblioteca de Ouzal".

- Durante el mes de febrero, asistimos en el IES **"Colonial"** a petición del departamento de filosofía a una **conferencia** sobre:



**"Inmigración-emigración"** dirigida a 4º de la ESO. Estuvo impartida por Manuel Guisado, Salomón Bayo y Aurora Díaz.

- El C.E.I.P. **"Ramón Medina"** de Ventilla (Fte. Palmera) colabora en su acción solidaria con la O.N.G. **"Los Amigos de Ouzal"**



- El AMPA **"LA UNIÓN"** del CEIP **"Blas Infante"** de Fuente Carreteros, ha colaborado con la compra de chocolatinas del Comercio Justo con las que obsequiará al alumnado durante las actividades organizadas en la Semana de Andalucía.

En la instantánea vemos a una clase después de haber recibido la chocolatina por su participación en la carrera solidaria.





# Otras noticias



1.-Nuevo encuentro con el equipo de gobierno del **ayuntamiento de Fuente Palmera**, en él se pusieron en conocimiento nuestras actuaciones y las nuevas colaboraciones entre ambos. **Se aúnan esfuerzos a favor de la Cooperación Internacional y las actividades de Sensibilización a la ciudadanía.**



2.- Damos las **gracias a los/as socios/as que están ofreciendo su tiempo y profesionalidad de forma voluntaria al servicio de la organización**; tanto en el trabajo de contabilidad como en la actualización de las redes sociales y renovación y mantenimiento de la página web.



3.-Ya han llegado los paquetes de material Escolar a las escuelas de Ouzal. Yoannes nos enviará fotos del reparto entre el alumnado.



4.-Desde la ONG se ha hecho una **donación de material didáctico al centro “Apannedis” de Fte. Palmera**, para su trabajo con niños/as con necesidades especiales y atención a la diversidad.



4. Hemos recibido nuevas noticias desde el **Centro de formación profesional d'Assala**, siguen con las obras Para que no entren las termitas en la madera de los techos le dan un líquido especial antes de colocarlas. ¡Están en plena época de lluvia!



# Sabías<sup>4</sup> que...?

## 1.-Algunas curiosidades sobre la natación:

- a) Las aletas de natación que hoy utilizamos fueron inventadas por Benjamin Franklin .
- b) La natación comenzó a formar parte de los juegos olímpicos en 1896, pero las mujeres no pudieron participar hasta 1912.
- c) La natación sincronizada no fue parte de los juegos olímpicos hasta 1984.
- d) El estilo mariposa es de todos los estilos el más difícil y complejo para aprender.
- e) Llevar gorro de natación o tener el pelo corto, nos hace más rápidos ya que la fricción es casi inexistente.



**2.- El parapente también llamado ala delta** fue utilizado en sus inicios por muchas personas, en su mayoría habitantes de las montañas. La velocidad de viento máxima para emprender un vuelo en parapente es de 45 Km/h.

La marca más larga volando en parapente con un total de 564 km recorridos. En un vuelo los pasajeros deben contar con un peso mínimo de 18 Kg y máximo de 120 kilos.



**3.- El Cebú** es una especie de ganado que es nativo de las selvas del sur de Asia y es la única especie de ganado que puede adaptarse fácilmente a la vida en los trópicos calientes. En África vive unido al hombre. Se cree que hay alrededor de 75 especies diferentes de cebú y aproximadamente la mitad de las especies se encuentran en África.



**4.-El pie, junto al tobillo, cuenta con 26 huesos** (los 52 que constituyen los dos pies son un 25% de los huesos de todo el cuerpo), 33 articulaciones y más de 100 músculos, ligamentos y tendones. Son uno de los lugares de nuestro cuerpo que más cosquillas siente. Porque hay más terminaciones nerviosas por centímetro cuadrado y una capa de piel más gruesa.



**5.- La rosa** es considerada la flor más bonita del mundo, por ello se dice que es '**la reina del jardín**', las hay en diferentes tamaños y colores y, además están súper repartidas por todo el mundo. Las rosas tienen un alto contenido en vitamina C, además de pequeñas concentraciones de vitamina A y B. La más rica en vitaminas C es la Rosa Mosqueta. Por lo que el polen se utiliza para muchos cosméticos y medicamentos.





# Nuestra Historia

Hoy continuamos acercándonos a conocer un poco más Bafia y sus alrededores, pues como vimos el mes pasado también trabajamos en esta zona. Ya dijimos que Bafia tiene acceso a la capital por carretera, hay autobuses que bueno para que lleguen tienen que salir de la capital del país, Yaoundé, llenos con lo cual no hay una hora fijada para el viajero, pues aunque la salida la tenga a las 9 de la mañana tiene que esperar hasta llenarse. Además, si el conductor es musulmán a la hora de la oración, musulmana, se baja saca la estera y ... realiza en el arcén la oración lo que hace que nunca se sepa exactamente la hora de llegada. Cosa que las primeras veces, cuando acabas de llegar al país, te resulta un tanto llamativo al ver como las personas que van en el autobús también descienden y se ponen a comentar o si cerca se encuentra un lugar apropiado compran algo o simplemente orinan sin demasiado problema.

Nosotros en esta zona, como vimos el mes pasado, hemos realizado varios proyectos tanto en educación como en lo que se refiere a la salud. Ayudamos en la selva de alrededor de Bokito y Yangben que pertenecen al distrito de Bafia. En Bokito, ayudamos al colegio de infantil con materiales para los/as niños/as y en Yangben ayudamos al dispensario pues es el único que hay en esta zona de la selva.

Los Bafia, al igual que el resto de los habitantes del país dan mucha importancia a la vida, a la muerte y a la familia con la que tienen un lazo muy fuerte; para ellos la familia es muy amplia ya que los tíos, primos... son llamados también hermanos y los hermanos de la madre tienen el mismo poder o más que el padre. Tienen un dicho que es curioso pero real el hijo es de la madre y el padre mientras está en su vientre luego es de la familia en el sentido amplio. Por eso, el nombre de un recién nacido no se lo ponen los padres sino que para ello se reúnen los padres, los tíos y los abuelos y es después de una reunión formal que entre ellos lo buscan siendo general un nombre simbólico con relación a lo vivido en el embarazo de la madre o según algún acontecimiento que ha sucedido durante este tiempo. Así por ejemplo, hay niños que reciben el nombre de fuerte a causa de que la madre durante el parto ha sido muy fuerte o que ha superado alguna enfermedad.

La muerte es considerada casi como una fiesta si la persona es "mayor" y muere de forma natural pero si por el contrario es un "joven o un niño" es considerada como una tragedia y se celebra de forma diferente; al igual que si la muerte es trágica por accidente o muerte súbita o si es debida a una enfermedad.

Cuando es una persona mayor que ya ha vivido y que es debido a la vejez o enfermedad se celebra con grandes faustos. Todo el poblado come, bebe y canta durante las días previos al entierro que

llaman "obsequias" y que por lo general son ocho. Esto se debe a que la muerte es algo familiar, integrada en el ciclo de la vida, es por tanto una etapa entre otras de ese ciclo; por eso una persona mayor es normal que muera dado que ha llegado al final del ciclo y hay que celebrarlo.

El enterramiento se suele hacer delante de la casa o en un lugar cercano a ella por varias razones: La primera para que la familia vele el cadáver y no sea desenterrado para usar los líquidos del cuerpo para veneno (idea muy extendida entre la población). Cuando la muerte es por accidente toda la familia tiene que someterse a un rito llamado "NBMAGA" (el imbaga), el entierro no se



celebra como en el anterior y nadie sabe donde quedará enterrado.



# Tema del mes



## «El café»

El mes pasado hablamos del café hoy hablaremos de su tueste pues es algo muy importante.

Entendemos por tueste del café al tratamiento térmico al que se somete la semilla del cafeto, es decir al café verde, para obtener un producto quebradizo, fácilmente molido del que por infusión en agua se obtiene el café que bebemos.

Hay varios tipos de tueste y cada tipo de café tiene un tueste ideal.

### 1.- Tueste ligero (o canela)

Es el que mejor conserva los sabores del origen por lo que se suele utilizar para los cafés de origen o gourmets. Son cafés con matices herbales y frutales. El famoso café Blue Mountain se tuesta normalmente siguiendo este método. Es el tueste ideal para las cafeteras de filtro (V60, aeropress...).



1.- Tueste Medio

Se trata de un tueste que sigue manteniendo un nivel considerable de cafeína pero mayor dulzor. Con la mayor exposición al calor, los azúcares del café comienzan a caramelizarse con lo que se consiguen matices de frutos secos, caramelo e incluso chocolate. Este tipo de tueste va bien tanto para expressos como para cafés de filtro.

### 3.- Tueste Oscuro

El café se seca mucho más (destilación seca) y se extraen todos sus aceites esenciales. Es un café con un contenido de cafeína muy bajo que se utiliza normalmente para cafetera espresso. En este tipo de tostado conseguimos sabores especiados e incluso ahumados.

El torrefacto no es un nivel de tostado, es el resultado de añadir azúcar en el proceso de tostado. Una práctica común en países como España, Portugal, Francia o Argentina. El aspecto de los granos es mucho más brillante y el sabor más fuerte.

A lo largo del proceso de tostado, el grano de café gana un 100% de volumen, disminuye entre un 12 y un 20% su peso y pierde alrededor del 10% de su cafeína. Descienden, también, sus componentes ácidos y aumentan ligeramente las grasas y suele durar unos 15 minutos; y luego hay que dejarlo unos días reposar para que pierda los gases que se desprenden, esto se conoce como desgasificación del café.

Actualmente, la totalidad del café destinado al gran consumo es tostado industrialmente. Sólo en algunas comunidades, sobretodo caficultoras, el grano se sigue tostado mediante métodos tradicionales, como la sartén o los cuencos. En estos casos, las cantidades por tostada son pequeñas y se destinan al consumo doméstico.

Según el tostado el café se clasifica:

**Café con tueste claro:** acidez pronunciada.

**Café con tueste medio:** balance entre acidez, dulzor y aromas.

**Café con tueste medio-oscuro:** acidez baja, notas achocolatadas, más textura.

**Café con tueste oscuro:** notas a chocolate oscuro, mucha textura.



# Colaboraciones

## «El origen de la muerte» (leyenda africana)

Dice la leyenda que tras la creación del hombre, éste desconocía si su vida iba o no a tener fin. La deidad creadora Unkulunkulo decidió en un principio otorgarle la inmortalidad. Para llevarle la noticia al hombre envió al gran camaleón Unawabu, el cual llevaba la noticia de que la humanidad no moriría. Sin embargo este ser, en su camino, se paró a comer y empezó a tardar más de lo esperado en hacer entrega del mensaje. La deidad esperaba que el ser humano le agradeciera el don de la inmortalidad que acababa de darles, pero al no haber recibido aún el mensaje los humanos no hicieron nada. No sabiendo que la causa era el desconocimiento y pensando que la humanidad era desagradecida, el dios cambió de opinión: a partir de entonces el ser humano sería mortal y acabaría por morir. Envío al lagarto Intulo a llevar el mensaje, el cual actuó raudo a cumplir su misión. De ahí que seamos mortales.

*Moraleja: "En la vida es importante ser diligente y agradecido"*



*La tortuga lectora*

Nos propone: *Sin mirar atrás de Mercedes Guerrero*



Una historia repleta de intrigas familiares que nos transporta al pintoresco Salzburgo. Historia de dos mujeres que temen por sus vidas tanto como ansían su libertad. Cuando en las montañas nevadas cercanas aparezcan los restos de Lukas Tillman, desaparecido hace casi veinticinco años, Laura y Sofía verán cómo la seguridad que tanto les había costado alcanzar puede desvanecerse como la nieve blanca bajo el sol ardiente...

## Porruselda, receta tradicional

Receta tradicional del país vasco



### Ingredientes

3 puerros grandes  
2 patatas medianas  
verde)

4 zanahorias medianas  
2 cebolletas (solo el tallo

1,2 litros de caldo de pescado, pollo o verduras y sal

### Preparación

En una cacerola amplia ponemos el aceite a calentar a fuego medio, echamos las hortalizas peladas y cortadas dejamos que se impregnen con el aceite. Salamos ligeramente. Añadimos al momento el caldo y subimos el fuego hasta que rompa a hervir. Cuando hierva, bajamos el fuego lo justo para que se mantenga el hervor y dejamos cocer hasta que veamos que las hortalizas están tiernas.



# Para Pensar

Soluciones del mes pasado :



Soudoku

Crucigrama

¿Viste todos los tigres?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
P	A	C	T	A	S	P	E	R	A	S
A	G	A	U	S	T	E	R	A	T	A
R	U	I	N	T	U	L	I	P	A	N
T	A	R	E	I	S	A	G	R	I	O
I	C	E	L	L	U	V	I	O	S	O
C	A	N	A	L	A	E	R	E	M	A
I	T	A	S	A	R	I	A	M	O	S
P	E	C	A	R	I	A	B	O	L	I
A	T	E	N	E	O	S	A	S	E	S

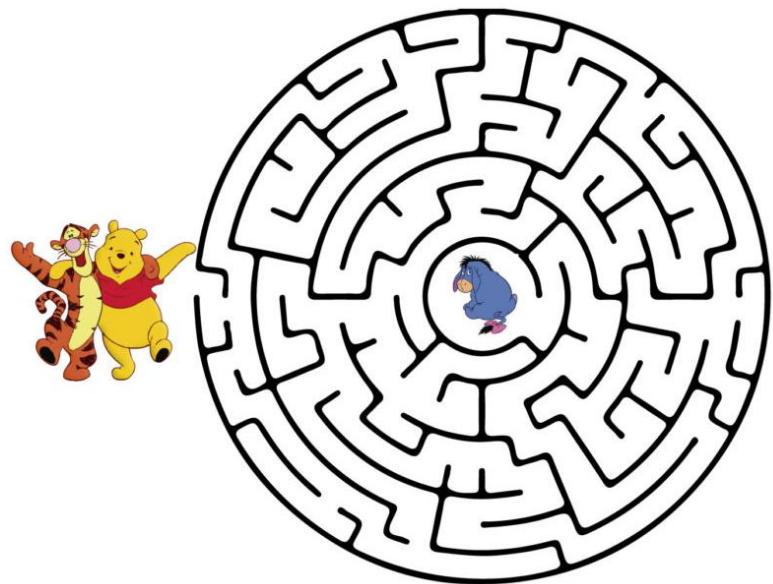
Una de dos

“Cuando no tengo lomo,  
de todo como.”

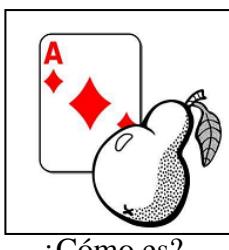


1	3	9	8	6
6		1	9	
9	7		2	
6	1	8	4	5
8		6	5	2
9	5	2	1	3
1		3	7	
4	5		6	9
6				7
				5

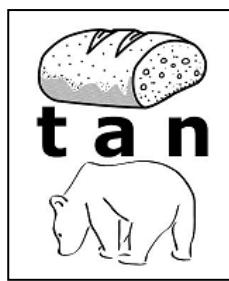
LABERINTO



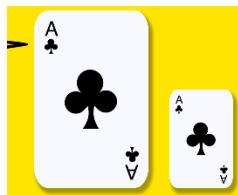
jeroglíficos



¿Cómo es?



¿Cómo es el terreno?



¿Qué había?

¿Cómo llegar hasta su amigo?

Sopa de letras

A	R	E	R	R	A	C	T	C	W	M
A	I	J	V	A	L	W	C	D	E	P
K	I	D	F	A	G	U	T	R	O	T
S	W	C	A	Y	B	I	B	I	U	D
M	U	J	N	D	K	E	L	O	B	A
D	C	P	H	A	I	A	F	K	F	D
Q	Z	Q	R	L	T	C	F	E	S	I
O	L	I	V	E	U	S	O	U	H	N
O	E	F	M	F	C	X	N	L	M	A
T	A	T	S	E	I	S	O	O	E	V
W	P	M	X	D	F	H	B	M	C	V

Siesta  
Carrera  
Liebre  
Tortuga  
Constancia  
Meta  
Vanida  
Velocidad  
Rio