FIRMA DE MUJER

2010 Que todos nuestros deseos, Ser Bien Amor - Yo Tu - Corazon Ayudar - Autoestima Ayudar - Nosotros - El Libertad - Compartir - Ella

Solidaridad - Tolerancia - Vivir
Libertad - Compartir - Igualdad - Yo
Cercanía - Escuchar - Ayudar - Deseos

Comprender - Ver - Libertad - Amor - Vivir

Navidad - Familia - Libertad - Paz - Solidaridad

Conseguir - Correr - Libertad - Igualdad - Éxito - Deseo

Libertad - Compartir - Igualdad - Yo - Sufrir - Alcanzar - Ellos

Bien - Felicidad - Suerte - Igualdad - Corazón - Compartir - Latir Cercanía - Escuchar - Ayudar - Deseos - Nosotros - Vivir - Ayudar - Yo

Comprender - Ver - Libertad - Amor - Vivir - Ayudar - Compartir - Ser - Tu

Amor - Yo - Experimentar - Llorar - Comprender - Nosotros - Emocionar - Jugar

Bien - Felicidad - Suerte - Igualdad - Corazón - Compartir - Latir - Emocionar - Reir

Solidaridad - Tolerancia - Vivir - Escuchar - Nosotros - Libertad - Ver - Ayudar - Ellos - Tu

Comprender - Ver - Libertad - Amor - Vivir - Libertad - Compartir - Ella - Tu - Corazon - Amor - Yo

Navidad - Familia - Libertad - Paz - Solidaridad - Cercanía - Escuchar - Ayudar - Deseos - Nosotros



Libertad - Compartir - Igualdad - Yo Escuchar- Igualdad - Paz - Deseos Corazón - Suerte - Felicidad - Ellos Comprender - Experimentar - Feliz Escuchar - Oir - Nosotros - Libertad Comprender - Experimentar - Feliz Corazón - Suerte - Felicidad - Ellos Escuchar - Oir - Nosotros - Libertad Libertad - Compartir - Igualdad - Yo



cumplidos

Que nuestro arbol sea algo mas que palabras. Feliz Navidad.

Sumario

Editorial	3
Nosotras Opinamos	4
Noticias	8
15 de octubre. Mujer Rural	10
Testimonios	12
Ayer y Hoy	14
Historia y Cultura	16
Medio Ambiente	18
Uida Sana	20
Deportes	22
Apuntes De Navidad	24
Fisgoneando	26

Edita: Excmo. Ayuntamiento de Manzanares Concejalía de Políticas de Igualdad, Centro

de la Mujer TEL.: 926 61 11 58

Redacción y diseño: Alumnas inscritas en el taller de Prensa del Centro de la Mujer de Manzanares: Holga Monteagudo Delgado, Mariana Rodríguez González, Josefa Fernández-Camuñas Calero, Amparo Gutiérrez Álvarez, Concepción Montero Alarcón.

Monitora: Diana Granados Bellido



EDITORIAL

On año más tenemos encima las fiestas navideñas y el comienzo de un nuevo año. Fechas idóneas para transmitir los mejores deseos, y hacer nuevos propósitos. Desde el Centro de la Mujer, os deseamos mucha felicidad, y por su puesto mucha igualdad. Deseamos que este nuevo año esté lleno de actitudes igualitarias, de respeto, que no muera ni una mujer más a manos de sus parejas o ex parejas por violencia de género y que, en definitiva, demos un pasito más hacia la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.

Para esto, todos y todas podemos hacer mucho, empezando por los regalos de Navidad que pidamos a Papa Noel y los Reyes Mayos pues son un muy buen instrumento para seguir avanzando en igualdad. Los juegos y los juguetes son elementos educativos, y como tales, debemos ser conscientes de la trascendencia que tienen para nuestros hijos e hijas como fuente de socialización. Desde el Centro de la Mujer, en estas fiestas se ha puesto en marcha una campaña para el USO NO SEXISTA DE LOS JUGUETES, con el lema "NO LIMITES SU JUEGO, NO LIMITES SU FUTURO". Con ella, queremos transmitir la idea de que los juguetes no tienen género, no existen juguetes de niños y juguetes de niñas, como tradicionalmente se han catalogado. Simplemente existen juguetes, y todos, desarrollan y potencian en nuestros hijos e hijas diversas habilidades, capacidades, actitudes etc., que los convertirán en los hombres y mujeres del mañana.

En el momento que no ofrecemos un juguete a un niño "porque no le pega, porque es de niñas" o viceversa, estamos condicionando su futuro, estamos privándoles de que desarrollen ciertas habilidades que les serán muy útiles a lo largo de su vida favoreciendo su autonomía, independencia y autoestima. Si seguimos educando en desigualdad, ya sabemos las consecuencias que esto tiene. Por tanto, os animamos a que cuando escribáis la carta a los Reyes Magos, tengáis en cuenta que si limitas su juego, limitas su futuro.

Feliz Navidad, Feliz 2011

Ángeles Morales García Psicóloga - Coordinadora Centro de la Mujer de Manzanares

JAMAS NOS CONUENCEREIS

A veces te reúnes con un grupo de personas por esas cosas del azar - pues la vida hace extraños compañeros y compañeras de viaje - para tomar un café o una caña y cuando estas un rato con ellos, te das cuenta de las pocas cosas que tenéis en común, salvo la caña.

Los miras, son de tu misma edad, los allí presentes ya hemos cumplido el medio siglo, incluso más, hemos vivido otros tiempos y no fueron precisamente un camino de rosas. Hubo que luchar por consequir libertades (de creencias, de ideas...). Ellos lo tuvieron difícil, de eso no hay duda, pero para nosotras fue dificilísimo... si recordamos, no teníamos derecho a casi nada, fue una sociedad machista y retrógrada, no les gustaba que trabajásemos y si lo hacíamos, la mayoría de los casos era sin contrato y si alguna privilegiada lo tenía lo había firmado el marido o el padre. En resumidas cuentas, la palabra o firma de mujer no valía nada, incluso hay un refrán que dice: "Manos blancas no ofenden"; eso se podría discutir, puede que no ofendan, pero las palabras si lo hacen.

Fueron épocas difíciles como sabemos, para todos pero aun más para los obrero y obreras. Hoy seguimos siéndolo, unos manuales y otros intelectuales, pero obreros y obreras al fin y al cabo, aunque cuando estamos en un bar o en ese tipo de veladas nos aburguesamos y manifestamos defectos de esa condición. Tradicionalmente, los obreros y obreras nos defendíamos frente al patrón, nos uníamos para proteger el trabajo y las condiciones de éste. Ahora criticamos al compañero o conocido, por trepar o solo por deporte. Con una caña o un cubata olvidamos nuestros ideales que tanto nos costaron conseguir y hacemos juicios de valor sobre personas sin saber cuáles son sus circunstancias, lo hacemos por lo que nos imaginamos o por

lo que se rumorea, sin importarnos el daño que podamos causar.

Creen que han vencido porque después de hablar mal de unos o de otras, las personas que los escuchan no les contestan como se merecen, pero no han vencido, es que sus interlocutores tienen algo que ellos no tienen: la educación y el respeto por el prójimo. No están de acuerdo aunque no saben muy bien cómo atajarlo.

Si vencen tal vez sea por el número (para estas cosas nunca falta gente) pero jamás nos convenceréis; siguiendo las palabras de Unamuno: "venceréis pero no convenceréis".

Nosotros, hombres y mujeres de esa llamada mediana edad, con lo que llevamos vivido y la sabiduría que dicen que dan los años, deberíamos criticar menos gratuitamente, tendríamos que dejar de hacer juicios de valor que hagan daño.

Nosotros, que recordando otros tiempos sabemos que nos han discriminado, ignorado machacado...

Nosotros, deberíamos dejar mejor herencia a nuestros hijos, a nuestros nietos, que ellos también nos escuchan.



Holga Monteagudo Delgado

SIN OLUIDAR

Desde principios de nuestra historia ha quedado patente que la vida de las mujeres es tan compleja como plagada de altibajos.

Las mujeres en la prehistoria desempeñaron un papel vital para la subsistencia de los grupos humanos y la mejora de la calidad de vida; cazaban, recolectaban la tierra, trabajaban el metal y la cerámica... por todo ello hay que valorar el papel tan vital que han desempeñado ellas desde hace miles de años. La mujer siempre ha sido indispensable para el cuidado del grupo, el mantenimiento del orden, también del hogar, del bienestar social y familiar y la transmisión de valores.

En un momento dado empezaron a rebelarse para que se hicieran valer sus derechos y con paso lento pero firme, consiguieron muchos beneficios de los que disfrutamos hoy día.

No podemos olvidar el pasado ¿o quizás sí?, por ello tenemos que construir un futuro lleno de ilusión y esperanza, ya que como nos han demostrado nuestros antepasados, con tesón y esfuerzo se consigue mucho de lo que nos proponemos.



Hoy nadie duda de que, afortunadamente, tenemos unas ventajas que antes no teníamos, que podemos acceder a ellas por un camino más fácil, y con menos obstáculos. No obstante, tenemos que luchar por conseguir nuevos valores.

La adolescencia es como estar en una burbuja de la que no sabemos salir, pero hay que tomar decisiones. Aunque nos encontremos aturdidas, con una incertidumbre conmovedora que nos agobie, hay que manifestarse sobre lo que no nos guste, hay que tener calma y no perder las ganas de seguir luchando para continuar hacia delante.

Llega el día en el cual proyectamos nuestro porvenir, se presenta atractivo e interesante. Al mismo tiempo, debemos ser cada vez más perfeccionistas para no defraudar a nuestros antepasados.

Como diversidad de fauna que hubo en el arca de Noé, en nuestra sociedad tenemos un amplio abanico de alternativas y aunque no lo parezca, la mujer de hace miles de años y nosotras somos cómo gotas de agua, podemos estar orgullosas de seguir con la misma inquietud de entonces y de esforzarnos para seguir y conquistar nuevos horizontes, con una profesionalidad exquisita.

También hay una cruda realidad para las menos afortunadas, EVITA CIERTOS SALVAJISMOS, escucha con atención y ten confianza en tus mayores como a lo largo de la historia ha sido.

Juntas no defraudaremos a nuestros antepasados, seguiremos luchando por nuevos valores e inquietudes para hacer un mundo mejor.

¿SOLIDARIDAD O LIMOSNA?

¿Quién no ha oído hablar en la actualidad sobre "comercio justo"? pero ¿sabemos realmente en qué consiste y que es lo qué se pretende dando a conocer esta clase de comer-

En los años cincuenta, por un lado, un grupo importadores y minoristas de países del norte y por otro lado algunos productores de países del sur, se unieron para crear una sociedad con el objetivo de defender sus intereses comerciales, y así no depender de la arbitrariedad abusiva que ejercían sobre sus productos los intermediarios, pudiendo acceder de este modo más fácilmente al mercado del norte. Al parecer, ese fue el comienzo del Comercio Justo, aunque no fue reconocido como tal hasta principio de los años 60, en una Conferencia en donde Naciones Unidas dio a conocer las primeras tiendas abiertas en Holanda. Así comenzó su andadura, de una manera casi imperceptible, pero creciendo gradualmente a través de los años y, donde tanto ONG como distintos órganos gubernamentales, se han ido uniendo e implicando cada vez más.

Con el tiempo se han ido incorporando nuevos ideales y ahora no basta únicamente con defender el valor mercantil de los productos, sino que también entran en acción otros valores más humanitarios aumentando la calidad de vida y el bienestar social de los trabajadores y trabajadoras.



Pero el Comercio Justo no se asienta exclusivamente en la solidaridad o la limosna, ya que creo que muchas veces dar limosna no soluciona los problemas y más. cuando muchos de esos países desarrollados envían alimentos u otros productos de primera "necesidad" adulterados y caducados. Sino que también se supone que consiste en que los países más desfavorecidos desarrollen una economía más autónoma y donde la iniciativa al trabajo prevalezca sobre los subsidios y demás ayudas. Donde la dignidad humana esté por encima del lucro personal, manifestándose mediante unas condiciones laborales justas, donde la explotación infantil no exista, donde el salario profesional entre hombres y mujeres sea igual (a igual trabajo, igual salario), donde las barreras físicas y psíquicas sean salvadas y donde los trabajadores/as obtengan parte del beneficio de las sociedades, ya que éstas están formadas básicamente por cooperativas.

Otra de las prioridades que persigue el comercio justo es ser respetuoso con el medio ambiente, asumiendo un consumo responsable, no despilfarrando los recursos de los que disponemos y tratando de producir con energías renovables y con materiales reciclados, entre otros aspectos.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto hasta ahora, me pregunto: ¿deberíamos pensar mejor qué decisión tomar a la hora de adquirir un producto? y ¿qué consecuencias, tanto a nivel humano como a nivel medioambiental, podrían originar?. Estoy totalmente convencida de que la mayoría de nosotros estaremos de acuerdo en que parte del futuro de nuestro planeta está en nuestras manos.

¡BASTA YA!

El 17 de diciembre de 1999, las Naciones Unidas designaron el día **25 de noviembre** como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

En el transcurso de este año, en España 69 mujeres han muerto a manos de su pareja, sin contar a los menores. A pesar de los avances realizados en las últimas décadas para erradicar este problema social, las cifras demuestran que aún queda mucho por hacer. El 80% de ellas no había denunciado a su agresor. De cada diez fallecimientos seis fueron españolas.

Este tipo de violencia es un problema generalizado, presente en todo el mundo y en todas las esferas sociales y culturales. Este comportamiento presenta numerosas facetas que van desde la discriminación, el menosprecio de la mujer, la agresión física o psicológica y el asesinato.

Pululan por la red, videos y escritos que denotan cierto descontento con respecto a la ley de violencia de género femenino, da la sensación que los denunciantes preferirían una ley en igualdad de condiciones para hombres y mujeres; hieren a las mujeres españolas generalizando y tildando frívolamente a las mismas de oportunistas, aprovechadas y mentirosas al inventar situaciones inexistentes y como consecuencia, de forma ocasional, surgen injusticias administrativas y judiciales.

Me muestro en contra de los que intentan vulgarizar el tema, intentando rentabilizar sus casos aislados. Las cifras hablan por sí solas. La mayor parte de las mujeres que mueren de forma perversa, no tienen la oportunidad de decidir su futuro, de ser felices, de pasar página en su vida. Decide su actual pareja o ex pareja por ellas, privándoles de vivir. Los hijos quedan marcados de por vida, unas veces al ver morir a sus madres y otras al explicarles la desaparición del ser que les engendró y las circunstancias de su fallecimiento.

Las pocas denuncias existentes y los dictámenes de alejamiento no evitan la barbarie. No sirve el pensar que muchos de estos hombres se suicidan porque ellos deciden su propio destino, sin afrontar la realidad, por el atajo más fácil, sin medir consecuencias, dejándose guiar por sus sentimientos contrariados, por su obcecación. Se puede decir que hay hombres que fijan el destino propio y el de su familia al margen de las leyes divinas y humanas. ¿Hasta cuándo se considerará a la mujer como persona, como compañera y como no posesión o pertenencia?.







- ⇒ Teléfono gratuito de información y asesoramiento sobre los malos tratos: 016
- ⇒ Instituto de la Mujer: 900 191 010 900 152 152 (sordomudos)
- ⇒ Emergencias de malos tratos Castilla la Mancha: 900 100 114
- ⇒ Servicio Único de Emergencias: 112
- ⇒ Centro de la Mujer de Manzanares: 926 611 158

Pagina 8 NOTICIAS

* POR UNA UIDA DIGNA. LIBRE Y SIN UIOLENCIA*

MANIFIESTO CONTRA LA VIOLENCIA DE GENERO 2010 INSTITUTO DE LA MUJER DE CASTILLA LA MANCHA

Todas las personas tienen derecho a una vida sin violencia. La violencia de género es un ataque frontal a la dignidad de quien la sufre, pues no sólo atenta contra su integridad y coarta su derecho más importante que es su libertad y la de sus hijos e hijas, sino que además es un gravísimo problema social que hace tambalear los más firmes pilares que sostienen a las sociedades justas y democráticas.

Pero, por encima de todo, la violencia de género es un delito y ante un delito sólo cabe la denuncia. No somos ejemplo de ciudadanía si denunciamos otros delitos y no hacemos lo mismo frente al maltrato. Ello sólo nos convierte en cómplices de la violencia machista y ésta hace tiempo que no tiene cabida en Castilla-La Mancha.

Nuestra Comunidad Autónoma es ejemplo de la lucha contra la violencia de género. Lo ha sido en crear leyes pioneras, en proteger a las víctimas, en dotarles de los recursos necesarios para que ellas y sus hijos e hijas inicien una nueva vida libre de violencia. Castilla-La Mancha es ejemplo también de la implicación coordinada de las instituciones, así como de la educación y sensibilización social frente al maltrato. Los pasos dados nos llevan en la dirección correcta, aunque sabemos que queda mucho por recorrer.

La Ley de Igualdad entre Mujeres y Hombres de Castilla-La Mancha es ya hoy una realidad que se constituye en un instrumento fundamental en la lucha contra la violencia de género pues es básico trabajar por la igualdad desde la educación y desde todos los ámbitos sociales y políticos para conseguir la sociedad libre de malos tratos y de discriminación que queremos.

Con motivo de la conmemoración del 25 de Noviembre, Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres, el Gobierno de Castilla-La Mancha condena todos y cada uno de los crímenes machistas cometidos hasta hoy y muestra su reconocimiento al coraje y la valentía de tantas mujeres que, día a día, logran superar el miedo y las barreras para rebelarse contra su maltratador y llevarle ante la justicia.

Al mismo tiempo reiteramos nuestro compromiso por seguir trabajando para erradicar la violencia de género, reconociendo el trabajo coordinado de las instituciones y personas implicadas directamente en la protección y ayuda a las mujeres maltratadas y, una vez más, hacemos un llamamiento al conjunto de la sociedad a sumar sus fuerzas en la eliminación de esta lacra.

Son cada día más los hombres y las mujeres que desde su ámbito personal y profesional dicen no a la violencia de género y a los que maltratan. Este posicionamiento y actitud personal contra el maltrato y contra todo tipo de discriminaciones resultan indispensables si queremos erradicar definitivamente la violencia.

Por eso y de manera especial, deseamos apelar al compromiso y responsabilidad social de los hombres para que, de manera individual y colectiva, muestren su rechazo al maltrato y a aquellos que no aceptan la igualdad, que no respetan la libertad y autonomía de las mujeres, que no respetan su vida.

Porque sólo a través de una conciencia individual crearemos una conciencia social de rechazo y eliminación de la violencia. Sólo así lograremos una sociedad de derechos de ciudadanía en la que podamos vivir de manera digna, libre y sin violencia.

NOTICIAS Pagina 9

MANZANARES CONTRA LA UIOLENCIA DE GENERO

El balcón del Ayuntamiento de Manzanares se vistió con el lazo blanco para mostrar el rechazo de instituciones y ciudadanía hacia los maltratadores, así como su apoyo a las víctimas, en el Día Internacional Contra la Violencia de Género. La Plaza de la Constitución acogió los actos conmemorativos de esta jornada, en la que se leyó un manifiesto, hubo canciones y escenificaciones y se instalaron mesas informativas. Manzanares se unió, en la mañana del jueves, 25 de noviembre, para mostrar su repulsa contra los malos tratos hacia la mujer. Un buen número de personas se dio cita en la Plaza de la Constitución para conmemorar el Día Internacional Contra la Violencia de Género, que organizó el Centro de la Mujer con el slogan "No silencies el maltrato, actúa".

A las doce y media del mediodía comenzó la concentración en la Plaza de la Constitución,. Pilar Sánchez Mulas, concejala de Políticas de Igualdad, destacó que no fue casual que el escenario estuviera instalado a las puertas del Ayuntamiento, ni que un gran lazo blanco vistiera los balcones del edificio. La edil dijo que era una manera simbólica para expresar que las instituciones están en contra de la violencia de género, mostrar su solidaridad con las víctimas y el rechazo a los maltratadores.

Posteriormente, se procedió a la lectura de un manifiesto por María Teresa Criado y Antonio Bolaños, miembros del Centro de Mayores, acompañados de la niña Ana Gómez Peinado. En este año se ha querido dar un protagonismo especial a las personas mayores por su papel destacado en la sociedad v por la importancia que tienen actualmente en la educación de sus nietos y nietas. En este manifiesto se condenaba la violencia v se rechazaba a los agresores. También destacaba la importancia de la educación en valores desde la infancia, para que los más pequeños crezcan en igualdad.



AULA ABIERTA DE MUJERES - U EDICION

El Centro de la Mujer de Manzanares, en colaboración con el Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha, está llevando a cabo, desde el mes de noviembre la V Edición del Aula Abierta de Mujeres.

Desde hace cuatro años, las aulas abiertas han constituido espacios de reflexión, de diálogo y de formación, en un entorno distendido que favorece la discusión de temas muy diversos que afectan a las mujeres de una manera u otra, como el papel de las mujeres en la familia, el acceso al empleo, la violencia de género. la participación en Asociaciones, la dependencia, la salud, entre otros.

En el transcurso de cada sesión, las participantes en el aula abierta de mujeres trabajan en la búsqueda de soluciones o alternativas a la desigualdad, analizando las noticias que se publican en los medios de comunicación y los contenidos de algunos programas televisivos en los que queda de manifiesto la discriminación por género que todavía existe en nuestra sociedad.

El Aula Abierta de Mujeres se celebra todos los miércoles hasta el 22 de diciembre.

Pagina 10 REPORTAJE

15 DE OCTUBRE DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL

El pasado 15 de octubre se celebró el Día Internacional de la Mujer Rural, que tiene su origen en la Conferencia de Beijing organizada en Septiembre de 1995 por las Naciones Unidas como resultado del planteamiento de diversas organizaciones no gubernamentales como la Federación Internacional de Productores Agrícolas (IFAP), la Red de Asociaciones de Mujeres Campesinas Africanas (NARWA), y la Fundación de la Cumbre Mundial de Mujeres (WWSF).



Existe un amplio reconocimiento del importante papel que juegan las mujeres rurales en sus diversos roles: como madres de familia, campesinas y pequeñas empresarias que contribuyen al bienestar de sus familias y al desarrollo de las economías rurales, en especial se considera primordial su participación en la producción de alimentos.



Las principales problemáticas que enfrentan las mujeres rurales en el mundo son el analfabetismo, la pobreza y la situación social precaria y desventajosa.

De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística en las zonas rurales existen tres millones de analfabetas, lo que significa que poco más de una quinta parte de la población de 15 años y más no sabe leer y escribir.

El nivel de analfabetismo en las áreas rurales es del 6,1% más del triple del existente en el ámbito urbano en tanto que el 9% de niñas y niños que viven en estas zonas no asisten a la escuela con lo que se agrava el problema de analfabetismo, siendo más marcado en las mujeres, ya que una de cada cinco aún no sabe leer ni escribir.

Para conmemorar la primera observación del Día Internacional de las Mujeres Rurales, la División para el Adelanto de la Mujer lanzó una publicación titulada "La mujer rural en un mundo cambiante: Oportunidades y desafíos". Esta publicación se centra específicamente en la situación de las mujeres en los países en desarrollo en el contexto de los cambios en la economía rural.

LA MUJER RURAL EN ESPAÑA

En los últimos tiempos la situación en el mundo rural está experimentando evidentes cambios, y una de las razones más significativas por las que se lleva a cabo esta transformación es la mayor implicación de las mujeres en la vida económica, social y laboral de dicho entorno. Pero esta dinamización no es todavía suficiente, por lo que se hace necesario seguir avanzando para conseguir la plena igualdad en un medio que, tradicionalmente, se ha caracterizado por una fuerte masculinización.

En España, más de cinco millones de mujeres, el 15% de la población femenina vive y trabaja en municipios de menos de 10.000 habitantes. De ellas, el 82% trabaja en explotaciones agrarias, muchas veces como mano de obra familiar sin cobrar sueldo alguno, de hecho, el 60% de ellas no paga cotización social.

Su perfil es el de una mujer con una edad media de 50 años, esposa y madre de 2 ó 3 hijos que dedica unas 8 horas de media diaria a las tareas domésticas. Pero lo cierto es que muchas de ellas trabajan fuera de casa, en la explotación familiar, en una especie de economía sumergida aceptada socialmente.

Según la coordinadora de Asociaciones Agrícolas y Ganaderas, COAG, en España hay cerca de un millón de mujeres rurales que colabora en las explotaciones agrarias y no aparecen en las estadísticas. Estas mujeres que trabajan dentro y fuera de casa no pueden obtener una jubilación.

El desempleo femenino en el mundo rural es 20 puntos superior a la media nacional. Sólo el 30% de las explotaciones agrarias son propiedad de mujeres. La mujer rural comienza a trabajar antes que la urbana, por lo que también abandona antes los estudios. El 10% de las mujeres rurales ha terminado estudios universitarios, frente al 18% de las urbanas. Son trabajadoras de la agricultura y la ganadería, amas de casa y cuidan a los dependientes, pero con la mitad de medios que en la ciudad.

LEGISLACION ESPECIFICA

Todo el colectivo de mujeres del medio rural desempeñan papeles indispensables para que el campo español tenga futuro, a pesar de que su trabajo no está suficientemente reconocido. Desde el 2007 cuentan con la Ley para el Desarrollo Sostenible del Medio Rural, que incluye un Plan Nacional Estratégico para la mujer rural con medidas de discriminación positiva.

Otro paso importante ha sido la ampliación del reglamento de cotitularidad de las explotaciones familiares. Normalmente estaban a nombre del marido a pesar de que la gestión y el trabajo lo compartía con la mujer, renunciando ésta a los beneficios de la cotización.



MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO

ASOCIACIONES

AFAMMER nace como una ONG en 1982 con el objetivo de promocionar la mejora y la defensa desde el punto de vista económico, social y cultural de las mujeres rurales, y al mismo tiempo reivindica el protagonismo de la mujer en el desarrollo del mundo rural, propiciando su formación y facilitando su incorporación al difícil mercado laboral a través de varias iniciativas.

El siglo XX ha supuesto una revolución callada pero efectiva de las mujeres en la progresiva conquista de la igualdad en el plano jurídico, económico y social; la mujer se ha incorporado a nuevos espacios de actuación social que antes tenía vedados, pero, sin embargo, esta realidad se ha plasmado de una forma más homogénea y más igualitaria en las mujeres del medio urbano que en las del medio rural, por lo que desde AFAMMER, según afirma la Asociación, seguirán impulsando políticas de igualdad para las mujeres rurales.

Pagina 12 TESTIMONIOS

UN SUEÑO HECHO REALIDAD





Sinforosa Nchama Nsue Ada nació en Guinea Ecuatorial, en una pequeña ciudad de nueva creación llamada Nsok-Nsomo, (Región Continental del país). Universitaria, casada y madre de tres hijos, es una de las pocas mujeres de su edad con un nivel de preparación alto conseguido a base de esfuerzo. Sinforosa es muy consciente de todo lo que la ha ayudado su formación a la hora de enfrentar los desafíos que le presenta la vida, junto con el apoyo de su marido y el de su familia.

Un día soñó con promocionar a las mujeres que, por desgracia, no tuvieron su oportunidad y durante nueve años que estuvo trabajando como maestra de enseñanza primaria, no se limitó a realizar su labor docente, sino que proyectó su saber y sus conocimientos, convocó a mujeres jóvenes creando un grupo a las que impartió clases de costura, higiene y formación humana, al mismo tiempo fue coordinadora de cursos de alfabetización en veinte poblados diferentes.

¿Qué significan las siglas ASAMA?

Las dos primeras AS = Asociación; A = Apoyo; M = Mujer; A = Africana. El logotipo representa a una mujer que se libera
mediante la cultura. (Asociación de Apoyo
a la Mujer Africana). En la lengua "fang"
significa "pesca milagrosa" y la palabra fue
elegida en 2007 por los miembros de la
Asociación, cuando el Gobierno Guineano
la reconoció como Asociación.

¿Cuáles fueron los comienzos de ASA-MA?

En un primer momento, ASAMA trabajó solo con las mujeres y niños del Municipio de Ncue, provincia de kíe Ntem. Actualmente y poco a poco vamos ampliado el ámbito de actuación a otras ciudades a nivel nacional, con la formación de grupos de mujeres que funcionan como pequeñas sedes.

¿Qué objetivos intenta conseguir ésta ONG a la que usted le dio vida?

ASAMA centra sus objetivos en mejorar la calidad de vida de la Mujer ecuatoguineana en general, la protección del niño y de la niña en particular, así como los

temas transversales vinculados a los colectivos de referencia como pueden ser la violencia de género, los derechos de la mujerniño, la explotación de menores, la lucha contra el SIDA, etc. Para ello, hemos fijado como máxima prioridad en nuestra estrategia de trabajo la educación y formación de las mujeres y los jóvenes.

¿Ha iniciado ASAMA algún proyecto recientemente?

Sí, en este momento estamos cerrando algunos pequeños proyectos ejecutados durante el 2010. Hemos realizado una misión sobre el terreno que nos ha permitido identificar las necesidades reales de la mujer en el ámbito rural. Ha sido interesante este contacto con nuestras contrapartes en el terreno y, efectivamente, vamos a emprender nuevas acciones de apoyo a las mujeres para el próximo año 2011.

¿La falta de medios le impide realizar otras actividades?

Sí, obviamente. Este año hemos tenido muchísima suerte ya que hemos contado con la colaboración del Obispado de Bata y la empresa HESS que nos han proporcionado y equipado una nueva sede.

¿Qué pediría a la gente que pueda leer esta entrevista?

Les pediría que colaboren con nosotras en la formación de la mujer para mejorar su calidad de vida con más rapidez produciendo efectos positivos en los hijos y en las familias. Lo que queremos es mejorar su autoestima y potenciar la capacidad de valerse por si solas. Necesitamos formular y buscar financiación para un proyecto integral dedicado a mujeres emprendedoras.

¿Cuál es su actividad, dentro de ASAMA?

Como presidenta y fundadora no sabría especificar una actividad concreta ya que hay tanto trabajo y necesidades que al final solo buscamos que se hagan realidad nuestros objetivos. No obstante, represento a la asociación a nivel oficial, mantengo relaciones con instituciones nacionales, con los organismos de cooperación internacional que apoyan a las ONGs y otras entidades de la sociedad civil. Así mismo, coordino y superviso las actividades, obviamente, presido las reuniones ordinarias y extraordinarias, siempre fomentando el trabajo en equipo para que se cumplan los programas, junto con mis compañeras que son todas magnificas.

¿Cuál es la estructura interna de ASAMA?

La asociación funciona con una Presidenta, Vicepresidenta, Secretaria, Cajera, Vocales y Consejeras. A nivel operativo, tenemos dos departamentos: el de proyectos y el de formación. Igualmente, contamos con varias antenas en diferentes ciudades del país. ASA-MA considera que la nueva sede ha dado un nuevo impulso a la asociación y por lo tanto, cabe augurar que las futuras actividades serán desarrolladas con el mismo espíritu de compromiso que asumimos con el objetivo de conseguir de resultados concretos en cada actividad realizada.



Vista panorámica de Bata, Guinea Ecuatorial

¿Cuáles son las entidades que trabajan con ASAMA?

A nivel nacional trabajamos mucho con el Ministerio de Asuntos Sociales y Promoción de la Mujer; el de Sanidad y Bienestar Social y Educación. Por otro lado, hemos gestionado y/o participado en proyectos vinculados a las Agencias de las Naciones Unidas en el País, AECID, gobierno de los Estados Unidos, Exxon Mobil, UNICEF y Hess, entre otras.

¿Algún consejo para otras mujeres?

Voy aprovechar la ocasión para enviar un mensaje a mis compañeras de la asociación en el sentido de que hemos elegido un sector concreto para contribuir en el desarrollo de nuestro país. Esto nos exige compromiso, decisión, coraje, seriedad, convicción, transparencia y trabajo en equipo. Creo que unidas las mujeres podemos ser más fuertes y competitivas y cogidas de la mano podemos superar la compleja tarea de administrar una entidad sin ánimo de lucro.

¿Agradecimientos?

Me gustaría dar la gracias a todos los que han colaborado en mi formación: mi padre que en paz descanse, mi madre, mis hermanos, las comunidades religiosas (Las MIC, vedrunas, los Claretianos, Lasalle), la empresa EXXONMOBIL-CEDPA, mi país Guinea Ecuatorial, mis hijos Guillermo, Mateo, María Teresa, Jacinta y el angelito de mi vida, mi querido esposo Massimo Spano con los que quiero compartir la siguiente expresión: "la gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo pequeñas cosas, también pueden contribuir para mejorar las condiciones de vida de muchas mujeres en el mundo".

La elección de esta mujer sirve de modelo de lucha por la justicia y la igualdad de género en un país africano donde ella, privilegiada con una familia y una educación universitaria, se empeña en cultivar la formación de sus compatriotas para que adquieran una independencia económica y cuenten con un reconocimiento social, pasando de un conformismo a una lucha por mejorar su condición de vida.

Sinforosa Nchama Nsue ada, comenzó sola y actualmente cuenta con un grupo que va aumentando progresivamente. Esperamos que esto sirva para que otras muchas mujeres sigan su ejemplo.

Pagina 14 AYER Y HOY

MICROCREDITOS: PROYECTO ESPERANZA

Hacia 1974 en una pequeña aldea de Bangladesh llamada Jobra, Sufiya Begur, una habilidosa trenzadora, se afanaba todo el día para elaborar taburetes de bambú. Al no disponer de una cantidad mínima de capital para adquirir la materia prima con la que fabricar sus taburetes (cinco takas, equivalente a 22 céntimos de dólar), tenía que pedir prestado a prestamistas individuales - usureros o intermediarios - con la condición de venderles el producto realizado tras todo un día de trabajo, para rembolsar de esta manera el préstamo obtenido. Como es de suponer, el precio de venta era tasado por ellos mismos, con lo cual el beneficio de la artesana era ínfimo al final de la jornada. Sufiya como otras muchas trabajadoras artesanas de aquel lugar, vivía al borde de la semiesclavitud dado que la falta de capital inicial era una gran dificultad para poder desarrollarse tanto personal, familiar como económicamente, ya que el usurero o intermediario siempre se las arreglaría para darles un beneficio mínimo, encontrándose de esta forma en un círculo vicioso del cual no había manera de salir.



En la mayoría de los países en vías de desarrollo se considera habitual este perfil de mercado en la que los intermediarios o usureros -llamémoslos así- se enriquecen a costa de otras personas. Cuando Muhammad Yunus (catedrático y decano de la Facultad de Económicas de la Universidad Chittagong), supo del problema de esta mujer -y de otras muchas- se solidarizó con ella facilitándole 27 dólares para que pudiera valerse por sí misma. Este fue el comienzo de una nueva idea. los microcréditos. Se creó entonces el "BANCO GRAMEEN", conocido mundialmente como "Banco de los Pobres". Según explica Yunus: "algunas de las características generales son la promoción del crédito entendiéndolo como un derecho humano, la misión de ayudar a familias pobres a salir por

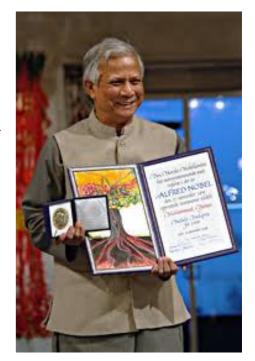
sí mismas de la pobreza y la confianza, ya que no se basa en ninguna clase de garantía para su concesión".

Los microcréditos, por lo tanto, nacieron con la idea de pequeños préstamos concedidos a prestatarios pobres que no pueden acceder a los que otorga cualquier banco tradicional. Posibilitan especialmente que en países en vías de desarrollo, muchas personas sin recursos puedan financiar proyectos laborales por su cuenta y que les reviertan unos ingresos.

El microcrédito es la parte esencial del área de la microfinaciación, que incluye también otros servicios como los microseguros, ahorros etc. En teoría, los microcréditos se destinan esencialmente a mujeres porque se supone que son mejores pagadoras. Según Yunus: "ellas son mejores pagadoras, ya que se preocupan más por el futuro de sus familias y por la educación de sus hijos", siendo este uno de los aspectos que genera mayor conflicto, puesto que muchos de los maridos se oponían por considerarse ellos en inferioridad de condiciones, máxime habiendo tantos hombres sin trabajo, ni ingresos. También encuentran oposición por parte de los fundamentalistas islámicos que afirman que la mujer no debe de acceder a un trabajo fuera de casa y menos aún mayores ingresos que el varón.

Así, una de las prioridades principales del BANCO GRAMEEN desde su fundación, fue darle un papel protagonista a la mujer como prestataria de los microcréditos. Una iniciativa complicada, ya que en un país donde la mayoría de la población es musulmana y donde la mujer apenas asume derecho alguno, es complejo opinar sobre la mejora de la situación, sobre todo en las zonas rurales de aquel país. Como muchas veces suscribiera Muhammad Yunus: "Si las metas del desarrollo económico son mejorar el nivel de vida general, reducir la pobreza, crear oportunidades de empleo digno y reducir la desigualdad, entonces lo natural es trabajar a partir de las mujeres y al tener acceso a los créditos ellas tienen una fuente de ingreso que antes les era imposible considerar. Pueden en estos casos sobrevivir dignamente no trabajando de prostitutas o mendigas como era su futuro anterior".

Muchos de los países industrializados se han interesado por el modelo "Grameen", estudiándolo en profundidad y emulando esta forma de financiación que no sólo beneficia a mujeres, puesto que los microcréditos ayudan a favorecer a la microempresa en general que, como cualquier otro negocio, necesita recursos para financiarse, ya sea para crecer o simplemente para subsistir. En Latinoamérica, por ejemplo, aparece un número indeterminado de entidades convencionales dedicadas al microcrédito, como también ONGs involucradas en dicha tarea con la intención de ayudar a las familias de bajo recursos económicos, inclusive por debajo de la línea de pobreza.



Muhammad Yunus

Una de las entidades pioneras en introducir los microcréditos en España ha sido la FIDEM, Fundación Internacional de la Mujer Emprendedora. En el 2001 se puso en marcha el Programa de Microcréditos para Emprendedoras y Empresarias.

Según CELEM -Coordinadora para el Lobby Europeo de Mujeres-, sólo el 29% de las empresas europeas están dirigidas por mujeres. Y es que el número de mujeres que trabajan por cuenta propia es inferior al de los hombres, lo que limita su posible contribución al desarrollo, perdiéndose un potencial de desarrollo y talento esencial para la economía de un país. En este sentido las microfinanzas han demostrado ser una herramienta particularmente eficaz para el empleo y la asistencia a las mujeres. Más aún en un momento de fuerte crisis económica, donde la utilización de recursos novedosos puede ayudar a la creación de actividad económica y empleo.

La Fundación ICO -Instituto de Crédito Oficial- ha adaptado a la realidad española el programa de microcréditos del BANCO GRAMEEN.

Muhammad Yunus recibió en 1998 el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia por su colaboración para que miles de personas hayan tenido la oportunidad de salir de la pobreza.

El 1 de diciembre de 2005 la Fundación por la Justicia le concedió el V Premio del mismo nombre por la

contribución de la tarea del profesor en la erradicación de la pobreza.

El haberse declarado 2005 como Año Internacional del Microcrédito, así como la trascendencia que para una efectiva defensa de los Derechos Humanos tiene el proyecto diseñado por Muhammad Yunus, determinaron al jurado considerar unánimemente la suya como la más adecuada entre las 59 candidaturas presentadas.

En octubre de 2006, Muhammad Yunus y su BANCO GRAMEEN recibieron el Premio Nobel de la Paz como reconocimiento a la lucha enérgica y constante para poder lograr una economía más justa e independiente a las clases más desfavorecidas.

En el año 2011, Valladolid (España) será la sede de la Cumbre Mundial de los Microcréditos, que estará Presidida por SM la Reina Doña Sofía.



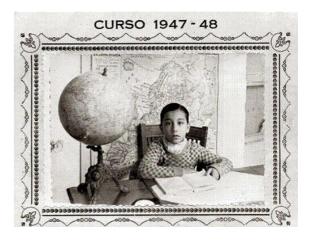
ESCUELA, COLEGIO, INSTITUTO, ACADEMIA ... PROGRESO - MANZANARES HOY

En 1900 la enseñanza era un problema nacional. "Las escuelas son cuadras destartaladas; los maestros sin pagar. Un 60% de los españoles no saben leer ni escribir." Ricardo Macías. Manzanares no era distinto al resto. A principios de siglo, la población manzanareña era de unos 11.000 habitantes de los cuales 1.458 eran niños y niñas de entre 6-12 años. Según el Ministerio, proporcionalmente nos correspondían 13 aulas de las que sólo existían 5 ó 6, en el grupo San Juan y en la ermita San Antón - unos locales a los que asistían 255 niños carentes de las más mínimas condiciones de habitabilidad, fríos y con escasa iluminación.

El poco aprecio por la cultura unido a la necesidad de trabajar, hacía que los niños y niñas asistieran a la escuela durante pocos años; se les retiraba del colegio en cuanto podían ser de utilidad en las casas o en el campo por lo que el absentismo se elevaba en épocas de cosechas teniendo en algunas temporadas incluso que cerrar la escuela por falta de asistencia. He aquí unos hechos destacados:

1906 – Un grupo de manzanareños preocupados por las deficiencias de la enseñanza pública, impulsaron la creación de escuelas privadas donde sus hijos pudieran recibir una educación más refinada. Como consecuencia de esta iniciativa se inauguró un colegio de "pago y moral católica": los Hermanos Maristas de San Antonio de Padua en la Calle Ancha, con 50 becas para alumnos pobres sufragadas por empresarios y terratenientes. La enseñanza distaba mucho de cómo la entendemos hoy día. Los alumnos eran formados en una disciplina férrea donde se alentaba la competitividad v el método "premio — castigo" era la base. Como la enseñanza no fue mixta hasta muchísimos años después y el mencionado colegio era masculino, se consideró conveniente que las niñas tuvieran una educación similar, por lo que se hizo entrega a la comunidad de las Religiosas Concepcionistas de los restos de un antiguo convento de Carmelitas en la Calle del Carmen con el propósito de construir un convento-escuela. hoy el colegio San José.

1910 - La enseñanza privada crecía pero la pública se estancó durante varios años. Los sufridos maestros nacionales, viendo el abandono de la enseñanza, protestaron y pidieron mayor apoyo a la escuela estatal, denunciando a su vez la falta de titulación académica en dichos centros.



El talante de nuestros gobernantes cambió hacia las escuelas, reconociendo la urgencia de crear nuevos grupos. Así nació el grupo escolar "Teatro" en la Calle Olivas, con capacidad para 460 alumnos.

1913 - Abre sus puertas la escuela privada Círculo Católico, gratuita para hijos de socios, que atendía en horario diurno a párvulos y en horario nocturno a adultos. Por su parte, el Sindicato Único de Obreros impulsa una escuela racionalista y laica en la Calle Virgen de la Esperanza. Se remodelan las Juntas locales de Primera Enseñanza por Real Decreto de 5 de mayo de 1913 para mejorar la enseñanza estatal con inspectores cuya función abarcaba la educación pública y la privada, y que incluía normas de limpieza, control de alumnos y maestros, quejas y reclamaciones, etc.

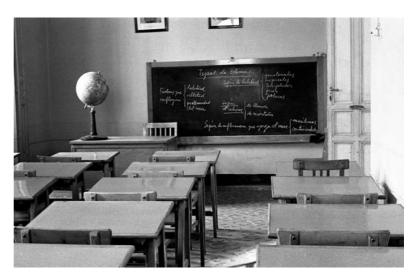
1915— Este año tiene lugar la creación de un grupo en el antiguo Corral de Concejo, en la Calle Cruces con camino Ancho, antes albergado en las aulas de San Antón. Este grupo contaba con una escuela graduada de niños, dos de niñas y una mixta de párvulos y párvulas.

Además de las escuelas mencionadas impartían docencia en régimen de privado los Centros de Concepcionistas de Clausura (sólo para niñas pobres, subvencionado por el Ayuntamiento), Doña Bonifacia Ocaña en la Calle Doctor y Don Agustín Saldaña.

1918- Las Hermanas de San Vicente de Paul, habían llegado a Manzanares para hacerse cargo del hospital municipal. Éstas abrieron un centro escolar para niñas en instalaciones anejas al hospital, donde albergaron alrededor de 200 alumnas y 30 párvulos.

Con respecto a la educación secundaria, ésta no tuvo mucho seguimiento a primeros de siglo, por las razones antes aludidas (absentismo, trabajo). El bachillerato era el camino para una carrera universitaria, algo sólo al alcance de muy pocas familias manzanareñas, cuestión de economía. Años después, alrededor 1933, se inauguró el primer instituto. Una iniciativa particular creó la escuela de Artes y Oficios, que impartía formación en agricultura, enología y sectores económicos de la ciudad. Después de muchas vicisitudes y proyectos que duraron poco, en el año 1955 se aprobó la creación de un centro de Enseñanza Media y Profesional en la Calle del Carmen, por supuesto, masculino.

En el año 1967 este centro pasa a ser mixto, con aulas separadas.



Instituto Sotomayor

1972– Por fin las aulas fueron mixtas, que avances.

Ni la enseñanza ni el aprendizaje han sido fáciles en el tiempo. En el camino se quedaron ilusiones y proyectos, otros han sobrevivido hasta hoy, esto es una pequeña reseña para darnos cuenta de lo que ha cambiado la escuela, la de ayer con su método "la letra con sangre entra" separados niños y niñas, la de hoy con "ordenadores, laboratorio y gimnasio" y todos juntos...

GALERIA ACTUAL



Don Cristóbal



Divina Pastora



La Milagrosa



Altagracia



Tierno Galván



San José



La Candelaria

LAS ALGAS: AMIGAS DESCONOCIDAS

Desde tiempos antiguos el ser humano subsiste gracias a la naturaleza que se desborda ofreciéndonos todo un plantel de vegetales. Cómplice de ésta, nos encontramos con las algas. Pero realmente hasta no hace poco tiempo apenas si conocíamos una pequeña parte de todas las posibilidades que las algas nos pueden ofrecer. Numerosos estudios nos van desvelando todo un amplio abanico de posibilidades. Podemos clasificarlas en cuatro grandes grupos: las clorofíceas o algas verdes, las feofíceas o algas pardas, las rodofíceas o algas rojas y las cianofíceas o algas verde-azules. Cada uno de los distintos tipos de algas y sus derivados nos los encontramos habitualmente en la ropa, en la alimentación, en la farmacia, en fertilizantes, en productos de cosmética, de alimentación, etc.

ALGAS VERDES

El color característico de estas algas se debe a la clorofila a y b. Estas se encuentran en los habitas más variados: aguas dulces, salobres y marinas. Uno de los usos más destacados de estas algas, aún en estudio, es el tratamiento de aguas residuales.

Además, destaca el trabajo de la empresa española Bio Fuel System, que ha elaborado un petróleo biológico y renovable a partir de la selección de una treintena de cepas de algas clorofíceas, aportándoles gran cantidad de luz solar de la que absorbe el dióxido de carbono, un poco de nitrógeno y azufre, dando lugar a este nuevo producto.

La llamada dunaliella salina es un alga verde recolectada en aguas poco profundas y salinas, conocida por su acción antioxidante gracias al beta-carotena que se convierte en retinol (vitamina A), reparando de esta forma las células de la piel; es usada en cosméticos y suplementos nutricionales.



Proceso de producción de biodiésel utilizando algas.

ALGAS PARDAS

Son casi exclusivamente marinas ya que apenas se conocen unas pocas de esta clase en aguas dulces. Crecen principalmente en las costas rocosas, especialmente en aguas frías, boreales y bien agitadas, aunque también se dan en aguas tropicales y subtropicales, llegando a formar verdaderos bosques submarinos y construyendo un ambiente bastante favorable para numeroso habitantes de esas latitudes.

Dos de los mejores ejemplos son:

La llamada *hiziki*: Su alto contenido en hie-

rro y potasio la hace ideal para prevenir las enfermedades de los huesos, rica en minerales y oligoelementos; equilibran el sistema nervioso y depuran el nivel de azúcar en la sangre. Además, contienen un alto nivel de calcio que la hace muy indicada en casos de osteoporosis o debilidad ósea. Dan un aspecto inmejorable a la piel, refuerzan las uñas y fortalecen y abrillantan el cabello.

El alga árame: es un alga parda de delicado sabor y textura blanda. Rica en calcio, fósforo, yodo y otros minerales y en vitaminas A, B1 y B2. La medicina tradicional recomienda darse baños con ella, ya que estimula la circulación sanguínea. Es blanda de tacto, dulce y suave de paladar y una de las algas mejor aceptadas en occidente para su consumo gastronómico. Armoniza bien en sabor con el tofu, verduras y cocida con legumbres.

ALGAS ROJAS

Deben su nombre a su tonalidad y coloración, que además de llevar clorofila se componen de otros piamentos como son la ficoeritrina y ficocianina y su coloración puede oscilar del rosa más pálido al violeta más intenso. Sus células contienen, asimismo, bromo y yodo. Las algas rojas pueden formar una pared de carbonato cálcico y tienen importancia en la formación de arrecifes de coral. En su mayoría viven en un mar cálido. El uso habitual de estas algas es la obtención del agar-agar, una gelatina natural con poder más espesante y gelificante que las artificiales y con una mayor resistencia a las altas temperaturas. Aparte de su poder espesante, el agar-agar es muy nutritivo y es ideal para usarse en dietas de adelgazamiento por su poder saciante y su bajo nivel de calorías. Además regula el estreñimiento debido a sus propiedades digestivas y también ayuda a reducir el colesterol.

Podemos destacar la conocida como alga *nori*. Es un alga de tamaño pequeño con una coloración rojiza o púrpura que se vuelve negruzca al secarse y tiende al color verde cuando se cuece. Se venden en forma de lámina u hoja de papel que se obtiene al triturarla y prensarla. Hoy en día se cultiva en distintos países como: España, Francia, China, etc. Esta alga favorece la disminución del colesterol, previene el bocio, aporta minerales, pro-vitamina A y vitamina B que fortalece el sistema nervioso, tiene efecto remineralizante indicado para un buen estado y crecimiento de cabello y uñas. Se utiliza en alimentación para elaborar Sushi y para esparcirla sobre arroces, pastas, ensaladas o sopas.



UERDE-AZULADAS

Las algas verde-azuladas también son llamadas bacterias verde-azuladas porque carecen de membrana nuclear como las bacterias. El hecho de que éstas se clasifiquen como algas en vez de bacterias es porque liberan oxígeno realizando una fotosíntesis similar a la de las plantas superiores. Ciertas formas tienen vida independiente, pero la mayoría se agrega en colonias o forma filamentos. Su color varía desde verde-azulado hasta rojo o púrpura dependiendo de la proporción de dos pigmentos fotosintéticos especiales: la ficocianina (azul) y la ficoeritrina (rojo), que ocultan el color verde de la clorofila.



Destaca la espirulina, un alga unicelular que crece y se multiplica en aguas alcalinas. Fue descubierta por primera vez en lagos mejicanos. En la actualidad se cultiva en varios países. Tiene forma de espiral (de ahí su nombre) y es de color azul verdoso por la presencia de clorofila que le da el color verde y de ficocianina pigmento que le da el color azulado.

Al no contener yodo se diferencia de las demás algas marinas; sólo contiene un 7% de grasas, principalmente formadas por ácidos grasos esenciales que son beneficiosos para nuestro organismo. Otras sustancias, como la clorofila, tienen la capacidad de favorecer la digestión. Es capaz de sintetizar sustancias nutritivas de vitaminas del grupo B, especialmente vitamina B1, B2 o B3. Destaca la presencia de beta-caroteno (que nuestro organismo trasforma en vitamina-A). En cuanto a los minerales, nos proporciona una amplia gama de forma natural como calcio, hierro, manganeso, cromo y magnesio.

Investigadores del NATIONAL CANCER INSTITU-TE de Estados Unidos han encontrado una proteína en las algas azules, denominada cianovirina-N, que podría ser de utilidad en el tratamiento de la inmunodeficiencia provocada por el virus del sida. Pagina 20 UIDA SANA

EL CONSUMO EN NAUIDAD

Cada español gastará una media de 833 euros estas Navidades, un 4% más que en las del pasado año.

Cada español gastará una media de 833 euros durante estas próximas fiestas de Navidad, importe que superará en un 4% al del pasado año, según un estudio de la Federación de Usuarios y Consumidores Independientes (FUCI) difundido recientemente.

La compra de regalos y juguetes constituirá el primer motivo de gasto de los españoles en Navidad, dado que absorberá el 30% del total, con una media de 244 euros por persona. Después se situará el ocio y la diversión fuera del hogar, a la que cada español destinará 233 euros, un importe que superará a los tradicionales gastos de estas fechas, la alimentación y la compra de lotería.

Los españoles emplearemos una media de 227 euros en la comida de estas fiestas, mientras que la inversión en lotería, tanto para la de Navidad como para la del Niño, será de unos 129 euros por persona. El informe de FUCI revela la heterogeneidad que registra el gasto de los españoles en Navidad en las distintas comunidades autónomas.

Seis regiones (Madrid, Cataluña, Navarra, País Vasco, La Rioja y Valencia) registrarán un gasto medio por persona superior al promedio nacional de 833 euros, mientras que, por contra, en otras cinco (Canarias, Castilla - La Mancha, Extremadura y Galicia), no se gastarán más de 800 euros.

En concreto, Madrid es la comunidad donde, según el estudio de la Federación de Consumidores, se registrará el mayor gasto, una media de 941 euros por persona, por delante de Cataluña (905 euros), Valencia (901 euros) y el País Vasco (860 euros). En el lado opuesto, la región donde menos se gastará en estas fiestas es Canarias, con una media de 777 euros por persona, junto con Castilla León y

Extremadura, con unos 788 euros por persona en cada una.

Por destino del gasto, Madrid es donde más se gastará en regalos y juguetes y en ocio y diversión, con una media de 276 euros y 275 euros, respectivamente, mientras que Cataluña será la que más destine a alimentación (250 euros) y Valencia la que más empleará en lotería, una media de 152 euros por persona.

De igual forma, Castilla-La Mancha es donde menos se invierte en lotería (115 euros), Aragón la región con menor gasto en alimentación (209 euros), mientras que los extremeños son los que tienen el menor dispendio en salir (218 euros) y los canarios los que menos dedican a regalos (216 euros).

FUCI ha realizado el estudio a partir de un muestreo realizado entre unos 5.000 consumidores, de entre 30 y 65 años de edad, de todo el país.

Ante estos datos, la federación de consumidores aconseja a las familias calcular sus gastos en función del presupuesto, comprar sólo lo necesario, comparar la relación calidad-precio y hacer un uso racional de las tarjetas de crédito.

Asimismo, recuerda que es preciso leer atentamente las etiquetas de todos los productos que se adquieren, rechazar los artículos que carezcan de identificación y guardar las facturas y recibos de compra por si es preciso realizar reclamaciones.



¿PODEMOS REDUCIRLO?

Muchos padres y madres, sometidos a la presión de sus hijos e hijas, acaban por convencerse de que para demostrar lo mucho que les quieren les tienen que comprar más regalos, y terminan sometiéndose a la dictadura de la publicidad olvidando alternativas de consumo más justas social y ambientalmente, como pueden ser buscar juguetes de artesanía local, sin embalajes innecesarios, no sexistas ni bélicos, que estimulen la creatividad, adecuados a cada tipo de edad, con materiales naturales y biodegradables, juguetes en los que se esté pagando el producto, y no su publicidad. Además, estamos olvidando incluso lo más importante: que es posible jugar sin juguetes.

Las fiestas navideñas, más allá de su significado religioso, constituyen la época privilegiada del año para hacer regalos. En estas fechas, las empresas sacan sus productos al mercado y bombardean al consumidor con sus mejores ventajas y cualidades envueltas en el celofán brillante de la publicidad. Es inevitable caer y comprar no sólo los productos alimenticios que se necesitan para las cenas y comidas navideñas sino también los regalos de diferentes caracteres y precios para familiares y amigos.

Los grandes almacenes se llenan y cierran en horas inoportunas y los ciudadanos se dejan llevar por la publicidad y la ansiedad para adquirir más productos de los que se necesitan. Y es que las Navidades son las fiestas consumistas por excelencia. Comprar, comprar y comprar, todo el mundo quiere comprar y regalar.

La gran demanda navideña es aprovechada por las empresas que ponen los precios de los productos por las nubes. Es la época en la que aparecen los productos típicamente navideños como turrones, polvorones, champaña, cavas o mariscos.

Hay que ser realistas, no se pueden evitar las comidas copiosas, sobre todo cuando nos juntamos con toda la familia y pasamos grandes momentos alrededor de la mesa. Realmente no podremos evitarlo, pero si podemos elegir mejores opciones a la hora de comer: platos ligeros, postres de frutas, servirnos más vegetales, preferiblemente a la plancha, dejando de lado un poco las frituras y buscando los alimentos cocinados a la plancha o al vapor.



Para ahorrar tanto tiempo como dinero, es una idea altamente recomendable planificar nuestros menús con antelación, teniendo siempre presente, justo antes de comprar, cuántos comensales acudirán a nuestras comidas y qué cantidad de alimentos vamos a necesitar en la elaboración.

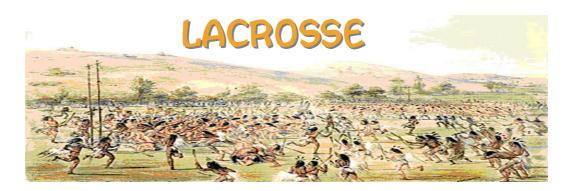
Nuestro cuerpo está acostumbrado a una rutina diaria en lo que se refiere a sentarnos en la mesa a comer a una hora determinada, por lo que es importante la puntualidad a la hora de comer o cenar durante estas fiestas. De esta forma evitaremos que nuestro organismo se altere.

Además, una elección aún mejor es mantener un horario habitual de comidas, cuestión que nos evitará sentir más hambre de lo habitual en las comidas posteriores y, por tanto, tomar un mayor número de calorías al comer más.

Si deseamos que lo que comamos no nos sienta mal, es de vital importancia comer tranquilos, relajados, disfrutando de cada plato y, ante todo, no excediéndonos en la cantidad de raciones. La recomendación en este caso sería la siguiente: come y disfruta de todo, por supuesto, pero con moderación.

En las cenas navideñas es costumbre encontrar en la mesa vino a cava para beber. Si bien es incluso hasta recomendable tomar, por ejemplo, una copa de vino, lo ideal es cambiarla por un buen vaso de agua o zumo natural hecho en casa. De esta manera evitaremos sumar a la comida el elevado contenido calórico de las bebidas alcohólicas.

Pagina 22 DEPORTES



LAS MUJERES PONEMOS LAS REGLAS O NO JUGAMOS

El **LACROSSE** es un juego rápido entre dos equipos, cada jugador usa un palo con una red en la parte superior (denominado *crosses* en francés) para pasar y agarrar una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocándola en la red del equipo contrario. El deporte tiene sus orígenes en un ritual que practicaban las tribus de indios en América del norte como los Cherokees, Hurones, Mohawk, Iroqueses... Puede aparecer bajo diferentes nombres: "Baggataway"(juego del Creador),"Tewaarathon" (pequeño hijo de la guerra), "Dehuntshigwa'es" (hombre golpeando con un objeto redondo), "Da-nahwah'uwsdi" (pequeño juego de la guerra). Su práctica estaba asociada a diversas motivaciones y finalidades: para levantar el ánimo de los individuos; prevenir e incluso, sanar las enfermedades; dar bienestar; como entrenamiento y preparación para la guerra; celebración de ritos religiosos y sobre todo, cuando la palabra no lo conseguía, era el medio utilizado para la solución de conflictos que surgían entre familias, clanes o tribus.

En Canadá es considerado deporte nacional y en USA se dice que es el primer deporte conocido. En Europa también esta bastante extendida su practica en países como Gran Bretaña, Alemania y algunos países del este y norte. Con todos estos antecedentes era lógico que en España también llegara tarde o temprano. Poco a poco se fueron organizando los primeros entrenamientos entre chic@s españoles y otros procedentes de países como EEUU, Alemania o Reino Unido, quienes venían a nuestro país a pasar unos meses de estudio y aprovechaban sus conocimientos de este deporte para enseñarnos y entrenarnos a partir de ese momento un grupo de español@s, dedico parte de su tiempo a practicar y dar a conocer el deporte.

La chicas de Madrid club de lacrosse, que así se llama el primer club que se fundo en España, en sus comienzos eran menos que los chicos pero se organizaron y formaron el primer equipo en competir fuera de España toda una proeza.

Pero lo que realmente llama la atención del lacrosse es que a diferencia de otros deportes, la mayoría de ellos creados en sus comienzos por hombres y luego, después de años de esfuerzo, practicados por mujeres, es que el lacrosse femenino es bastante diferente en cuanto a reglas al lacrosse masculino, primando mas *técnica*, *visión de juego*, quitando los check y las partes mas físicas que priman mas a los hombres, haciendo un deporte mas acorde con nuestras habilidades y sobre todo a lo que nos gusta y disfrutamos mas. Vemos diariamente como las mujeres en todos los ámbitos de la vida, estamos luchando, con éxito, pero pasito a pasito, por conseguir la igualdad. Sin embargo, viendo un torneo de lacrosse te das cuenta de una cosa: a veces, se debe luchar por ser distintas y hacer lo mismo que ellos pero con nuestras reglas y jugar a lo que realmente nos gusta ... nadie nos impone.

Creo que las mujeres tuvieron un papel importante en la introducción de este deporte. ¿como fueron estos comienzos? .¿Cómo se conoce este deporte en España?

Pues efectivamente en los comienzos hay una mujer, alemana, llamada Jenny Paulin, la cual ayudo mucho al lacrosse no solo en España sino también en Austria y por supuesto en Alemania. Aquí en Madrid se junto con un americano veterano del lacrosse, llamado Karl Seitz, y juntos comenzaron a formar a gente española. Para darse a conocer utilizaron sobre todo el boca a boca, aunque también una revista en la que se anunciaban los entrenamientos.

¿Son las mujeres un motor importante en este deporte?

Lo cierto es que queda demostrado que si, las mujeres que hay y ha habido en este club han empujado mucho al equipo en general, tanto de hombres como por supuesto el de mujeres, aunque hemos tenido épocas en las que, por desgracia, no ha habido muchas jugadoras.

¿Es fácil este juego? .Parece un juego agresivo por las protecciones que lleváis. ¿Lo es? .¿tiene limite de edad? de sexo ya sabemos que no

Bueno, de sexo no, aunque el juego de hombres es muy diferente al de mujeres. Para empezar los palos con los que jugamos son algo distintos, ya que la red que tiene el palo es más profunda en hombres y más lisa en mujeres, detalle éste último que hace que el lacrosse femenino sea más técnico y el masculino tenga un punto más agresivo, debiendo los chicos llevar más protecciones por el cuerpo, tales como casco, guantes, hombreras, etc., y las mujeres tan solo llevamos un protector bucal. Así mismo, es un deporte de edades, ya que existe una modalidad para niños, llamada **intercrosse**, en la cual los más peques utilizan un palo de plástico, y tienen prohibido golpearse ni en el palo ni en ninguna parte del cuerpo.



Email: madridlacrosse@yahoo.es



Entrevista realizada a componentes del equipo lacrosse femenino Madrid club. Beatriz de la Fuente (entrenadora y miembro del equipo directivo) y Teresa Manero (jugadora).

Entrenáis con hombres, y sabemos que las reglas tienen pequeñas diferencia, ¿es complicado ponerse de acuerdo con ellos? ¿tal vez para jugar sea mas fácil que en la vida real?

(risas de las entrevistadas) pues no, es igual de complicado, puesto que como comentamos anteriormente, los chicos tienen más contacto físico, y por tanto deben seguir otras reglas. A nosotras no nos permiten más que golpear el palo, aunque esto no se cumpla muchas veces, ya que a alguna jugadora se le escapa un palazo en la cara, justo en el preciso momento en el que el árbitro no mira (risas). Cambia también el número de jugadores que hay en el campo, ya que en hombres juegan 10 contra 10 y en mujeres 12 contra 12. Sin embargo, los porteros si siguen las mismas reglas y con las mismas protecciones, tanto para hombres como para mujeres, ese es el punto donde todos coincidimos. Y bueno, también en el bar, después de un duro partido (risas).



Equipo de lacrosse masculino Madrid club. Un Manzanareño entre ellos.

¿SABIAS QUE...?



El día de Navidad fue oficialmente reconocido en el año 345, cuando por influencia de San Juan Crisóstomo y San Gregorio Nacianzeno se proclamó el 25 de diciembre como fecha de la Natividad de Cristo. Pero algunas de la costumbres tradicionales de la Navidad llegaron más tarde, como la de cantar villancicos, que no se agregó hasta la Edad Media. Por Navidad, los cristianos africanos se reúnen y leen pasajes de la Biblia. Posteriormente realizan bailes y cantos al aire libre.





Las tarjetas navideñas fueron inventadas por Sir Henry Cole, quién, en el año 1843, encargó a un amigo pintor que le dibujara y pintara una escena navideña que luego mandaría a reproducir en una imprenta, para después escribirle unos breves deseos de felicidad y enviarlas a unos familiares y amigos.



Hacia el siglo II un sacerdote cristiano llamado Nicolás abandonó Italia, para difundir en Asia la palabra de Dios. Siendo misionero, fue trasladado Myra, para ser nombrado obispo. Murió un 6 de diciembre, fue proclamado Santo e inspiró la figura de Papá Noel. La figura de Santa Claus, con la estética que conocemos hoy en día, es una invención estadounidense del siglo XX, si bien se basó en la vida y leyenda de San Nicolás. Actualmente se designa al mismo personaje en los distintos países como Santa Claus, San Nicolás o Papá Noel. Aunque en ciertos lugares el día de San Nicolás se celebre el 6 de diciembre. El nombre de Santa Claus es una contracción de Sanctus Nicolaus, y se refiere específicamente a San Nicolás de Bari, quien fuera Obispo de Bari en el Siglo IV, personaje de una enorme bondad y protector sobre todo de los niños.



El árbol de Navidad decorado, se cree que apareció a principios del Siglo XVII en Alemania. En 1605 se decoró un árbol para ambientar el frío de la Navidad, costumbre que se difundió rápidamente por todo el mundo. El árbol de Navidad llegó a Finlandia en el año 1800, donde se extendió por el resto de países nórdicos. Llegó a Inglaterra en el año 1829, y fue el príncipe Alberto, esposo de la reina Victoria, quién ordenó adornar el castillo de Windsor con un árbol navideño en 1841. En Suecia mantienen el árbol adornado y con sus luces hasta 20 días después de la Navidad.



Según las crónicas, el pavo de Nochebuena tuvo su origen en México, en el Siglo XVI. Los aztecas se lo hicieron probar a Hernán Cortés, a quién le agradó y lo llevó a España.



Los villancicos son cantos que se entonan en Navidad para celebrar el nacimiento del Niño Jesús. Esta costumbre tiene su origen en la Edad Media y se mantiene en recuerdo de los muchos profetas que anunciaban el nacimiento de El Salvador. La gente de la villa, los villanos, fueron los que adaptaron los antiguos himnos y cantos en latín con los que la iglesia recordaba la llegada de Jesús, transformándolos en canciones muy dulces. Son esas las canciones que — en honor de sus autores — hoy se conocen con el nombre de villancicos. Los primeros se originaron, según se cree, en Inglaterra, en la época de Enrique I. Los cantos eran en latín y amenizaban la vida de la corte. "El Canto del Jabalí" era llamado canto del villano y una especie de diminutivo lo transformó en canto del villancico para designar estos coros o estribillos.



Según cuenta la historia, el 25 de diciembre de 1942 se celebró la primera Navidad en tierras americanas. Colón realizaba un reconocimiento de los archipiélagos de la zona, cuando una mala maniobra dañó irreparablemente la carabela "Santa María". Los indígenas le ayudaron a rescatar la carga y a construir un fortín donde quedaría parte de la tripulación. Se utilizaron las maderas del barco para construir dicho fuerte y se terminó de construir el 25 de diciembre. Por esa razón se llamó al fuerte "Fuerte de Navidad". Allí celebraron con gran emoción loa Navidad de 1942.



Pagina 26 FISGONEANDO

MENTES PRECLARAS EN UN MAL DIA

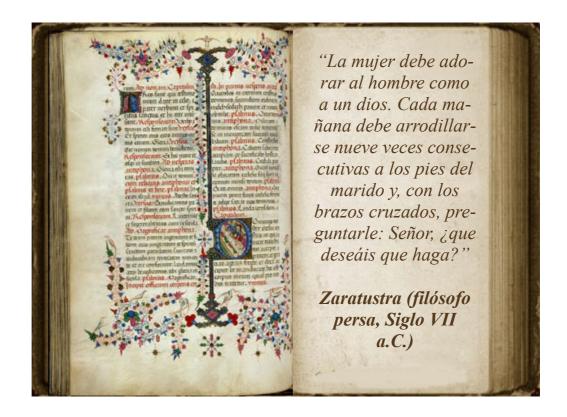
Mentes sabias, años de evolución, ríos de tinta...

Y nosotras sin comprender a la raza humana...

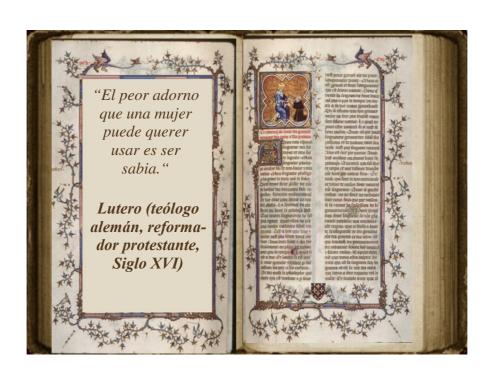
Aquí hay escritos de cualquier época, religión, estatus social, empeñados en hacer de menos a la mujer. Pero si valían tan poco, ¿por qué había que poner tantas reglas para ellas? Miedo. Siempre han tenido miedo a que aprendiéramos, si nos hubieran dejado...¿ donde habríamos llegado?

Hubo libros que perecieron en la hoguera, menos mal que estos no. ¿Como nos daríamos cuenta del largo camino que llevamos recorrido, sino hubiéramos leído tanta tontería?

En este número nos hacemos eco de tres escritos que, a pesar de pertenecer a épocas completamente diferentes, siguen la misma línea de discriminación, menosprecio e infravaloración de las mujeres.











Ayuntamiento de Manzanares Concejalía de Políticas de Igualdad



Centro de la Mujer de Manzanares