



Área de Protección de Flora y Fauna
CUATROCIÉNEGAS



FONDO MEXICANO
PARA LA CONSERVACION
DE LA NATURALEZA A.C.



Áreas Protegidas Hermanas / Sisters Parks



Área de Protección de Flora y Fauna
CUATROCIÉNEGAS



White Sands National Monument
New Mexico



COMISION NACIONAL
DE AREAS NATURALES
PROTEGIDAS



Ramsar



Vivir Mejor



SEMARNAT
GOBIERNO
FEDERAL



el **Q**arabatal

primera edición 2011

**Mujeres y
conservación**

Salud y belleza al natural

**¡DULCE BELLEZA,
DULCE REMEDIO!**

SEPTIEMBRE
DE 2011

¡CONOCER PARA ENTENDER, ENTENDER PARA CONSERVAR!

el **G**arabatal

primera edición 2011

DIRECTORIO:

Juan Rafael Elvira Quesada
Secretario de Medio Ambiente
y Recursos Naturales

Luis Fueyo Mac Donald
Comisionado Nacional de Áreas
Naturales Protegidas

Julio Alberto Carrera López
Director Regional Noreste y
Sierra Madre Oriental

Ivo García Gutiérrez
Director del Área de Protección de Flora
y Fauna Cuatrociénegas



PORTADA

Vista de Cuatrociénegas
Foto: CONANP

Área de Protección de Flora y Fauna Cuatrociénegas. Escobedo No. 200 Poniente, Zona Centro, C. P. 27640
Cuatro Ciénegas, Coahuila. México. Fax. (869) 696 0299 Tel. (869) 696 0987 Correo electrónico; cienegas@conanp.gob.mx
Página Web: <http://cuatrocienegas.conanp.gob.mx/>

2 Mujeres y
conservación

4 Entrevista

Economía
y medio
ambiente **7**

11 El papel de las mujeres
en la ganadería

12
Salud y belleza al natural
¡dulce belleza, dulce remedio!

16
Bordando Cuatro Ciénegas
con la Sra. Lazarita

18
Dulce
tradición

20
Una posible
solución para
los desechos

24
Limpiando
Cuatro Ciénegas

27
El vinagre,
un multiusos
natural



Mujeres y conservación



JULIA CARABIAS LILLO

El papel que la mujer ha representado en cada etapa de nuestra historia ha sido preponderante, ya que las acciones de grandes mujeres han marcado el curso de la historia.

Esta edición de su revista “El Garabatal” es un reconocimiento a la incansable labor que han realizado dos mujeres dedicadas a la tarea de conservar nuestro medio ambiente, esto mediante una serie de acciones encaminadas al mejor uso de los recursos naturales, fomentando en todo momento un uso racional de nuestro entorno sin olvidar el sustento de futuras generaciones.

En el año de 1994 se decretó el Área de Protección de Flora y Fauna Cuatrociénegas, con la visión de conservar el agua, las plantas y los animales silvestres, importante aún, porque de ellos dependemos todos para subsistir, ya que de los humedales de Cuatro Ciénegas aprovechamos sus aguas para irrigar los cultivos, para abreviar el ganado y para nuestro propio consumo. Además, aprovechamos los pastizales para alimentar el ganado, el mezquite para obtener leña, la candelilla para obtener cerote y los bellos paisajes de las pozas, dunas y montañas para distribuir su belleza. Dependemos de los recursos naturales y por eso el área protegida nos ayuda a construir un futuro promisorio para las nuevas generaciones, para que también puedan disfrutar de estos beneficios. En este proceso las mujeres han sido las que tejen este fino y difícil proyecto, en el ideal de que nuestros hijos y nietos gocen del agua limpia, del aire fresco y también de la tierra fértil y por consecuencia se asegure la conservación de los organismos que viven en nuestro valle.

Nos referimos en especial a la M.C. Julia Carabias Lillo, una impulsora de la conservación de los recursos naturales en México. La maestra Carabias, como la llaman todos sus discípulos, fue una alumna excepcional en la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México

(UNAM), donde ha desarrollado actividades de investigación y docencia.

En diciembre de 1994 es invitada por el C. Presidente de la República. Dr. Ernesto Zedillo Ponce de León, a formar parte de su Gabinete como Secretaria de Medio Ambiente, Recursos Naturales y Pesca, de la cual fue Titular del Ramo hasta el año 2000. Fue la primera mujer ocupando el cargo de titular de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) y quien mayor impulso dió a las áreas protegidas en México.

Sus trabajos de investigación se enfocan a la regeneración de selvas tropicales, restauración ambiental, manejo de recursos naturales, ecología y sistemas productivos, ecología urbana, cuentas patrimoniales, cambio global, pobreza y medio ambiente y política ambiental. Además, ha escrito diversos artículos científicos y ha sido coautora de varios libros.

Entre sus más grandes logros cabe destacar que el Sistema Nacional de Áreas Protegidas en México debe su funcionalidad en gran medida a esta destacada mujer. Gracias a ella se impulsó no sólo la creación de nuevas áreas protegidas, sino también de promover su atención oficial, dotándolas de personal, equipo y presupuesto para su manejo y administración.

Distinciones:

- En 2000 recibió el Premio Getty otorgado por Word Wildlife Fund.
- En octubre de 2004 recibió el Premio Internacional Cosmos 2004. (Este premio es la distinción mundial más importante en el campo

de la preservación ambiental y la convivencia de los seres humanos con la naturaleza. Creado hace doce años, el premio es entregado en Japón por un comité internacional que encabeza Akito Arima, ex ministro de educación y presidente de la Fundación de Ciencias de

ese país. La maestra fue elejida de entre 122 candidatos de 19 países, ese comité en 2004 seleccionó a la mexicana Carabias, profesora en la Facultad de Ciencias de la UNAM)

- El 19 de abril de 2005, el PNUMA le otorgó el Premio "Campeones de la Tierra".

ENTREVISTA

Bióloga Eglantina Canales Gutiérrez

La bióloga Eglantina Canales Gutiérrez fué en su momento una de las principales impulsoras del proyecto del decreto del Área de Protección de Flora y Fauna Cuatrociénegas. En esta entrevista, ella nos comparte algunas de sus experiencias en el campo de la conservación de nuestro entorno.

¿Por qué cree que son importantes las áreas naturales protegidas para nuestro país?

“Las áreas protegidas a nivel global son una estrategia muy importante para proteger el patrimonio natural del planeta, México no es la excepción. Por supuesto que no son la única forma de conservar la biodiversidad, pero han demostrado a través del tiempo que representan una posibilidad de mantener poblaciones en buenas condiciones y también la integridad de diferentes tipos de vegetación, mantener servicios ambientales y además de servir como centros de investigación y educación.”

¿Cómo valora la evolución histórica de las áreas naturales protegidas en México?

“Sólo si conocemos la historia podremos valorar los cambios tan importantes que se han registrado a través del tiempo en lo referente a nuestras áreas protegidas. Estamos en una época en que tenemos un gran número de áreas protegidas operando de manera continua y planificando al largo plazo, pero debemos recordar que esto no se dio a partir de la nada, viene de

un largo proceso de más de 100 años desde el decreto de la primera área protegida en el país, donde bajo diferentes circunstancias muchas personas ayudaron a planificar y posteriormente hacer realidad el sistema como hoy lo conocemos, sin todos sus antecedentes, incluyendo las épocas difíciles de incomprensión y falta de personal y presupuesto, no podemos entender los grandes logros que hoy tenemos.”

¿Cómo percibe el papel actual de las áreas protegidas en México?

“Como una estrategia funcional de conservación que contempla los tres ejes de la sustentabilidad: ambiental, social y económica. Hay un gran interés en mantener los servicios ambientales que prestan cada una de las áreas pero con la consideración de que son lugares donde se asientan comunidades humanas con quienes debemos acordar las mejores medidas que les permitan mantener su patrimonio natural, cultural y material, promoviendo que los sistemas productivos se relacionen positivamente con la conservación y que los habitantes de estos importantes sitios, además de ser los primeros responsables de la conservación, también sean los primeros beneficiarios de sus recursos.”

¿Cree usted que el modelo de área natural protegida en México, en el que las personas siguen teniendo derechos sobre el uso del suelo, es compatible con la conservación de sus recursos naturales?

“Considero que las condiciones actuales de tenencia de la tierra en las áreas protegidas no pueden modificarse por razones de índole económicas y sociales, por lo que se hace necesario trabajar con las comunidades y a veces de manera individual con las personas que ahí se encuentran y que tienen derechos de propiedad en esas zonas. Esta situación no debe ser considerada como una limitante, sino como una oportunidad de probar ese modelo y que los resultados exitosos podrán ser replicados en áreas que no estén decretadas como protegidas pero donde siempre habrá recursos que conservar.”

¿Desde cuándo se despertó su interés por Cuatro Ciénegas?

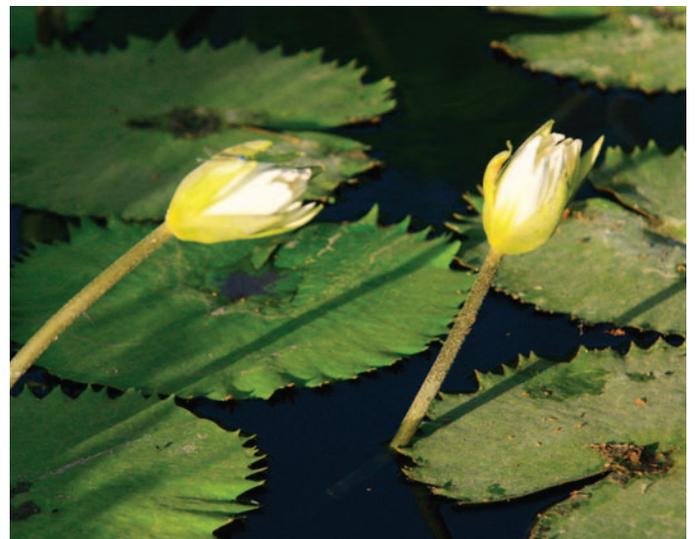
“Desde hace 40 años, cuando era estudiante universitaria y alumna del Dr. Salvador Contreras que nos presentó el Valle de Cuatro Ciénegas como un lugar excepcional. Después tuve la suerte de volver a Cuatrociénegas y participar en los proyectos de planificación que dieron origen al decreto del área protegida.”

¿Qué es lo que más le gusta del Área de Protección de Flora y Fauna Cuatrociénegas?

“En verdad me gusta casi todo: me encantan el paisaje, el valle, el pastizal, los peces, las pozas, la ciudad, los ejidos La Vega y El Venado, El Río Mezquites, las dunas de yeso, El Rancho Orozco, la Poza del Tío Cándido, los



Eglantina Canales Gutiérrez





atardeceres, los amaneceres, las cáctaceas, los reptiles, las pozas Azules, la Sierra de San Marcos, la Sierra de Menchaca y muchas cosas más. Lo que no me gusta es la pérdida del humedal, pero considero que todavía es posible hacer algo al respecto.”

¿Cómo participó usted en la designación de este lugar como Área de Protección de Flora y Fauna?

“Como parte de un equipo que a través de la Asociación Civil Profauna trabajó primero en la promoción de la idea de conservar esta importante área, posteriormente en la justificación técnica y finalmente en la elaboración del programa de manejo.”

¿Cuál considera que debe ser el papel de la mujer cieneguense en la conservación de esta área natural protegida?

“Aunque creo que la conservación es trabajo de todos,

las mujeres por nuestro propio rol social tenemos la oportunidad de incidir en las importantes y cotidianas acciones de beneficio ambiental que se llevan a cabo en el hogar y en el lugar de trabajo, pero también es recomendable que participen en los numerosos proyectos que promueve el área protegida, de esa forma además de contribuir con la conservación tienen la oportunidad de conocer más sobre el sitio y sobre la administración y manejo del área protegida, solo así lograremos comprender los enormes beneficios que se pueden lograr conjuntamente.

Sin embargo en Cuatro Ciénegas y en todo el mundo debemos, ante todo, trabajar para educar a nuestros hijos y en este quehacer contemplar que tenemos la obligación de formar ciudadanos concientes de la importancia y valor de la naturaleza y que por esa razón sean conservacionistas en todos los actos de su vida.”

Economía y medio ambiente

¿Sabes cuánto puedes ahorrar si dejas de consumir productos que no tienen ningún beneficio para tu cuerpo?

Existen productos que no son necesarios ni benéficos para que nuestro organismo funcione correctamente, tal es el caso de frituras, refrescos de sabor y de cola, cigarros, pastelillos y golosinas en general. En algunos casos el consumo de estos productos se realiza en grandes cantidades, capaces de provocar serios problemas de salud. Además, es importante reconocer que causan un impacto en la economía de nuestra familia al consumirlos de manera cotidiana. Veamos el siguiente ejemplo:



En una familia promedio, en una comunidad rural del Municipio de Cuatro Ciénegas, Coahuila, se llega a consumir diariamente al menos un refresco de cola de 2.5 litros, que tiene un costo promedio de \$22.00 pesos. Esto solo para acompañar la comida durante el día. ¿Cuánto dinero gastamos a lo largo de una semana, un mes y un año comprando este producto?

Producto	¿Cuánto cuesta?	¿Cuántas veces lo compro?		¿Cuánto gasto en este producto?
1 Refresco de cola De 2.5 litros	\$22.00	A la semana	7 veces	\$154.00
		Al mes	30	\$660.00
		Al año	365	\$8,030.00

Existen algunas familias que son numerosas y que por día compran hasta 3 refrescos de 2.5 litros ¿cuánto gastarán?

Cantidad de producto	¿Cuánto cuesta?	Costo total diario	Costo por semana (7 días)	Costo por mes (30 días)	Costo por año (365 días)
3 Refrescos de cola de 2.5 litros	\$22.00 cada uno	\$66.00	\$462.00	\$1,980.00	\$24,090.00

¿Y el medio ambiente?

¿Cuántos empaques resultan del refrescos por día?

Cantidad	¿Cuántos empaques tiene un refresco?	Empaques al día en 3 refrescos	Empaques a la semana (7 días)	Empaques al mes (30 días)	Empaques por año (365 días)
3 Refrescos de cola de 2.5 litros	al término de 4 empaques 1. botella 2. Etiqueta 3. Taparroscas 4. Arillo de plástico	12 empaques diarios	84 empaques	360 empaques	4,380 empaques generados en un año.

Se ha estimado que en el proceso de producción de refresco, se emplean de 175 a 200 litros de agua, esto para producir 1 litro de refresco. Dato estimado por El Fondo Mundial de la Vida Silvestre (WWF).



Con el consumo de este producto se generan 4,380, estos empaques tardan en descomponerse de 300 a 500 años. ¿Sabes a dónde van a parar?

Los refrescos y la salud

Es importante conocer las implicaciones del consumo cotidiano o excesivo, en nuestra salud y en nuestro bolsillo.

De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO 2010), se estima que el consumo anual de refrescos en México es de 160 litros por habitante, lo que equivale a poco menos de medio litro al día. Uno de los más altos a nivel internacional. Se considera que México desplazará en 2014 a Estados Unidos como el principal consumidor regional de gaseosas y ocupará la segunda posición mundial después de Asia, informó en noviembre del 2010 la agencia de investigación de mercado Euromonitor International.

La Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor AMEDEC ha determinado que el consumo de refrescos de cola “constituye la más grave distorsión de nuestros hábitos de alimentación, pues además de que lleva a la ingestión de calorías vacías, es decir, con cero proteínas, vitaminas y minerales, a la larga provoca pérdida del apetito y desnutrición”.

Dulce lonjita

Un litro de refresco tiene 27 cubitos de azúcar si los mexicanos tomamos cerca de medio litro de esta bebida diariamente, ingerimos alrededor de ¡14 cubos de azúcar por día!

Los azúcares contenidos en el refresco colaboran en la formación de





la placa dentobacteriana, la cual contiene microorganismos que paulatinamente disuelven el esmalte que cubre a las piezas dentales, debilitándolas y afectando su pulpa hasta producir caries.

Los refrescos (no sólo los de cola) están compuestos básicamente de azúcares como sacarosa, glucosa y fructosa, los cuales representan la energía que el organismo necesita para funcionar. Cuando éste no alcanza a consumir todos los que se han ingerido, los que permanecen son transformados en grasas que se acumulan en el cuerpo, dando pie a obesidad y sobrepeso, lo que deja en claro de donde viene la lonjita.

Con la ingesta de los refrescos light, efectivamente se logra aportar apenas una caloría por ingesta, es muy poco, pero hay que tomar en cuenta que las cantidades de todas las sustancias como la cafeína y fósforo entre

todas las demás, están presentes en las mismas cantidades.

¿Cuáles son las razones por las que los mexicanos consumimos tanto refresco? ¿Es malo tomar refresco?

Según la PROFECO en 2010 señala que entre las razones de este elevado consumo de refrescos se puede destacar que en México falta una cultura de cuidado del cuerpo y de mantenimiento de dietas sanas, además en muchas partes de la República hay poca agua o ésta es de baja calidad.

La dependencia evita “satanizar” estos productos y no se pronuncia necesariamente en contra de su consumo, pero recomienda que se tomen con moderación y que se mantenga una alimentación completa y nutritiva.

Al igual que muchos de los productos que usamos en nuestra vida cotidiana, el tomar refrescos es una decisión propia, con todo lo antes mencionado solo queremos resaltar la importancia de no abusar de sustancias como estas, pues no solo generan impactos en nuestra salud, sino también en nuestra economía y medio ambiente.

Una de las mejores alternativas que podemos sugerirte es preparar agua con frutas de temporada, pues estas frutas además de baratas, son una fuente de vitaminas, minerales y azúcares naturales que tu cuerpo puede procesar adecuadamente.

Con este artículo te invitamos a que realices el análisis de cuanto gastas en productos que no generan beneficios en tu salud, con el fin de que consideres sustituirlos por otros que te pueden ayudar a generar beneficios directos, tanto de salud como económicos.



El papel de las mujeres en la ganadería

Irene Orozco García vive en el ejido El Venado, su esposo tiene un rebaño de cabras, él se encarga de pastorear los animales en el campo y doña Irene colabora en las tareas de alimentar a los cabritos, ordeñar a las cabras, acarreo y procesamiento de leche, entre otras actividades. Su trabajo y el de su marido se complementan.

Dentro de sus tareas, una de las más laboriosas e importantes es la de transformar la leche en otros productos. Por tradición, ella ha llevado a cabo esta actividad, su padres le enseñaron a elaborar productos de leche de cabra como quesos y dulces.

Todos los días después de ordeñar por la mañana, Irene se dedica a colar la leche, calentarla, aplicar el cuajo para que se corte la leche, coleccionar el queso y pasarlo por un cedazo para al final prensarlo. Elabora quesos tipo Chihuahua y de otros tipos, dulces de leche como conos rellenos y chichlosos, vende estos productos con personas del ejido

u otros ejidos y localidades de la región. Con los ingresos obtenidos ha contribuido a la economía familiar.

Los ejidos El Venado y San Juan de Boquillas en el valle de Cuatro Ciénegas, cuentan con los rebaños más grandes de cabras en el Valle.

Irene nos expresa que es importante que las mujeres se involucren en otras actividades de la ganadería, como fechas de vacunación, temporada de empadre, baños garrapaticida, temporada de parición, destete de los cabritos, condición del campo donde pastorean los animales, costos de producción y ganancia que se obtiene de la actividad. De estas actividades depende la calidad de los productos finales y la rentabilidad de los mismos.

Estas recomendaciones no solo son para las mujeres que participan en la caprinocultura, si no para aquellas mujeres que participan en actividades ganaderas de otras especies como vacas y caballos.

Salud y belleza al natural

¡dulce belleza, dulce remedio!

La miel es un excelente endulzante natural de muchos alimentos y suplementos alimenticios, es una sustancia antibacterial, un humectante natural para nuestra piel, materia prima de artículos cosméticos y hasta industriales, una fuente inmediata de energía para ancianos y niños entre otros muchos usos y beneficios.

Algunos de los subproductos de las abejas como el polen, la jalea real, el propóleo y la cera misma, nos brindan beneficios extraordinarios, no sólo en la industria alimenticia sino también para nuestra salud. Este artículo intenta dar a conocer más a fondo estos

beneficios así como el trabajo de este producto que manos cieneguenses procesan y ponen a nuestra disposición.

La señora Yolanda Ferrel Aguayo es una persona que comenzó a trabajar hace 3 años para la obtención de beneficios de la miel. Todo comenzó con la gestión de un proyecto ante el Área de Protección de Flora y Fauna Cuatro Ciénegas, en el que se brindó capacitación y equipamiento para el trabajo y obtención de beneficios con una de las especies más trabajadoras y organizadas de nuestro planeta, las abejas.



En una entrevista realizada con esta trabajadora mujer, ella nos reveló su sentir y parte de su experiencia al trabajar con las abejas, así como también algunos de sus beneficios y compartió con nosotros tips de belleza y salud utilizando este delicioso producto.

¿Cuál ha sido su experiencia al trabajar la apicultura?

“Primero que nada quiero decirte que trabajar con abejas es una experiencia única, es algo emocionante, es muy diferente a trabajar con otra clase de animalitos. Poco a poco les vas perdiendo el miedo, hasta que llega el momento en el que te haces amiga de las abejas y les hablas. Cuando cosecho la miel les hablo, para mí eso es tratar bien a un ser vivo”.

Al obtener la miel he obtenido muchos beneficios, como medicamentos, alimento y también recursos económicos para apoyo al sostenimiento de la familia.

¿Cuales son los principales productos que elabora con la miel de abeja?

“Hasta ahora procesamos el propóleo, que se vende en presentación de gotero; este es un antibiótico natural, mata hongos y bacterias que causan infecciones, elimina infecciones en la boca, el estómago, la garganta así como en muchas partes más del cuerpo”.

“También elaboramos el jarabe para la tos, este es un buen remedio para la tos de cualquier persona en la familia”.

Se elabora la miel que se vende en presentaciones de kilo, 500 o 250 gramos, es miel pura que proviene principalmente de los mezquites, y todas aquellas flores que tenemos en Cuatro Ciénegas a lo largo del año.

“La miel también la utilizamos en la elaboración de dulces, por ejemplo la mermelada de nopal que se endulza con miel para darle el aspecto cristalino. También utilizamos

la miel para la elaboración de dulces como las charamuscas. Estos dulces son muy ricos y lo más importante es que es solo miel lo que se utiliza para elaborarlos, es muy natural”.

“Con la miel también preparamos crema para la piel, pues la miel es un cicatrizante natural que ayuda a cerrar yagas o grietillas que se forman en la piel. Se pueden elaborar mascarillas que se aplican para humectar la piel o blanquearla”.

“Algunos productos como la cera de abeja, sirven para tratamientos como el pedicure; que es un tratamiento que hago en mi estética, pues esta cera ayuda a humectar y suavizar la piel de nuestros pies. Con esta cera se pueden elaborar productos para los labios”.



MASCARILLA DE MIEL PARA PIEL RESECA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 limón

Modo de uso y preparación.

En un recipiente pequeño, se mezcla el jugo de un limón con dos cucharaditas de miel de abeja, se enjuaga o lava bien la superficie de nuestra cara con agua y jabón neutro, se aplica la mezcla que realizamos y se deja sobre la superficie de la piel de 10 a 15 minutos, por último se enjuaga.

Este tratamiento se puede hacer antes de dormir de manera regular.

MASCARILLA DE MIEL PARA BLANQUEAR LA PIEL

Ingredientes:

- 1 cucharada de maicena blanca
- 2 cucharaditas de miel de abeja
- ½ limón

En un recipiente pequeño se mezclan dos cucharadas de miel, una de maicena blanca y el jugo de medio limón, se lava la parte en la que se va a aplicar usando agua y un jabón neutro. La mezcla se aplica en la parte que queremos blanquear, por ejemplo el cuello, esto se aplica durante 10 minutos y después se retira esta mezcla enjuagando con agua. Se puede aplicar de manera periódica cuando lo quiera.





Las abejas y la conservación del medio ambiente

¿Sabes qué relación tienen las creadoras de la miel con la conservación del medio ambiente?

Las abejas tienen un papel sumamente importante en la conservación de nuestro medio ambiente, pues son las polinizadoras de muchas de las plantas de las cuales obtenemos alimentos, tal es el caso del melón, sandía, duraznos y diferentes tipos de hortalizas entre otros. Esto se debe simplemente a que cuando las abejas colectan el néctar de las flores para hacer la tan preciada miel, llevan en las vellosidades de sus cuerpos el polen (células necesarias para la reproducción de las plantas) necesario para fecundar las flores y favorecer que se formen los frutos de las plantas. Sin esta polinización simplemente no tendríamos todos estos beneficios.

¿Cómo afectamos a las abejas y evitamos que nos brinden beneficios?

Cuando en los cultivos agrícolas aplicamos insecticidas químicos, contaminamos el suelo, agua y aire de nuestro entorno. Las poblaciones de abejas se han demostrado afectadas por esta actividad humana, esto ha sido estudiado en diversos lugares como España, en donde se ha visto que las poblaciones de estos trabajadores insectos han disminuido considerablemente por la contaminación de agroquímicos. Por lo tan-

to se ha afectado la producción de la preciada miel, fuente de empleo para muchos y exquisito manjar para otros.

¿Cómo podemos ayudar a evitar este problema?

Una forma de evitar esto es usando insecticidas, fungicidas o herbicidas orgánicos, elaborados con otras plantas que tienen la propiedad de evitar que plagas o enfermedades lleguen a nuestros cultivos, o labores preventivas mecánicas apropiadas, como deshierbe. Otra forma es el consumir productos orgánicos, libres de sustancias químicas que dañan nuestro entorno.

Conclusión:

Como pudimos ver en este artículo y en la entrevista, la apicultura es una alternativa para aprovechar mejor los recursos naturales del valle en que vivimos, pues genera ganancias con la gran diversidad de productos que se pueden elaborar y comercializar de esta preciada materia prima, mismos que a su vez son utilizados en la mejora de nuestra salud y cuidado de nuestra persona. Aunado a esto no hay que olvidar una de las mejores propiedades de la apicultura, esta es su contribución a la conservación del medio ambiente en que vivimos, por la importante función que tienen las abejas en la reproducción de las plantas, mismas que mantienen nuestro entorno.



Bordando Cuatro Ciénegas

con la Sra. Lazarita

Existen personas que le escriben al amor, otras que se inspiran en un ser querido, otras más le cantan a la belleza, otras la dibujan o la pintan, pero aquí en Cuatro Ciénegas existe una persona que le borda a la vida.

La señora Lalita, como todos la llaman, es una cieneguense apasionada por la belleza de este increíble valle, ella desde hace algún tiempo se ha dedicado a inmortalizar los paisajes que con sus increíbles recursos naturales nos brinda esta región.

Algunos de sus trabajos los puedes adquirir directamente con ella, o también puedes contactarla para la realización de algún diseño en especial.

Es posible expresar nuestro sentir por la conservación y belleza de los recursos naturales de nuestra localidad a través del arte, donde el bordado es una alternativa de expresión artística. En los paisajes que borda Doña Lalita, se denota la vida con una naturalidad que solo el toque sensible de una mujer amante de los recursos naturales puede expresar.



En las manos de todos los cieneguenses esta la conservación de estos paisajes, a través de un uso responsable de los recursos naturales como suelo, plantas, agua, y animales. Con la creación de un Área Natural Protegida no se prohíbe el uso de estos recursos, se trata de que estos se puedan usar de forma ordenada y conservarlos, para que nuestros hijos y las siguientes generaciones los puedan admirar y usar también.



Dulce tradición

Existen muchas mujeres en Cuatro Ciénegas que desde el inicio de su vida han crecido rodeadas de tradiciones, mismas que han adoptado y seguido, dándole el toque especial de cada mujer en su seguimiento, el conocimiento de sus antepasados se ha conservado y ha dado como re-

sultado de dulces regionales excepcionales. Es incontable la cantidad de recetas y métodos de preparación que se tienen en Cuatro Ciénegas con respecto a estos dulces, mismos que se han convertido en uno de artículos más buscados por los visitantes de este histórico lugar.



Una persona de la localidad nos compartió su experiencia

Yo elaboro dulces como rollo de dulce de leche con relleno de ate o cajeta de membrillo y rollo de dulce de leche con frutas secas y relleno de ate, queso de nuez, dátíl relleno, ciruela pasa rellena, dulce de pasta de higo, nogada de leche, corazón de nuez garapiñado, mazapán de cacahuete, nogada blanca, coco con leche, dulce de piñón (sólo por encargo), chiclosos. La señora Laura Guevara elabora también mermeladas, entre las que destacan la mermelada de breva, chabacano e higo, pero también la mermelada de durazno que se elabora con uno de los productos que queda al colar la mezcla que usa en la fabricación de licor de durazno, producto del que a continuación hablaremos.

Licor de durazno

El licor de durazno que elabora la señora Laura Guevara esta hecho con la receta original de la abuela, nos dice doña Laura. “La mistela de durazno” como la llamaba su abuela comienza con la compra de durazno de hueso pegado, como comúnmente se dice, es durazno de la región y sobre todo del ejido El Socorro el cual es bien conocido su excelente calidad.

El licor lleva un proceso largo, son alrededor de 8 meses para que este manjar este listo,

no son muchos los litros de licor que se elaboran cada año, esta señora elabora aproximadamente unos 120 litros, mismos que se venden a lo largo del año.

Años atrás, en gran parte de los solares de las casas de Cuatro Ciénegas se producían diversas variedades de frutas tales como uva, higo, durazno, chabacano y ciruelo, además de nuez con las que se abastecía la demanda local para la elaboración de dulces y conservas de todo tipo. Esta fruta era en gran parte, producto del generoso riego que el agua del cañón proporcionaba a nuestra tierra.

En la actualidad esta agua ya no llega a nuestras casas, hemos tenido que comprar de otros lugares la materia prima para elaborar los dulces y mantener nuestras tradiciones, encareciendo el producto. Lo mismo puede ocurrir con otros productos que se elaboran en Cuatro Ciénegas si no ponemos atención en conservar los recursos naturales con los que actualmente cuenta nuestro valle.



Una posible solución para los desechos

“Una posible solución a la gran cantidad de desechos producidos por el hombre son los rellenos sanitarios. El relleno sanitario es un método de disposición final, que confina los desechos en un área lo más estrecha posible, los cubre con capas de tierra y compacta diariamente para reducir significativamente su volumen”





Todos los seres vivos, incluyendo sus actividades y los productos que generan, tenemos un efecto sobre el medio ambiente. Por lo tanto, la única forma de eliminar los impactos ambientales sería erradicando la existencia de estos productos y actividades, lo cual obviamente, no es una solución aceptable. Sin embargo, no es posible evitar los impactos ambientales del todo, pero sí el reducir los efectos negativos que tienen nuestras actividades.

La mayoría de los productos que podemos adquirir actualmente, requieren de un sistema de almacenaje y transporte (empaques) o no serán útiles. ¿Puedes imaginar un refresco sin envase, una mermelada sin frasco o un cereal sin caja? Resulta aún más difícil imaginar el llevar estos productos al hogar y guardarlos en el refrigerador o en la alacena

sin algún tipo de envase que los contenga. En Cuatro Ciénegas se produce anualmente un promedio de $5,475\text{m}^3$ de basura, en toneladas representa de 7 a 8 toneladas por día consecuencia del consumo de productos envasados, desperdicios de comida, productos de limpieza entre muchos otros más.

La disposición final que se le da a la basura que generamos, es en el tiradero de basura del municipio que se encuentra dentro del Área Natural Protegida a cielo abierto, lo cual genera un foco de contaminación a distintos elementos del medio ambiente como el suelo, aire, flora, fauna y posiblemente las aguas subterráneas, además de que es un foco de infección para la población por la proliferación de ratones, moscas y otros tipos de plagas que transmiten enfermedades.

Con esto, tenemos claro que si no podemos dejar

de producir desechos, tenemos que darles una disposición final adecuada, en un relleno sanitario, ya que este método minimiza riesgos de contaminación, cumpliendo con leyes y normas ambientales en su diseño, construcción, operación y control.

El relleno sanitario es un método diseñado para la disposición final de la basura, no causa molestias ni peligros para la salud y seguridad pública, tampoco perjudica el ambiente durante su operación ni después de terminado el mismo consiste en depositar en el suelo los desechos sólidos, los cuales se esparcen y compactan reduciéndolos al menor volumen posible para que así ocupen un área pequeña; luego se cubren con una capa de tierra y se compactan nuevamente al terminar el día.

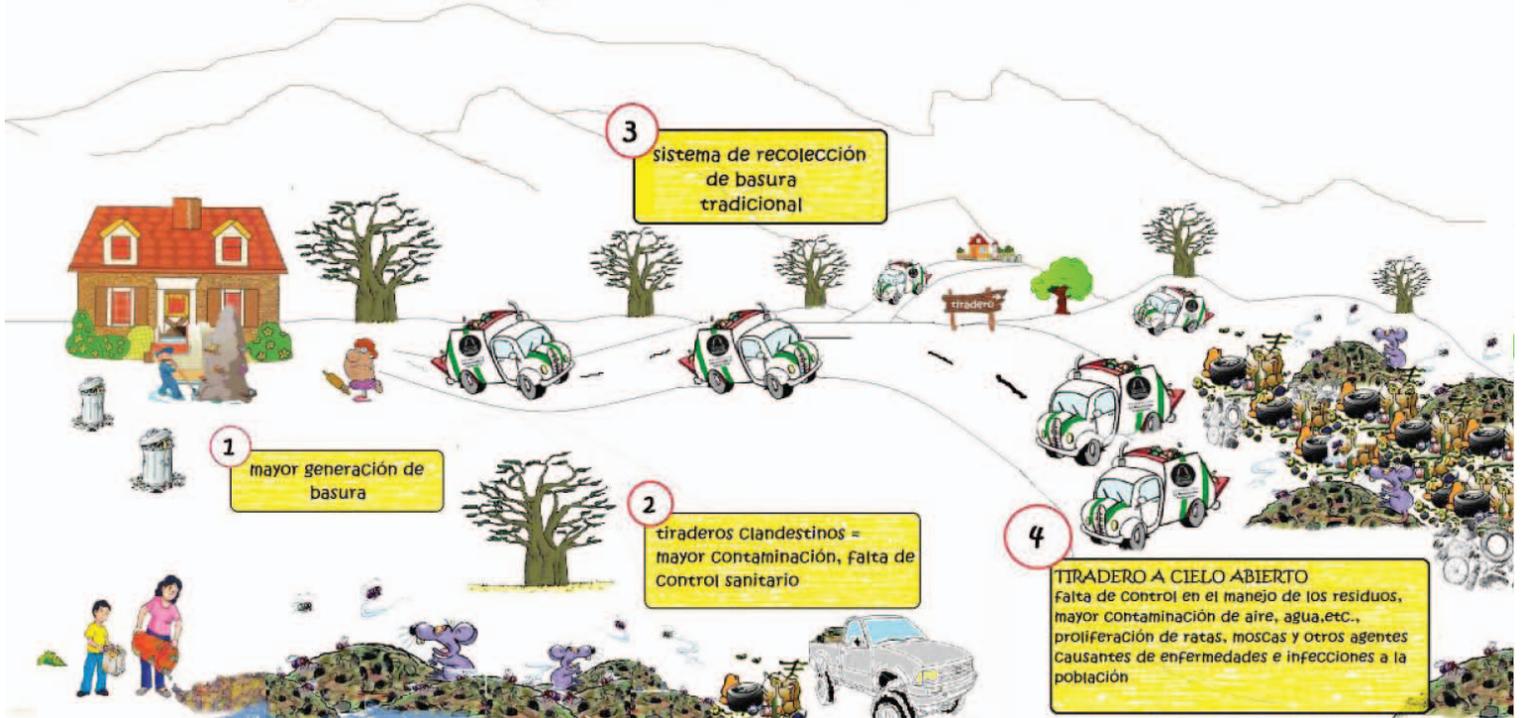
La construcción del relleno sanitario “Cuatro

Ciénegas” que ocupa una superficie total de 8.45 Ha, tiene como objetivo el proporcionar el servicio de disposición final de residuos sólidos no peligrosos de origen urbano que se producen en los centros de población del municipio, con el enfoque especial de resolver el problema de contaminación dentro del Área de Protección de Flora y Fauna “Cuatrociénegas”, con una capacidad total de almacenamiento de 486,400m³ de residuos.

El relleno sanitario generará efectos positivos al recibir y disponer adecuadamente los residuos contenidos en el basurero actual y los dispersos en el área, con lo cual se erradicará un foco de contaminación y una amenaza para la salud. Por otro lado, tendría efectos positivos en los aspectos sociales y económicos, tal



Cuatro Ciénegas sin relleno sanitario



como proporción de un servicio público relacionado con la salud, creación de nuevas fuentes de empleo y promover la conciencia en la disposición adecuada de residuos, además de la prevención de contaminación del suelo y agua.

Es muy bueno que tengamos un relleno sanitario en Cuatro Ciénegas para la disposición final de nuestra basura y que se ponga en funcionamiento, porque con ello se estarán erradicando algunos problemas que nos afectaban del tiradero municipal, como los malos olores, la proliferación de ratas, moscas, etc., que son vectores de enfermedades e infecciones. No hay que olvidar que el problema sobre qué hacer con la basura es serio y difícil de resolver, debido a que todos somos, en

mayor o menor medida, responsables de la generación, y esto afecta nuestra calidad de vida y ambiente

¿Qué hemos hecho para contribuir a mejorar Cuatro Ciénegas? Ciertamente, no lo suficiente, pero tampoco nos quedemos con los brazos cruzados. Somos nosotros quienes debemos ayudar a disminuir esta generación de desechos a través del reciclaje y separación de los residuos dentro de nuestro hogar: metal, vidrio, plástico (pet), papel y cartón; es una forma de transformarlos para reaprovecharlos.

Con la recolección selectiva se preservan los recursos naturales de Cuatro Ciénegas, se reduce la cantidad de residuos a enterrar y se disminuye la contaminación ambiental.

LIMPIANDO

Cuatro Ciénegas

En el Programa de Empleo Temporal para el manejo adecuado de la basura en Cuatro Ciénegas, que se realiza desde el pasado 2010 y que coordina el Área de Protección de Flora y Fauna Cuatrociénegas, han colaborado muchos cieneguenses que han brillado por su entrega y compromiso para realizar esta nada sencilla labor.

Ellos han colaborado en la limpieza de lugares

que habían sido convertidos en tiraderos clandestinos de residuos que al mismo tiempo eran focos de infección de enfermedades, nidos de plagas, así como fuentes de deterioro de nuestro ambiente.

Con la idea de dar a conocer sus experiencias, presentamos una entrevista realizada a dos integrantes de este programa. Ellos se han destacado por su alto nivel de compromiso y calidad de trabajo.





Rosa Linda Escareño Carranza es una participante del programa de empleo temporal. Ella es una de las mujeres entusiastas y trabajadoras que colabora desde hace un año en este proyecto, impulsado con el objetivo de limpiar las áreas que habían sido convertidas en tiraderos clandestinos de residuos en los alrededores de la cabecera municipal de Cuatro Ciénegas.

1.- ¿Por que te interesaste al participar en un Programa de Empleo Temporal (PET) para la recolección de basura?

Por aprender y ganar dinero, pero entre las cosas que más me interesaron está el cómo separar la basura para reciclar, mantener el ambiente limpio y enseñarle a mis hijos a cuidar de él, de cómo ayudarnos y aprender.

2.- ¿Cómo te sentiste al participar en un programa para la recolección de basura?

Me siento muy bien, me ha gustado mucho, sobre todo porque me gusta aprender.

3.- ¿Qué fue lo que más te gustó al participar en el PET?

Me gusta la idea de que Cuatro Ciénegas quede limpio, así también darles el ejemplo a nuestros hijos para que mejoren el medio ambiente.



4.- ¿Qué cambiarías dentro del PET para que funcione mejor en el futuro?

Yo no cambiaría nada, todo me ha gustado mucho

5.- ¿Qué aprendiste en tu participación en el PET?

Aprendí a separar la basura para reciclar. A separar los desechos orgánicos de los que no son orgánicos para empezar. Eso es muy importante.

6.- ¿Qué les recomendarías aprender a otras personas antes de participar en un PET para la recolección de basura?

Pues algo bien importante sería aprender a convivir con la gente, eso para ayudarnos unos a otros.

7.- ¿Te gustaría seguir participando en programas implementados por el Área Natural Protegida?

Si claro, me gustaría mucho seguir participando.

El señor Manuel Achuz Luevano es un participante muy activo de este proyecto, en este hombre se destaca la constancia y compromiso con el trabajo, así como su disposición para colaborar siempre en las tareas que se le asignan.



1.- ¿Por que te interesaste al participar en un Programa de Empleo Temporal (PET) para la recolección de basura?

Pues por una parte el ganar algo de dinero. La otra es que me interesó cuando oí alguna vez que lo habían platicado unas personas en la colonia.

2.- ¿Cómo te sentiste al participar en un programa para la recolección de basura?

Me he sentido muy a gusto. Me gusta mi trabajo. Me siento contento al colaborar con ustedes.

3.- ¿Qué fue lo que más te gustó al participar en el PET?

De lo que más me ha gustado es la convivencia con la gente, pienso que es una oportunidad de distraerse de los problemas cotidianos, es un momento para despejarse y relajarse, para sentirse bien.

4.- ¿Qué cambiarías dentro del PET para que funcione mejor en el futuro?

Pues hacer diferentes cosas en el trabajo, que haya mas actividades.

5.- ¿Qué aprendiste en tu participación en el PET?

Aprendí que es muy importante el trabajo que realizamos, esto para evitar la contaminación de la tierra o el agua, de nosotros mismos. Al trabajar uno en esto se siente útil.

6.- ¿Qué les recomendarías aprender a otras personas antes de participar en un PET?

Hay que aprender a hacer bien el trabajo, a tomarle importancia e interés para que se vea el cambio en nuestro entorno.

7.- ¿Te gustaría seguir participando en programas implementados por el Área Natural Protegida?

Si claro, me gustaría seguir participando en más programas.

EL VINAGRE, un multiusos natural



Todos los días usamos productos químicos en la casa, invertimos en ellos para limpiar, aromatizar o desinfectar nuestro hogar, ropa, juguetes etc.

Estos productos y sus componentes van a parar a nuestro cuerpo de alguna manera, algunos los absorbemos por la piel, es el caso de los que usamos en la ropa, otros tantos los respiramos todos los días después de limpiar, acumulándose en nuestros pulmones y demás órganos. No todos los componentes de estos productos son nocivos para la salud en pequeñas dosis, pero existen algunos que al acumularse llegan a producir cáncer u otras enfermedades.

En esta sección te damos una alternativa que además de ser barata, tiene muchos beneficios en la salud de tu familia y en la economía del hogar.

El vinagre es una opción para disminuir el consumo de productos químicos, que además de quedarse en nuestro cuerpo, casas y medio ambiente, producen altas cantidades de basura que va a dar a nuestros suelos y agua. Esta sustancia proviene de la fermentación del vino y de la manzana, es una mezcla de agua con ácido acético en pequeñas porciones.

Usos del vinagre

Suavizante de telas. En la casa, el vinagre se puede usar como suavizante de telas en las mismas proporciones que cualquiera de los suavizantes comerciales. Por ejemplo al enjuagar la ropa se agrega el vinagre y se pone a secar, el olor del vinagre no se queda en la ropa, la sensación que da la ropa sometida a este proceso es de frescura.

Limpia y desinfecta. El ácido acético que contiene el vinagre, ayuda a desinfectar las superficies, así mismo remueve grasa y muchos materiales que se acumulan con el uso. Es usado también para la limpieza de pisos, mesas, juguetes etc.

Ahorrando dinero usando vinagre

Muchas personas para suavizar la ropa compran por semana una botella de 850 ml de suavizante comercial de diversas marcas, que cuesta al mercado aproximadamente 13.50 pesos. ¿Cuánto gastamos por semana, mes y año en suavizantes comerciales de telas? ¿Y cuántos empaques que se convierten en basura se generan con este tipo de productos?



Comparemos con el Vinagre

La presentación de vinagre con un litro de producto es de 10 pesos. Por lo tanto usándolo como suavizante de telas en la misma proporción que los suavizantes comerciales, ¿Cuánto gastaremos?

Si usamos vinagre como sustituto de suavizante para ropa, ahorramos 160 pesos al año, puede no parecer mucho, pero a la larga es considerable. Por otra parte la cantidad de residuos generados no se disminuye, pues mientras que consumiendo suavizantes comerciales de telas de 850ml generamos 208 empaques al año, con el uso de vinagre también se generan 208 empaques al año. ¿Entonces en donde está el beneficio? es importante pensar que en los suavizantes comerciales existen diferentes sustancias químicas que se arrojan al drenaje, contaminando el suelo y el agua una vez que este se vierte como río de aguas negras o lagunas de oxidación a cielo abierto.

ECOTIPS: Lo Bueno y Lo malo para el Ambiente

LO BUENO	LO MALO
<u>Menos basura</u> Cuando llevo lonche al trabajo, lo llevo en envases lavables.	Llevar mi lonche envuelto con papel aluminio, servilletas o en empaques de unicel.
<u>Más agua para todos</u> Lavar el auto usando una cubeta.	Lavar el auto usando la manguera.
<u>Menor gasto de energía</u> Planchar más cantidad de ropa en una sola sesión.	Tener encendidos muchos aparatos eléctricos al mismo tiempo y no los estas usando.
<u>Conservemos nuestra biodiversidad.</u> Evita comprar productos de especies en peligro de extinción, peces, carne, plumas, animales etc.	Tener o comprar animales silvestres como mascotas.
<u>Reducir la cantidad de basura producida.</u> Separar la basura que sale de casa, los desechos reciclables como el papel y cartón, latas o envases de plástico, venderlos.	Tirar la basura revuelta sin intentar separarla o reutilizar algún material

RECETAS PRÁCTICAS

Limpiador de Pisos:

Diluye un chorrito de vinagre blanco en una cubeta de agua y úsala como enjuague para el trapeador al limpiar tus pisos.

Limpiador de Vidrios:

- ¼ de tasa de vinagre
- ½ cucharadita de detergente líquido
- 2 tasas de agua



