

Mendoza, Argentina
Abril, Mayo y Junio de 1999

54 Las Chicas

SALUD Y SALUD
REPRODUCTIVA

ESPACIO RESERVADO
PARA CORREO



28 DE MAYO
DÍA INTERNACIONAL
DE LA SALUD DE LA MUJER

EDITORIAL

A LAS MUJERES Y A NUESTRO PUEBLO ¡ SALUD !

Es este nuestro más caro deseo de bendición para todas ustedes y sus familias. Porque cuando la mujer se halla sana y sin preocupaciones por la salud de su familia, el ámbito primordial de la crianza de todas las personas brinda el sostén espiritual, emocional, de contención y proyección que cada ser humano necesita y amerita. Es más, hoy nuestra sociedad está reclamando esta verdadera Salud que desde el inicio de la gesta de liberación recorrió y recorre mente, cuerpo y alma de nuestro pueblo argentino: "Al gran pueblo Argentino "Salud!" reza nuestro Himno Nacional. Esa exclamación, evocación no se equivoca, acierta en el centro del anhelo de toda la población.

En las páginas del "Diario" que están en tus manos encontrarás algunos aportes que te pueden orientar para que tu cuerpo, tu ser más íntimo, tu hacer y tu pensamiento estén en armonía. Somos concientes que cada vez se empeora la situación social económica y que cada vez son más complejas las situaciones y exigencias para sobrevivir. Nosotras tercamente seguimos apostando frente a esta realidad a la Vida, a la Solidaridad, a la Protección de la Salud de las mujeres. Por eso impulsamos y apoyamos el trabajo del Equipo Provincial de Salud Reproductiva y requerimos información y concreción de los programas. No queremos que ninguna mujer muera a causa de aborto séptico por eso reclamamos que todas las mujeres tengan acceso a un servicio de planificación familiar. Enfatizamos el cuidado del Medio Ambiente; invocamos las bendiciones ancestrales para que podamos caminar erguidos con la frente en alto y con dignidad.

Reclamamos que la "Justicia" recorra de sur a norte y de este a oeste nuestro país, y todo el continente. Sabemos que para que esto pueda suceder resulta indispensable que la Deuda Externa que pesa sobre cada uno/a de los y las habitantes de nuestra nación sea cancelada. Porque esta deuda se ha tornado ilegítima y además impagable.

Esta deuda condiciona de tal forma a las políticas sociales, económicas, de educación, de salud, que en nuestro país nos estamos desangrando lentamente la gran mayoría, mientras que algunos pocos lucran con las renegociaciones de los intereses y las ventas de grandes empresas antaño estatales o de empresas auténticamente argentinas.

Nos preguntamos: ¿En qué realmente se diferencia la actual realidad con aquella otra cuando recién fueron descubiertos el oro, la plata, y las tierras de nuestra América? Una época en que a los habitantes de nuestra tierra "los descubridores" les entregaban espejitos, cuentas de colores, y otras nimiedades por los valiosos metales que descubrieron en nuestras tierras. Casualmente son también hoy "los españoles" que se llevan las

ganancias de: Aerolíneas Argentinas, YPF; la Compañía de Teléfonos; los Bancos; y como si esto fuera poco, ahora también la Luz. Claro está que hay varios "caciques" que se quedan con la idea que están haciendo un negocio fenomenal con el que ellos, a nivel exclusivamente privado, lucran. Con tal de pasar el "balurdo" de la reponsabilidad socio/económica de mano y aparentemente cumplir con los plazos que marca el nuevo "Soberano" desde el corazón del imperio, y desde el Banco Mundial.

Por esta realidad tan dura necesitamos ponernos en Marcha tal como lo han hecho y están haciendo los niños de todos los países de la tierra. Los niños/as tienen el derecho aun la Vida Plena a una educación libre y gratuita, a la atención de su salud para crecer hacia el Nuevo Milenio y ejercer todos sus derechos ciudadanos. Así podrán disfrutar de la plenitud de vida que nuestra nación puede brindarles porque nuestro suelo es rico en minerales, tiene tierras fértiles y flora y fauna abundantes y una población de trabajadores/as dignos/as.

También nuestro pueblo tiene ganas de trabajar para comer con dignidad el pan de cada día y disfrutar de salud, avanzar a nivel comunitario para que todos y todas podamos aportar en la construcción de una Vida Digna y la Verdadera Libertad e Igualdad de condiciones. Nuestros/as ancianos/as ameritan disfrutar de sus años de jubilados/as, sin tener que arrastrarse para "mendigar" la atención médica; un espacio donde vivir o un pedazo de pan en cualquier esquina de nuestras ciudades.

Todo esto forma parte básica de la lucha por la Salud de nuestro pueblo, de nuestras mujeres, cada una de nuestras/os lectoras/os puede aportar en su barrio, su ciudad, su pueblo para crear las condiciones básicas para ese gran objetivo: un pueblo que viva con plena "SALUD" física, mental y espiritual para Vivir con toda dignidad y libertad.



“HISTORIAS DE VIDA PATOLOGÍAS SOCIALES Y VIOLENCIA”

“ Todos los días nos asombramos u horrorizamos por el aumento de la violencia social, familiar, suicidios, o la drogadicción, etc., ante lo cual se pide generalmente más seguridad policial, o programas asistencialistas, que a mi entender son repuestas puntuales pero no están dentro de Políticas Integrales. La temática es muy compleja y nadie individual o sectorialmente tiene conocimiento de todas las variables, pero hay que ir tratando de desentrañar todas las causas generadoras, para elaborar **POLITICAS COMO SOCIEDAD** que nos lleven a avizorar un futuro y no una pesadilla. Es muy común que los médicos, sicólogos hablemos de Historias Clínicas o las trabajadoras sociales de encuestas sociales, pero los términos me parecen demasiado pequeños, intrascendentes pues en realidad deberían llamarse **HISTORIAS DE VIDA**.

En las Facultades se aprenden cosas, importantes por cierto, desde lo científico - académico o terapéutico individual, fundamentalmente en lo biológico o psicológico, pero ese conocimiento es pequeño e insuficiente para entender y comprender al Ser Humano como integralidad, con todos sus conflictos, tristezas y alegrías. Para comprender lo que le pasa a los mismos y a la Sociedad hay que reflexionar intentando, cada vez más, agregarle sabiduría al conocimiento y eso lo aporta cada experiencia vivida y asumida con cada paciente, grupo familiar o con el colectivo social. Cuánto aprendí cuando penetré en los conflictos íntimos del alma humana, provocado por las más diversas razones: pobreza, escasez, soledad, padres ausentes, hastío, pérdida de la dignidad, sumergimiento, engaño, impotencia, injusticias, exclusión, individualismo o falta de afectos, solidaridad o protección, que de alguna forma nos lleva a situaciones límites, lo cual explica mucho lo que hoy vemos en las crónicas rojas de los diarios o TV. Cuando uno indaga y ve infancias abandonadas, vidas que en otras épocas terminaban truncadas prematuramente y que hoy con la tecnología médica o asistenciales sobreviven, pero que quedan con discapacidades sico-sociales que arrastrarán o los arrastrarán para toda la vida a padecer cantidad de conflictos que predeterminarán una vida que puede terminar cometiendo cualquier agresión contra su persona o contra otros. Vale la pena reflexionar antes de hacer un diagnóstico penal, médico, social o una estigmatización (tan común hoy) sobre las causas que llevan a tantas mujeres a vender sus cuerpos o mejor sus vidas. O donde puede terminar una madre sola cargada de hijos, o un padre desocupado, o un abuelo desamparado, o un adolescente, que llevados a ciertas situaciones límites terminan bajo los vahos del alcohol o los paraísos artificiales de las drogas o en las calles que es el “único lugar donde pueden, practicar la iniciativa privada” agazapados en cualquier esquina, siendo víctimas y victimarios en uno sólo. O la historia de madres no sólo maltratadas sino golpeadoras, o jóvenes que llegan a cometer robos por necesidad o crímenes atroces sin tener aparentemente remordimientos porque “la vida ha sido así para ellos” y fue la única pauta cultural que tiñó su mente y corazones y que exige más que una condena, una profunda autocrítica de la sociedad y por parte de los que tuvimos la posibilidad o el entorno familiar y social que nos permitió vivir dentro de los límites de la dignidad humana. Aún recuerdo, hace años la actitud de un colega que ante la angustia de una madre por la enfermedad de su hijo, comentaba “es una prostituta”, minimizando su dolor con el típico tono descalificador sin preguntarse como llegó a eso. O la madre que intentó matar a sus dos

hijos e intentar ella suicidarse y relatar después que no podía soportar más la situación de extrema pobreza, el llanto de hambre de su pequeño y el abandono de su marido y que había pensado sólo en tres alternativas: prostituirse, robar o inmolarse, eligiendo este último camino porque no podía aceptar moralmente los primeros. O la cruel expresión involuntaria y ligera de un profesional, que ante la falta de lágrimas de una madre boliviana por la muerte de uno de sus hijos decía “no siente nada”, sin indagar que esa historia de muertes prematuras era el común denominador entre los hijos de sus hermanos y familiares y que para ella era natural que de cinco o seis hijos, dos o tres debían inexorablemente morir, hecho que había convertido, lo que debiera ser una excepción en una pauta cultural asentada “como cosas normales de la vida”. O los padres que no comprendían los trastornos de conducta de su hijo explicando: “si tiene de todo, hasta un pieza llena de juguetes electrónicos” pero ellos estaban ausentes todo el día y todos los días haciendo negocios.

Cuántas historias cargadas de conflictos e injusticias que van moldeando una cultura “que casi animaliza”, pero que en realidad habla de que la sociedad es la que está animalizada, cosificada, que permite tanta desprotección sin ver cuanto sufrimiento hay en cada una de esas vidas y desde hace tanto tiempo.

Desde estos extremos hasta otros menos dramáticos, hay miles de situaciones que generan, en quienes la padecen, diversas conductas que rápidamente calificamos de patológicas y lo son, pero en realidad son producidas dentro de un marco social y cultural donde el camino es tan estrecho y las situaciones límites tan difíciles de determinar que pueden terminar de cualquier manera.

Cuántas veces a través de estos dramas humanos he pensado que muchos hombres y mujeres son más fuertes que muchas máquinas casi indestructibles, para soportar tan larga cadena de sufrimientos, que cuando no terminan bien, tan ligeramente calificamos. Cuántas jueces, asistentes sociales, médicos, “hemos vivido” tantas vidas contrariadas por cargas tan pesadas, que uno no logra imaginar hasta dónde el ser humano es capaz de resistir. Cuántas veces muchos otros hacemos problema por tan poco, o por detalles subalternos u otros por tantas estupideces de moda.

La vida es más compleja de lo que los libros dicen, para bien o para mal. Detrás de un golpeador hay una historia de golpeadores. Detrás de muchas crueldades hay vivencias de otras crueldades. Nunca se cortó la cadena. Es por eso que es más fácil explicar la violencia de las guerras promovidas por fanatismos religiosos, razones económicas o de poder, pero es tan difícil explicarnos hechos o conductas psicopáticas u otras aberraciones sociales, sino analizamos con sabiduría tantas historias de vida y si no le agregamos todos los factores propios de una sociedad consumista y tecnocrática, de tantos referentes sociales o políticos tantas veces degradados, vacíos de contenidos y sensibilidad u otras veces con tanta corrupción, pero, “ejemplos al fin”.

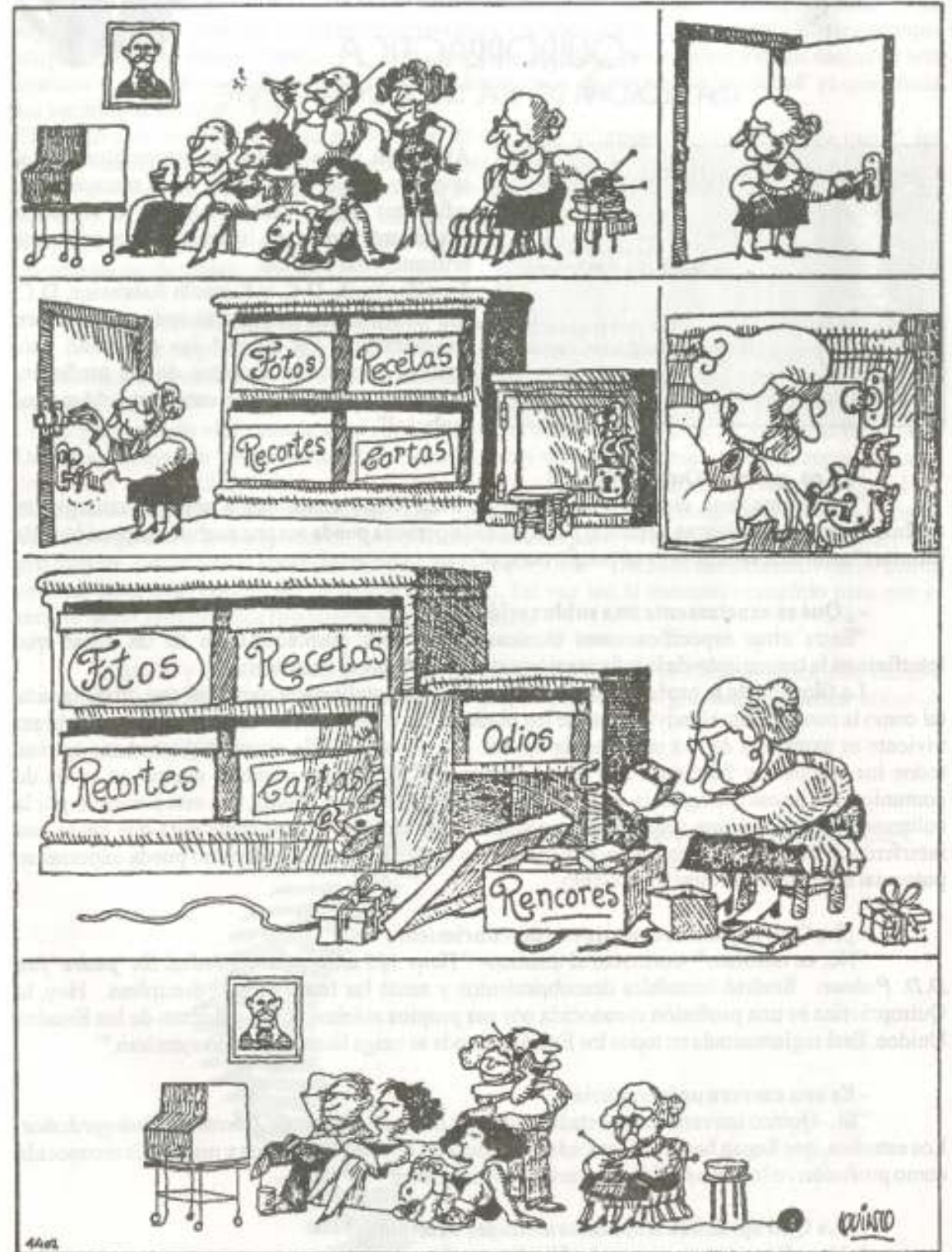
Vamos configurando como sociedad una cultura donde la violencia descarnada o encubierta se enseñorea y será cada vez más como sucede en Colombia, México o Brasil, arquetipos de violencia como manifestación masiva donde todos terminamos siendo víctimas y victimarios.

Por todo esto es que solo tenemos el camino de no mirar para el costado; elaborar **POLITICAS DE ESTADO**, que significan rediseñar un país y una sociedad donde vuelvan a tener vigencia los valores éticos, morales, donde sea realidad el amor y la solidaridad entre los hombres y donde cada ser humano tenga un lugar bajo el sol, de **RIQUEZAS Y UTOPIAS** compartidas y donde **EL HOMBRE NUEVO** sea el fruto de una concepción profundamente humanística.


La economía, la educación, la justicia, la salud son indivisibles, sólo así dejaremos algún

día de pedir más cárceles o represión. La pregunta en definitiva es ¿VIOLENCIA SOCIAL O RESCATE DE LO HUMANO? Es por eso que no hablemos más de casos, historias clínicas o encuestas sociales sino de HISTORIAS DE VIDA, dentro de un marco económico, social, cultural y familiar que es obligación transformar para que el futuro tenga un rostro humano. SEAMOS REALISTAS DEJEMOS DE SER PRACTICOS. Dejemos de cosificar al hombre, como única forma de avanzar hacia una nueva concepción de país, de mundo y por lo tanto de vida. Esa es la única forma de no terminar uno contra todos y todos contra uno”.

Dr. Roberto Chediack, Médico
 "Memoria y Futuro" pp. 41 - 44.
 Ediciones Del Canto Rodado, Mendoza



QUIROPRÁCTICA, UNA FILOSOFÍA DE VIDA, UNA CIENCIA, UN ARTE

Kenneth Rakowicz, D.C.
Doctor of Chiropractic

Jennifer C. Beck, D.C.
Doctor of Chiropractic
Life University School of Chiropractic

Tel: (0261) 4240233
straightdcs@janel.com.ar

25 de Mayo 624 * Godoy Cruz (6501) * Mendoza Argentina

Afuera la calda brusca de temperatura en el invierno mendocino obligó a los transeúntes a refugiarse bajo techo. Adentro, la charla gratificante, profunda, había creado un ambiente brillante, vital y cálido.

Jennifer Beck, D.C. y Kenneth Rabowicz, D.C. son dos jóvenes estadounidenses, doctores en Quiropráctica. Pat Bruno* los entrevistó para conocer mejor los alcances de su profesión, sobre la que Jennifer dice entusiasta: "Amo mi trabajo!"

- ¿Ken, qué es la Quiropráctica?

"Es un arte, una ciencia y un modo de vida. Tiene como único objetivo corregir las subluxaciones en la columna vertebral para que cada persona pueda ser una acabada expresión de la infinita e intrínseca sabiduría de su propio cuerpo".

- ¿Qué es exactamente una subluxación?

"Entre otras especificaciones técnicas, es un leve desplazamiento de un hueso que interfiere en la transmisión de la información entre el cerebro y el cuerpo total".

La filosofía de la profesión reconoce que hay una inteligencia universal que dirige la vida tal como la conocemos: el movimiento de los planetas, las estaciones, los ciclos de vida.... Todo ser viviente es expresión de esa inteligencia innata. En el cuerpo, ella organiza y mantiene activos todos los procesos y funciones que le son inherentes. El sistema nervioso central es la vía de comunicación de esa inteligencia. Este es una estructura gelatinosa, fluida, que está protegida por la columna vertebral. Si una vértebra se mueve milimétricamente es suficiente para que cause una interferencia en el sistema nervioso, por lo tanto es imposible que un individuo pueda expresar su potencial humano en un ciento por ciento.

- ¿La Quiropráctica es un nuevo descubrimiento?

"No, en absoluto" -contestan al unisono- "Tiene 103 años de antigüedad. Su 'padre' fue D.D. Palmer. Realizó increíbles descubrimientos y sentó las bases para la disciplina. Hoy, la Quiropráctica es una profesión reconocida por sus propios méritos por el gobierno de los Estados Unidos. Está reglamentada en todos los Estados, donde se exige licencia para su ejercicio."

- Es una carrera universitaria?

"Sí. Quince universidades estadounidenses otorgan el título de *Doctor en Quiropráctica*. Los estudios, que llegan hasta el doctorado, se extienden de seis a ocho años y medio. Es reconocida como profesión en la mayoría de los países industrializados."

- ¿La Quiropráctica trata enfermedades o síntomas?

"No. De ninguna manera!.. No diagnostica, ni trata síntomas, no da consejos sobre nutrición, ejercicios, dietas o enfermedades. Ajusta y cuida por igual la columna vertebral de personas de cualquier edad; especialmente de jóvenes y niños ya que sus cuerpos rápidamente cambiantes, requieren de una buena provisión nerviosa."

El cuidado quiropráctico consiste en una fuerza gentil sobre las vertebras que libere a ese segmento de una posición o movimiento anormal, quitando así la subluxación. El ejemplo que utilizaron fue por demás claro..... "Cuando uno mira la vida a través de los vidrios sucios de una ventana" - explicaron - " la opinión que uno se forma sufre de esa misma 'suciedad' ya que afecta los sentidos de la percepción."

El objetivo de la Quiropráctica es 'limpiar' el canal de información, ajustarlo para que el ser humano consciente disfrute de la revelación y manifestación de la vida. Se definen a sí mismos como 'electricistas del cuerpo humano'. Su meta es lograr *una mejor calidad de vida* en las personas. No se habla de tratamiento sino de *cuidado*. No hay tiempos predeterminados, sino de adopción de un estilo de vida; de la misma manera que quien practica yoga por ejemplo, no lo hace durante un par de meses.

- ¿Cuál es la razón de su estadía en Mendoza?

"Desde un punto de vista filosófico, porque de entre todos los países del mundo Argentina, y Mendoza en particular, tiene la capacidad de comprender y adoptar este rico modelo de pensamiento.

Como proyecto de vida, estamos colaborando con el establecimiento de la profesión en el país. Deseamos compartir con la comunidad este hermoso y sutil arte. Actuamos como representantes de nuestra universidad, brindamos información a quienes deseen abrazar esta profesión. Hay disponibilidad de *becas de estudio completas** para los argentinos que luego de obtener su título en EE.UU. regresen al país a ejercerla. Es sin duda un desafío para 'pioneros', pero que puede ser más gratificante que liberar el potencial humano en cada persona." Manos cuidadosas, vida de buena calidad, desarrollo óptimo del potencial humano.... Tal vez sea el momento propicio para que el secreto de la Quiropráctica finalmente nos sea develado.

Kenneth y Jennifer, como parte de su misión de compartir Quiropráctica con nuestra comunidad dan presentaciones fascinadoras a grupos pequeños o grandes, en ambos idiomas: Inglés o Español.

Informes: tel. 4240233



*Textos por Patricia Bruno, Lic. Relaciones Pública, Consulta de Marketing.

GUERRA EN EUROPA !!!

Europa vive momentos similares a la época preliminar a la 2ª Guerra Mundial. Es una guerra que sólo puede ser comparada con las agresiones nazis que precedieron a la 2ª Guerra Mundial... Recordemos también que coincidentemente la 1ª Guerra Mundial comenzó con problemas en los Balcanes.

La agresión al país balcánico se debe a la existencia de un mundo globalizado en el que Estados Unidos se considera capaz de ordenar cómo deben hacerse las cosas. Los Estados Unidos necesitan demostrar así mismos y al resto del mundo, que son la primera potencia, al margen de lo que la "burocracia" y "debilidad" de Naciones Unidas pueda decidir o no. Actualmente la ONU (Naciones Unidas) sirve de instrumento de la OTAN y ésta es un apéndice del Pentágono. Este es el esquema del mundo que pretende Estados Unidos para el próximo siglo.

Las acciones de Estados Unidos y sus aliados europeos de la OTAN son un "genocidio" contra Yugoslavia. Por otro lado, todas "las limpiezas étnicas" y todas las "atrocidades" de Milosevic resultan igualmente condenables y nadie debió jamás tolerarlo, aunque Milosevic fuera en otro momento el llamado de los Estados Unidos. No importa si quien realiza estas "violaciones" a la vida pueda invocar derechos legítimos nacionales, problemas religiosos o étnicos que están en peligro.

El fin jamás justifica los medios. Este derecho legítimo de Serbia de preservar la integridad de su territorio, no puede ser defendido mediante una "limpieza étnica" como la que está ejecutando el régimen de Belgrado de Milosevic.

En el mismo sentido está el legítimo derecho de la población albano-kosovar de que sus derechos humanos sean preservados, pero esto no justifica la intervención bélica de la OTAN, sin que el debilitado Consejo de Seguridad de Naciones Unidas la hubiera autorizado y sin que nadie le haya pedido ayuda.

Pero, si existen derechos legítimos de unos y otros, no es con la fuerza como se van a solucionar.

A diferencia de otras guerras anteriores e intervenciones (Corea - Vietnam), ésta es una concepción de ataque moderna realmente perversa. En esta oportunidad, debido a los avances tecnológicos, se puede llevar a cabo una guerra a "control remoto", en la que sólo mueren los habitantes de Belgrado, sin un sólo muerto de la OTAN. Los Estados Unidos y sus aliados sólo computan la pérdida de material bélico, mientras que los muertos (soldados o en su mayoría indefensos civiles serbios), los heridos, los refugiados albano-kosovares, los "errores de calculo" en los bombardeos (escuelas, puentes, ómnibus, fábricas, residencias y caminos) son sólo estadísticas ajenas al drama de la destrucción y son también una excusa y perdón por el error.

¿Alguien piensa en serio en los refugiados? tratados poco más que como animales a los que se les lanza un pan desde un camión, abandonados a su destino, hacinados, cada vez más débiles, enfermos, desesperados, pero que pronto comenzarán a exigirlo más sencillo, ser tratados como seres humanos y no como un número en un campamento.

Como sucedió en 1914 y en 1939, otra vez son los Balcanes el escenario del inicio quizá de una nueva guerra mundial, con la diferencia que el Mundo de hoy no reacciona; la respuesta generalizada a los ataques de la OTAN es la **INDIFERENCIA**. Es como si estuviéramos viendo una película por un canal de T.V. y que con hacer 'zapping' todo termina; pero no es así, la guerra sigue, el horror continúa. Estamos acostumbrándonos al bombardeo como comunicación y mensaje (como en la Guerra del Golfo); vemos con tranquilidad el descenso vertical del poder del ejército de los ricos sobre la cabeza de los miserables.

¿Cuándo comenzaremos a sentir que nosotras/os también somos bombardeados por ese misil "inteligente" que está cayendo sobre muchos inocentes de Belgrado? Tenemos que advertir que esto no es una película... que una guerra de crisis del modelo y por un nuevo reparto del mundo ha comenzado. Debemos sacudirnos la indiferencia y movilizarnos contra los ataques bélicos de todo tipo, pues ninguna guerra es justa. La guerra sólo destruye, hay muerte y dolor, y aunque seguramente se llegará a una tregua o a la paz, pero ¿por cuánto tiempo? ¿dónde se iniciarán otras acciones? No obstante estas dudas la única solución es la negociación.

Elsa Pizzi
(Junto para la Paz) (Encuentro
de Mujeres-Mendoza)
(CLADEM)

DE GORBACHOV A RIGOBERTA MENCHU

Los Nobel piden paz

▲ Siete premios Nobel por la Paz, entre ellos el ruso Mijaíl Gorbachov, el israelí, Shimon Peres, la guatemalteca Rigoberta Menchú y el sudafricano Frederick De Klerk, pidieron ayer en Roma "una solución inmediata" del conflicto en los Balcanes. "Pedimos la solución inmediata del conflicto en los Balcanes a través del compromiso, la suspensión de las actividades militares y el inicio de las negociaciones", escribieron los premios Nobel en una declaración final realizada tras dos días de labores.

La primera "Cumbre de premios Nobel por la Paz" fue ideada por la Fundación Gorbachov y la alcaldía

de Roma, antes de los bombardeos decididos el pasado 24 de marzo por la OTAN sobre Yugoslavia. Los premios Nobel de la Paz Joseph Rotblat (1995), David Timble (1998), Getty Williams (1976), participaron en la reunión junto con Gorbachov (1990), Peres (1994), De Klerk (1993) y la indígena guatemalteca Rigoberta Menchú (1992). Para los Nobel, "el compromiso" para una solución al conflicto debe incluir "la posibilidad de que los refugiados del Kosovo puedan regresar a sus casas, el establecimiento de una plena autonomía de las poblaciones del Kosovo y la garantía de ayudas necesarias para los refugiados".

MEDIO AMBIENTE/ OPINIONES DE MUJERES UNA NUEVA PERSPECTIVA

5 DE JUNIO - DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIO AMBIENTE

MITOS

MITO 1

"LOS POBRES ESTÁN DESTRUYENDO EL MEDIO AMBIENTE"



Los pobres tienen la mayor responsabilidad en la protección de recursos naturales básicos, de los que dependen el agua, los alimentos y la vivienda, elementos básicos de su supervivencia.

El estado, las grandes empresas, las fuerzas financieras internacionales, las políticas de ajuste estructural y los efectos de la deuda externa, son las fuerzas externas a la comunidad, que en conjunto son responsables de quebrar la interrelación entre la gente y el medio ambiente natural.

REALIDAD

"EL CRECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ES RESPONSABLE DE LA DEGRADACIÓN AMBIENTAL"

La extrema pobreza y la extrema riqueza que generan por un lado un hiperconsumo y por el otro, el deterioro terrible de las condiciones de vida de muchos, una distribución inequitativa de los recursos y patrones de asentamiento humano, están mucho más vinculados a la degradación ambiental que el tamaño de la población en sí.

Las investigaciones han probado también que las tasas de fertilidad decaen cuando las mujeres tienen acceso a una atención adecuada de su salud reproductiva y cuando sus derechos básicos son respetados. Esto es extremadamente difícil de lograr en el actual contexto nacional y global.



REALIDAD

"LA POBREZA ES LA GRAN AMENAZA

Debido a políticas que conducen a un desarrollo inadecuado, a la (todas ellas concebidas sin tomar en cuenta la experiencia y el forzado a desarrollar estilos de vida que conducen a una mayor

Se han construido muchos mitos que culpan a los pobres, a los marginados y también a las mujeres de la destrucción del *Medio Ambiente*.

AMBIENTALES

"LA IGNORANCIA ES RESPONSABLE DE LA DEGRADACIÓN AMBIENTAL"

A pesar de que el impacto negativo de la deuda y el ajuste estructural sobre las condiciones de vida han sido ampliamente estudiados y discutidos y los planificadores y representantes de agencias financieras pueden obtener información sobre el tema con facilidad, las políticas no se han modificado.

El problema no deriva de un inadecuado nivel de conocimientos sino de un conflicto de intereses. Este conflicto de intereses no sólo ocurre entre los gobiernos y las instituciones que se encuentran aliadas a las grandes empresas económicas, las cuales poseen y controlan la mayor parte de los recursos de la tierra.

MITO 3



REALIDAD

"EL AJUSTE ESTRUCTURAL VA A SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE POBREZA, DESEMPLEO Y MEDIO AMBIENTE"

Existen pocas evidencias que prueben que las políticas de ajuste estructural resuelvan los problemas ambientales y económicos. La experiencia en la mayoría de los países donde se han aplicado dichas políticas confirma que las mismas causan la expansión de la miseria y la pobreza, particularmente en los países menos desarrollados. Las evidencias indican que las políticas de ajuste estructural acentúan los mismos problemas de deuda y degradación del medio ambiente que dicen revertir.

PARA EL MEDIO AMBIENTE"

degradación ambiental y una pobreza extrema (conocimiento de las mujeres), los pobres y trabajadores han sido destrucción y a un círculo vicioso de pobreza y desesperación.



REALIDAD

* "Medio ambiente y desarrollo: perspectivas de las mujeres de base" de Grupo DAWN - Mujer y Desarrollo - 1992. La Tribuna, #42, Julio 1993, pp 8-9.



SEMINARIO TALLER COMUNICACIÓN MUJER LATINO - AMERICANA Y GÉNERO

Dentro de nuestro compromiso como socias de la Asociación Mundial de Comunicadores/as Cristianos/as, celebramos el 18 y 19 de Junio en nuestra Sede Institucional este seminario dirigido especialmente a las mujeres que ejercen su profesión de periodistas en los medios de comunicación de nuestra ciudad.

En el panel de discusión con los siguientes temas participaron:

“Trabajar en los Medios” - Sra. Lidia Baltra Montaner - Santiago, Chile

“Comunicación y Política” - Patricia Gomez - Univ. Buenos Aires

“Estereotipos de Género” - Sra. Alejandra Ciriza - Cricy y U. N.C.

Taller Vivencial Cuerpo y Comunicación - Dra. Alicia Gilabert

Conferencia de Cierre y Proyección - Sra. Dafne Sabanes de Plou
Presidente de la WACC/ALC

Durante el seminario las participantes centraron su atención sobre los aspectos de género, oportunidades, postergaciones, dificultades y/o discriminaciones, que vivencian en el ejercicio de su profesión en los medios de comunicación social, prensa, radio/televisión y esbozaron algunas estrategias para superar las limitaciones que vivencian.

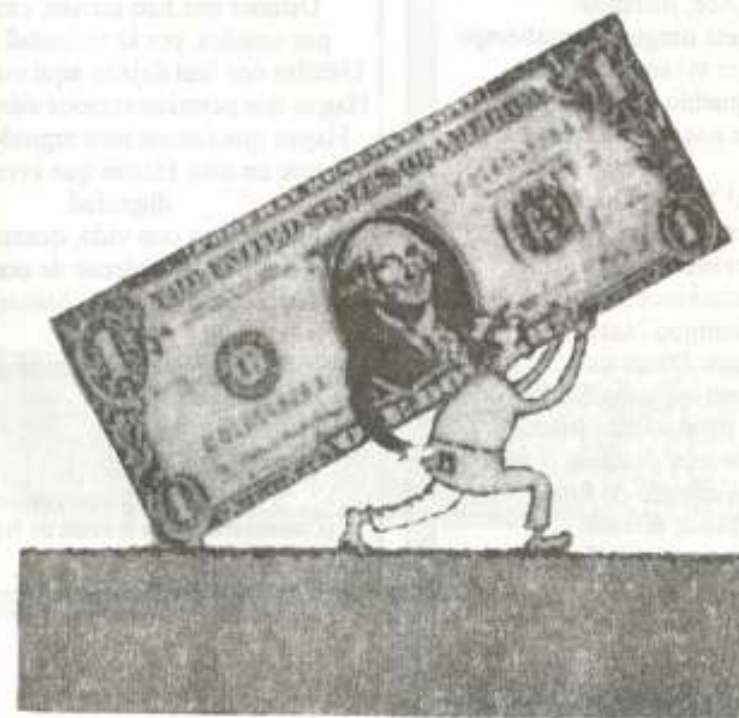
En nuestra próxima entrega incluiremos las conclusiones a que ellas llegaron.



DIALOGO 2000 UN FUTURO PARA NUESTRA AMÉRICA

Se está formando en nuestra ciudad el espacio de diálogo y participación sobre el grave problema que significa la Deuda Externa, con el nombre **Diálogo 2000** su fin es contribuir al diálogo y participación frente a los problemas comunes y desafíos que debemos enfrentar, tanto a lo interno de nuestro pueblos como antes la políticas de globalización, exclusión y violencia cuyas consecuencias van marcando el horizonte del próximo milenio. Tiene el auspicio de la *Unesco*. A nivel nacional está presidido por *Adolfo Pérez Esquivel* y *Obispo Federico Pagura*.

En nuestra ciudad lo integran religiosos/as de la Iglesia Católica Romana; Evangélica, la Comunidad Judía, integrantes de comunidades escolares y militantes sociales. Para más información pueden llamar al 4254420. Momentáneamente la comisión se reúne en la sede de la Fundación Ecueménica de Cuyo - Chile 771. Este espacio de **Diálogo 2000** está abierto a todas las personas que desean aportar y enriquecer dicho diálogo.



SEMANA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS 19 AL 25 DE ABRIL

Los pueblos que en los orígenes (ab-orígenes) eran los dueños naturales de las tierras americanas al norte y al sur del ecuador, tierras que trabajaban para el sustento diario de sus familias y naciones, invocaban las bendiciones de sus dioses y diosas para la vida personal y comunitaria; sobre la tierra y el ganado. Compartimos algunas de esas invocaciones ancestrales que revelan la profunda espiritualidad de los hombres y mujeres originarias de estas tierras.

INVOCACIÓN DE LOS PUEBLOS NINACLÉ

¡Juvo! Mirame, mundo:
Dame Fuerza, fuerza
Para una prolongada existencia
¡Dame Vida!
Larga vida hasta la feliz ancianidad
Mirame Mundo Juvo
Mirame, no me hagas llegar
ninguna enfermedad
¡Juvo Dios, Miranos!
Que no nos inquiete ningún contratiempo
Que siempre vivamos felices
Que nuestro pueblo esté tranquilo
y que nada nos quite la paz.

¡Juvo! Nuevo Día
Bendice mis siembras y danos
un verano sin fin;
que mis plantaciones sean como
las del antiguo Nasuc.
¡Juvo Dios!
Asegúranos el sustento diario.
Que el río nos proporcione pescado,
El monte nos provea de carne y miel
Y la chacra abunde de frutas
¡Juvo! Luna, mirame:
Manténme siempre mis fuerzas.

("Chumanes y Chamanismo", 1993)

SÚPLICA MAPUCHE

Padre, Madre, Joven varón,
Joven doncella.
¿Verdaderamente existen ustedes?
Sin duda existen ustedes
Ustedes existen desde siempre
Verdaderamente Ustedes están
Ustedes viven en la tierra de lo alto.
Ustedes están en lo alto,
Ustedes viven en las alturas
Ustedes nos han creado, existimos
por ustedes, por la voluntad de Uds.
Ustedes nos han dejado aquí en esta tierra
Hagan que permanezcamos siempre de pie
Hagan que caminemos erguidos, con la
frente en alto. Hagan que vivamos con
dignidad
manténgannos con vida, queremos vivir.
¡Miren! ¡Acuérdense de nosotros!
Miren cómo vivimos. Miren nuestra
situación
¡Acuérdense de nosotros ahora!

(Ramón Curivil Pallavil)
(Comentario a una oración de Nguillatùn)

INVOCACIÓN AYMARA

Ven aun, verdadero de arriba
Verdadero de abajo, señor del universo
Poder de todo lo que existe,
Único creador del ser humano,
Diez veces tengo que adorarte
Con mis ojos manchados.
¡Qué resplandor!
Me postraré ante ti.
Mírame, señor, adviérteme.

Y ustedes ríos, cataratas, pájaros,
Denme fuerza **todo lo que puedan**
darme

Ayúdenme a gritar con sus gargantas,
Aun con sus deseos y recordándolo todo
Regocijemos, tengamos alegría,
Y así de ese modo, yéndonos nos
reiremos.

Domingo Llanque Chana -
("El Dios Creador Andino" 1990)

Rendimos un profundo homenaje a nuestras hermanas y nuestros hermanos indígenas y expresamos nuestra desazón, dolor profundo por todas y cada una de las violaciones a las que sus pueblos y culturas fueron sometidos y "casi" eliminados de la faz de la tierra por naciones así llamadas "civilizadas" que contravinieron el derecho esencial a la autodeterminación de las personas y de los pueblos. Fueron violados todos y cada uno de los derechos humanos, que recién en 1948 las naciones del mundo procuran proclamar a nivel Universal, (sin presencia, claro está, de los pueblos originarios de ninguno de los continentes).

Hoy en tremendos y decisivos tiempos presentes, se pisotean y bombardean en cada instante del día en Kosovo, Angola, Palestina, esos mismísimos derechos de los pueblos y los seres humanos. El objetivo es el mismo de siempre: someter a las naciones, dominar el espacio vital productivo, reproductivo de la

vida de las comunidades, sus costumbres, sus bellas expresiones espirituales, su economía, su cultura y sus ganas de vivir.

Gentileza: Red de liturgia - CLAI - Abril 1999



"ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA EN MENDOZA"

En Mendoza contamos desde 1996 con la **Ley Provincial de Salud Reproductiva**. Esta ley, sancionada después de un exhaustivo debate, tanto legislativo como en el seno mismo de la sociedad, crea el **Programa Provincial de Salud Reproductiva**. La finalidad de éste es que las mujeres y las parejas puedan tener una vida sexual sana, libre de enfermedades, violencia, temor, dolor o muerte asociados con la reproducción y la sexualidad. Y que puedan manejar su propia fecundidad con eficacia y sin riesgo para su salud. Todo ello en el marco del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

Para ejercer estos derechos es necesario, entre otras cosas, que las mujeres y las parejas tengan acceso a una amplia gama de opciones anticonceptivas.

Es sabido que la mayor parte de los anticonceptivos se deben usar antes o durante la relación sexual. Algunos métodos pueden sin embargo utilizarse hasta unos pocos días después de un coito potencialmente fecundante, para prevenir un embarazo no deseado.

Entre estos últimos métodos, los más difundidos son formulaciones hormonales idénticas a las de los anticonceptivos orales de uso continuo, sólo que dosificados de manera diferente. Frecuentemente se los conoce como "píldora del día siguiente", pero este nombre puede dar lugar a confusiones. Por ello, el nombre de "**anticonceptivos de emergencia**" (AE) es más adecuado, y destaca también el hecho de que no son un sustituto de los anticonceptivos regulares. Su uso está restringido a los casos de verdadera emergencia: **violación, coito no protegido, mala utilización o un accidente con el método anticonceptivo**.

La mayor parte de los embarazos no deseados podrían prevenirse con una adecuada difusión y acceso a los AE. Sabemos que un embarazo no deseado y no planeado termina con frecuencia en un niño maltratado o abandonado, o en un aborto inducido. Sin embargo, son todavía muy pocas las mujeres que, necesitando, hoy tienen acceso a los AE. A pesar de su alta seguridad y eficacia, desconocen la existencia de los AE, o no saben cómo utilizarlos. A esto se suma que una buena parte de los integrantes del equipo de salud tampoco tienen la suficiente información sobre su disponibilidad y posibilidades de prescripción, dentro del uso racional del medicamento.

Por ello es fundamental llegar con información adecuada y oportuna (**antes de que la necesiten**) a todas las mujeres en edad fértil, debido al período de tiempo tan limitado en que es posible usar los AE luego de un coito no protegido.

Toda usuaria de algún método anticonceptivo regular, cuando recibe información sobre la eficacia del método utilizado y sus posibilidades de falta, debe también ser informada sobre los AE y la manera de acceder a ellos. A su vez, toda mujer que requiera anticoncepción de emergencia debe ser simultáneamente asesorada sobre los otros métodos seguros y confiables para regular su fecundidad.

El Programa Provincial de Salud Reproductiva incluye en su Normativa la **anticoncepción de emergencia**. En este momento se encuentra en elaboración el Proyecto interdisciplinario e interinstitucional para su implementación.

Dra. Ana María Andía
Responsable de Capacitación y Comunicación
Programa Provincial de Salud Reproductiva



MORIR A CAUSA DEL ABORTO

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud dado a conocer ayer, de los **50 millones de abortos que se efectúan anualmente en el mundo, 20 millones son realizados en forma casera o clandestina, y no cuentan con la atención médica necesaria. A raíz de ello mueren 70.000 mujeres cada año; otras miles quedan estériles o con deficiencias físicas para toda la vida. Las mujeres de los países subdesarrollados son las que se llevan la peor parte en este asunto, ya que la legislación les impide generalmente atenderse en los hospitales y clínicas.**

La mayoría de los abortos mal hechos, el 90 por ciento, suceden en los países subdesarrollados por la prohibición jurídica; el índice de mortandad de mujeres que se practican abortos es de una en 250.

En la Argentina se calcula que se produce un aborto cada 2 nacimientos - 400.000 anuales- y una mujer muere por día por los abortos clandestinos. En cambio, en los países del Primer Mundo, muere una mujer cada 3700 abortos realizados.

Según el informe de la OMS, entre los factores que más influyen para que existan tantos abortos en los países pobres se encuentran el escaso acceso a un servicio de planificación familiar, el éxodo rural, la pobreza y las situaciones de vida difíciles, así como las relaciones sexuales extramatrimoniales y las relaciones sin protección entre los adolescentes.

Para las mujeres de estos países, donde el aborto está generalizado y se realiza normalmente sin asistencia médica, concluye el informe, la anticoncepción ofrecería un buen medio de control de la natalidad, aunque existe una percepción negativa de este sistema por parte de las mujeres. La propuesta de la OMS como solución para que disminuya el número de abortos y con ellos la mortandad de mujeres es asegurar la utilización de anticonceptivos mediante una mayor información.



CASO BRU: UNA SENTENCIA DE CARÁCTER INÉDITO

En agosto de 1993, Miguel Bru, estudiante de periodismo, fue secuestrado por policías de la Comisaría 9 de LA PLATA. En esa misma dependencia fue torturado hasta la muerte y sus mismos asesinos hicieron desaparecer su cadáver, el que aún no se ha encontrado.

Sin embargo, los jueces de la Cámara de Apelaciones y Garantías de La Plata, acaban de condenar a los asesinos de Miguel, sin que se haya encontrado el cuerpo de la víctima. Y esto es un antecedente importantísimo, para todos los casos en que se ha hecho desaparecer el cadáver para lograr la impunidad a la acción delictiva (ejemplo en Mendoza, los casos Guardatti, Garrido y Baigorria).

Tal como afirma María del Carmen Verdú, abogada de la CORREPI, este fallo es inédito e histórico. Inédito porque se ha dictado una condena por homicidio en un caso de desaparición y lo histórico es la maravillosa construcción jurídica que hicieron los jueces para demostrar la prueba, el minucioso análisis que han hecho testimonio por testimonio para demostrar el delito sin necesidad de tener el cuerpo de la víctima.

La Cámara platense demostró que Bru venía siendo hostigado por los policías Ábrego y López, a raíz de denuncias que había hecho Miguel de un allanamiento en su domicilio sin orden judicial. También probó que Bru estuvo detenido en esa Comisaría, según lo demuestra el libro de Guardia, en el que luego fue borrado, su nombre. También la Cámara valoró la declaración de numerosos testigos que lo vieron en esa dependencia, incluso cuando era torturado, y luego cuando era cargado exánime en un auto. Este caso es el primero en que la condena es por torturas seguidas de muerte y en la que está involucrado personal policial. Es decir que este fallo nos dice que se puede demostrar la tortura sin necesidad de la pericia sobre el cuerpo.

Si nos remontamos a nuestro doloroso pasado, recordaremos que ninguno de los genocidas pudo ser condenado de esta manera, pues sólo cinco merecieron condena: Videla, Massera, Agosti, Viola y Lambruschini. Y de éstos solo Videla y Massera fueron condenados a perpetua porque los jueces dieron los homicidios por probados, ante la existencia del cuerpo de la víctima.

Esta condena nos demuestra que a veces la historia sirve, y que la sociedad argentina, liderada por los familiares de las víctimas, crece en la exigencia de JUSTICIA y que son varios los JUECES que están dispuestos a impartirla.

Vaya desde estas líneas, nuestro fraternal y emocionado saludo a Rosa Bru, la mamá de Miguel, que con la bravura propia de las madres ha bregado incansablemente para obtener Justicia para ese hijo tan cobardemente asesinado.

Pocha Camín
Coordinadora Regional del MEDH (Cuyo)





PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD POR LA O.I.T.

El 28 de junio de 1952, la 35ª Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo aprobó el **Convenio N° 103 sobre la Protección de la Maternidad**. Consta de 17 artículos.

En el **artículo 1** se establece que el Convenio abarca el derecho de toda mujer trabajadora asalariada, cualquiera sea el ámbito laboral.

En el **artículo 3** que las mismas tienen derecho al descanso de maternidad. La duración del descanso será de 12 semanas como mínimo, es decir 3 meses y una parte del mismo debe tomarse obligatoriamente después del parto.

En el **artículo 4** garantiza a la trabajadora recibir prestación salarial y médica, concedidos por el sistema de seguridad social.

Son los principios básicos del Convenio N°103, que está complementado por la **Recomendación N° 95**, de 1952 y que además de reafirmar lo establecido en el **Convenio N° 103**, amplía los derechos salariales y asistenciales médicos con prestaciones específicas para elevar la calidad de atención a la madre y al bebé!

En el Apartado III establece las facilidades que deben otorgarse a las madres lactantes y los/as hijos/as.

En el VI establece la protección del empleo y en el V la protección de la salud de las mujeres durante el período de la maternidad, con consideraciones especiales a trabajos evaluados como peligrosos para su salud o la de su hijo/as.

En la Argentina, la **Ley Nacional 20744**, de Contrato de Trabajo en sus artículos 172, 177, 178, 179, 183, 184 y 186 incorpora todos estos derechos, incluido la hora de lactancia.

En la 87ª Conferencia General de la O.I.T que se realizará en la primera quincena de junio en Ginebra, incluye en su agenda el **Convenio N° 103**, ya que en muchos países, sobre todo en nuestros países - los llamados del tercer mundo - se intenta avanzar sobre estos derechos. Específicamente en la Argentina, la diputada Nacional por Mendoza, Sra. Ana María Mosso de Mortarotti, ha presentado un Proyecto de Ley al Congreso Nacional: "Artículo 1º - Incorporarse al artículo 183 de la ley 20.744 el siguiente inciso:

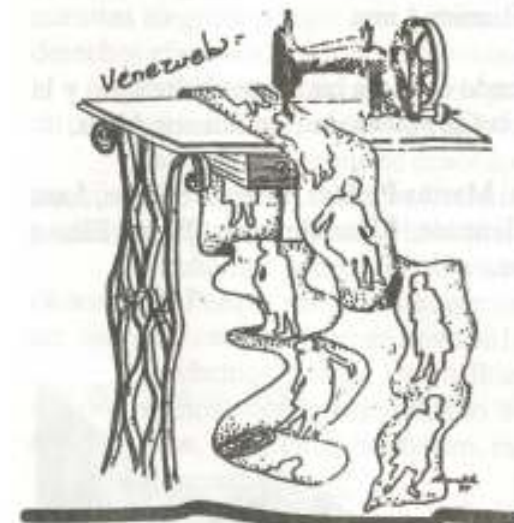
" Reincorporarse a su puesto de trabajo, en cualquier momento posterior al nacimiento, reduciendo a la mitad el horario de su jornada normal de trabajo, percibiendo el 80% de la remuneración mensual que le correspondiere por todo concepto, sin que ello signifique un mayor costo para el empleador.

Esta opción podrá ser ejercida por la mujer trabajadora en cualquier momento posterior al día del nacimiento y comprender un período no mayor a un (1) año contado a partir de ese día".

Fundamenta el Proyecto en una supuesta conveniencia para la mujer trabajadora con relación de dependencia, que le permitiría una mejor atención del bebé en el primer año de vida y le garantizaría preservar su trabajo.

En nuestra opinión es un paso más en la "flexibilización laboral" y la pérdida de un derecho, como lo es la real protección de la maternidad.

En el próximo "Diario Las Chicas" les informaremos sobre las resoluciones tomadas en la Conferencia de la O.I.T.





POR EL DERECHO A LA VIDA

El movimiento Nacional de los Chicos del Pueblo, realiza el 2 de julio la 2a *"Marcha por el Derecho a la Vida"*. El Movimiento, que reúne a chicos, chicas y educadores en un trabajo compartido y solidario y que intenta que todos tengan una vida más feliz, tiene su sede en Avellaneda, provincia de Buenos Aires.

El año pasado realizaron la 1a. Marcha uniendo con una bicicleteada Rosario y la ciudad de Buenos Aires. Este año será de *La Plata a la Carpa Docente* en Buenos Aires.

Convocan a este Marcha: Marta Maffei, Hna. Martha Pelloni, Ernesto Sábato, Joan Manuel Serrat, Padre Luis Farinello, Victor De Gennaro, Elías Neuman, Padre Eliseo Morales, Mercedes Sosa, Teresa Parodi y León Gieco.



PORQUE MARCHAMOS

La Convención de los Derechos del Niño/a asegura a todos nuestros pibes el derecho a la vida. Es decir, familia, escuela, salud, vivienda y la ternura del pan.

Que el no cumplimiento de estas leyes implica una violación esencial a nuestros derechos humanos consagrados en la Constitución Nacional.

Por eso marchamos para decir con todas nuestras humildes fuerzas que esas bellas palabras están lejos de nuestras vidas.

Marchamos porque el Gobierno Nacional ha gestado una economía perversa que omite generar lo humano. Que el modelo económico es un saqueo de nuestros bienes y nuestras alegrías, porque este gobierno, "accionista de los niños/as descalzos", no instaure derechos efectivos, sino enormes violaciones.

Marchamos porque hay una patria de ausencias y de heridas que funda la miseria: un país que se desangra todos los días con 100 niños/as que mueren por hambre de pan.

Marchamos porque se desocupa a los padres, expropiándoles el derecho de criar a sus hijos, envilece los salarios, victimiza a nuestros ancianos, hambrea a nuestros maestros y condena a nuestra infancia a habitar las calles de la miseria.

Marchamos porque ser niño/a ya no es un barco de papel, ni una "aventura de pan y chocolate". Porque ser niño/a pobre tiene nombre su destino: prostitución, droga, cárcel o ser asesinado en cualquier esquina de la pobreza.

Marchemos porque es posible soñar otro tiempo, el tiempo del trabajo, de los salarios dignos, donde ser jubilado sea una bendición, y ser niño/a un privilegio. No estamos lejos, ni cerca de ese futuro, estamos en el tiempo exacto para diseñar la tierra y el cielo que queremos.

Padre Carlos Cajade
Coordinador Nacional

Alberto Morlachetti
Coordinador Nacional

"¿Qué esperamos? ¿ que la niñez abandonada a su suerte en las calles, víctima del trabajo infantil, la explotación, la inmoralidad, cuando llega a los 12 o 14 años, se convierta por generación espontánea en un ser constructivo, progresista y profundamente respetuoso de la legalidad?"

* Marta Maffei, Sec. General de CTERA, 11 de mayo de 1999. Plaza de Mayo.



¡CUIDA LO QUE TIENES!

No permitas que los tiempos de cambios y el cambio en la tecnología lleve a que la tecnología cambie de manos.

No pierdas tu espacio en el "juego" por ellos llamado desarrollo.

Aferrate a lo que es tuyo lo que ya conoces y estás haciendo Cuidalo y Cultivalo.

Apropiate de las innovaciones y ejerce tu capacidad de inventora.

Enseñate a ti misma Fijandote tus propios horizontes.

Participa con ahínco en el futuro Asumiendo los tiempos de cambios.

Se todo lo que puedas y quieras ser.



Adaptado de una poesía de Elizabeth Cox, de la Guinea Papúa, escrito para celebrar Tecnología y Herramientas, las Mujeres y la Apropiación de la Tecnología en la III Conferencia Mundial de Mujeres celebrada en 1985 en Nairobi- Kenia. 'La Tribuna', #57, Julio 1997, pp 48.

COSAS DE LA MUJER

CUANDO SE OXIDAN LAS PLANCHAS: * No es cuestión de salir a comprar una plancha nueva cuando el uso continuo ha dejado en nuestra vieja amiga marcas de óxido. Bastará con calentar el electrodoméstico y frotar la base metálica con cera y a continuación pasarle un trapo espolvoreado con sal fina. Es una combinación perfecta que eliminará la marca de los años.

COMO CONSERVAR MERMELADAS: * Para que las mermeladas duren más una vez abiertas, espolvoree los botes con azúcar antes de taparlos.

POPURRÍ FLORAL: * Prepare estos aromatizadores de ambiente y de ropa con su propia mano y paciencia. Junte pétalos de diversas flores, como rosas, lavanda, lirios, jazmines, (etcétera): colóquelos en un cesto de mimbre y deje que se vayan secando lejos del sol, en un lugar aireado. Remueva el cesto diariamente para que todos se sequen al mismo tiempo y la humedad de los de abajo no los enmohezca. Cuando estén bien secos ponga una parte del popurri en bolsitas de tul (u otro género de trama abierta) que colocará en el guardarropas. El resto distribúyalo en frascos de vidrio o canastitas pequeñas que servirán de adorno para el baño o el living, aromatizando con su perfume los ambientes.

TRUCOS PARA EL AJO: Evite repetirlos quitándole el corazón (ese germen verde que se ve al partirlos al medio). * Para pelarlos con facilidad, aplaste los dientes con la palma de la mano o con el plano de un cuchillo hasta oír un crujido. Bastará luego hacer un pequeño tajo en la piel y el diente saldrá limpiito. * Después de comer un plato con demasiado ajo, elimine el gusto y limpie el aliento masticando un ramito de perejil crudo o masticando un grano de café. Evite beber vino blanco cuando come ajo, pues refuerza el aroma de éste. * Si va a usar ajo en las salsas para aromatizarlas, póngale los dientes enteros (luego de quitarles la piel, se entiende) y podrá retirarlos fácilmente antes de servir la salsa. * Para aromatizar suavemente una ensalada pero sin comer el ajo, frote la ensaladera con un diente pelado. * El ajo en cabezas se conserva muy bien colgándolo en un lugar fresco. Los dientes de ajo ya empezados se guardan en un recipiente con tapa hermética.

Esperamos tu aporte para esta página.

* La Enciclopedia de las Soluciones, Diario Los Andes, pp. 7, 18, 84 y 93.



54

Grupo Ecu­ménico de Mujeres (G.E.M.)

El Diario de Las Chicas es una publicación del G.E.M. Editorial y Redacción: Alieda Verhoeven, Lyn Fisher, Carola Abrales. Con gratitud por la ayuda de: Dr. Roberto Chediack, MD; Kenneth Rakowicz, D.C. y Jennifer C. Beck, D.C. (Pat Bruno); Quino, Chasqui N°59, Set. 1997; Elsa Pizzi, La Tribuna #42, Julio 1993; Diálogo 2.000; Red de liturgia-CLAI; Dra. Ana María Andía; Página/12; Pocha Camín, MEDH; Conferencia de la O.I.T.; Movimiento Nacional de los Chicos del Pueblo; Padre Carlos Cajade, Alberto Morlachetti y Marta Maffei - CTERA; Elizabeth Cox, La Tribuna #57, Julio 1997, p.48; La Enciclopedia de las Soluciones, Diario Los Andes, pp.7,18,84 y 93.

Los artículos publicados en el Diario de Las Chicas no refleja necesariamente nuestra opinión.
Fundación Ecu­ménica de Cuyo - Estamos los Martes y Jueves de 9.00 a 18.00 horas. San Lorenzo 478 - (5500) Mendoza, Argentina. Telefax (0261) - 4254420.



PROGRAMA PROVINCIAL DE SALUD REPRODUCTIVA

Ley Nº 6433



PLANIFICAR NOS AYUDA A VIVIR MEJOR



Diclon. de PROMOCIÓN DE LA SALUD
y MATERNIDAD e INFANCIA

MINISTERIO de DESARROLLO
SOCIAL Y SALUD

PLANIFICAR TU FAMILIA ES:

"DECIDIR"

CUÁNTOS hijos tener

Para la salud de la madre y del niño es conveniente que los hijos no sean muy seguidos ni muy numerosos.



CUÁNDO tener los hijos

No es recomendable antes de los 20 años, ni después de los 35, para disminuir los riesgos de la mamá y del bebé.



CON QUÉ MÉTODO CUIDARSE

Siempre hay un método apropiado para cada pareja.

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PUEDEN SER:

1- DE ABSTINENCIA

Consiste en NO tener relaciones los días de ovulación. Cómo saber cuándo ovula una mujer?

Método de la Temperatura

- Tomarse todos los días la temperatura anal.
- Los días en que la temperatura sube medio grado, es porque "SE ESTA OVULANDO", entonces la mujer puede quedar embarazada.
- La temperatura debe tomarse todos los días a la misma hora.

Método del Flujo

- Controlar el flujo que sale de la vagina.
- Cuando la mujer está ovulando, el flujo se parece a la clara del huevo.



Puedes quedar embarazada



No puedes quedar embarazada

Método del Calendario

Si la mujer tiene un ciclo menstrual "regular" debe cuidarse (no debe tener relaciones sexuales) a partir de los 11 días de haber comenzado la menstruación, y durante los 8 días que siguen.

ESTOS MÉTODOS NO SON MUY SEGUROS ¿POR QUÉ?

- Porque muchas mujeres son irregulares.
- Porque los espermatozoides pueden vivir hasta tres días en el cuerpo de la mujer.

2- MÉTODO DE LACTANCIA Y AMENORREA (MELA)

Usando este método la mujer evita embarazarse, dando de mamar a su bebé ocho o más veces al día (incluyendo las mamadas nocturnas) siempre y cuando la mujer NO haya menstruado y el bebé NO tenga más de 6 meses. Después, hay que elegir otro método.

3- PRESERVATIVOS: Margen de seguridad 90%.



Es el método más práctico y accesible de todos. Es muy saludable.

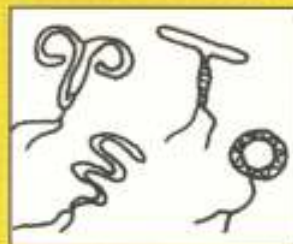
- Se coloca cuando el pene está erecto.
- Se saca después de la relación sexual, pero antes de que el pene se achique.
- Debe usarse desde el comienzo de la relación sexual (una gotita de semen puede producir el embarazo).
- Para cada relación sexual debe usarse uno nuevo.

- Es fundamental para PREVENIR EL SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

4- ESPIRALES O DIU (Dispositivo Intrauterino):

Margen de seguridad 98%.

- Es un pequeño dispositivo, con un hilo de cobre enrollado. Lo coloca el médico dentro del útero.



- No pueden usarlo todas las mujeres, algunas lo rechazan.
- En muchas mujeres funciona muy bien.
- Dura de 2 a 5 años según el tipo de DIU.

- Se debe CONTROLAR CADA SEIS MESES.

5- MÉTODOS HORMONALES:

Tienen hormonas que no permiten que la mujer ovule. Sin ovulación no hay embarazo.

Píldoras o pastillas Anticonceptivas:

Margen de seguridad 99%.



- Es el método más seguro, pero:
- Debe indicarlo el médico.
 - Hay mujeres que pueden usarlo pero necesitan mayor control (por ejemplo: las fumadoras, porque ocasiona trastornos circulatorios).
 - Hay que tomarlas todos los días sin olvidarse y a la misma hora.

ES EL MÉTODO MÁS SEGURO, SI SE TOMA CORRECTAMENTE SIN OLVIDARSE NINGUNA.



Inyección:

- El efecto es igual al de las píldoras.
- Se administra una vez al mes.

6- DIAFRAGMA



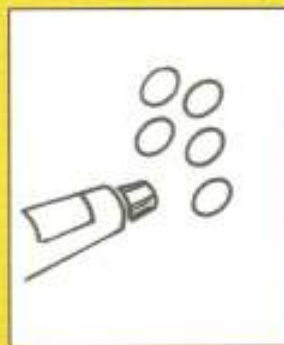
- Es como un sombrerito de goma. Se introduce en la vagina para que cubra la entrada del útero. No deja pasar los espermatozoides.
- Se usa con una jalea anticonceptiva.
 - Se saca seis horas después de la relación sexual.

- Sólo el médico puede indicar su medida y cómo colocarlo.
- Se guarda muy bien lavado, seco y entalcado.

ES UN MÉTODO MUY SALUDABLE EN PAREJAS ESTABLES.

7- ÓVULOS Y CREMAS ESPERMICIDAS:

Margen de seguridad 75%.



- Se presentan en forma de óvulos vaginales, jaleas o tabletas.
- Se usan antes de cada relación.
- Para aumentar la eficacia se deben combinar con otros métodos: preservativos, diafragma, etc.
- Si se repite la relación debe colocarse nuevamente.

¿CÓMO ELEGIR EL MEJOR MÉTODO?

Cada mujer, cada pareja, es diferente. Lo mejor es:

- Consultar al médico para elegir el método más adecuado.
- Decidirlo en pareja. Si es posible.
- No quedarse con dudas. Preguntar tantas veces como sea necesario hasta **ENTENDER BIEN**.

La Ley Provincial de Salud Reproductiva, N° 6433, nos garantiza el derecho a decidir sobre la propia fecundidad, y a recibir atención en forma gratuita. ¡HAGÁMOSLO VALER!

USTED PUEDE ATENDERSE EN:

INSTITUCIÓN:

DOMICILIO:

PROFESIONAL:.....

INFORMES: 0-800-22228