

MENDOZA
NOVIEMBRE
y DICIEMBRE
1994

34 el diario de LAS CHICAS

FELIZ NAVIDAD, FELIZ AÑO NUEVO

SI SOMOS AMERICANOS

Si somos americanos
somos hermanos señores.
tenemos las mismas flores.
tenemos las mismas manos.

Si somos americanos
seremos buenos vecinos
compartiremos el trigo.
seremos buenos hermanos.

Bailaremos marinera.
resfalosa, samba y son.
Si somos americanos
seremos una cancion.

Si somos americanos
no miraremos frontera.
cuidaremos las semillas.
no miraremos banderas.

Si somos americanos
seremos todos iguales
el blanco, el mestizo,
el indio
y el negro son como tales....



EDITORIAL

A nuestras lectoras "SALUD",

Mucho nos satisface entregarles en esta Edición el pensamiento y las experiencias de varias mujeres que nos acompañan en las tareas que desde nuestra institución estamos desarrollando.

Invitamos, una vez más a lectoras y lectores por igual, a aportar y enriquecer los temas que promovemos a través de nuestra revista. Deseamos abrir cada vez más el abanico de temas que presentamos, porque nos parece indispensable poder profundizar los debates que están ya instalados en nuestra sociedad sobre la participación igualitaria de la mujer en todos los ámbitos de la vida. Creemos que es una forma de gestar nueva vida, cambiar, enriquecer, profundizar nuestra tradición.

Debimos incrementar a 500 ejemplares cada edición de "LAS CHICAS" y aún así a penas aparecemos, se agotan los ejemplares disponibles. Este hecho nutre nuestra autoestima y nos da

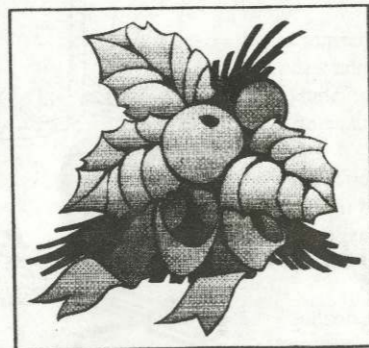
satisfacción.

Para 1995 esperamos poder mejorar aún más nuestra calidad con los aportes de Uds. Esperamos colaboraciones de niños, adolescentes, varones, mujeres de todas las edades.

Para las fiestas de NAVIDAD, AÑO NUEVO, REYES, deseamos de todo corazón Gozo, Serenidad y Alegría profunda.

Y también para el tiempo de vacaciones que puedan disfrutar del descanso necesario para renovar energías, disfrutar de la familia y de la amistad.

Hasta que nos reencontremos en las páginas de "LAS CHICAS" No. 35.



¡¡Vos también tenés que darle una mano a la naturaleza!!
¡¡Lo realmente importante es participar!!



¿SABIAS QUE?



...el venado de las pampas es una de las especies argentinas más amenazadas de extinción?

...el tráfico de fauna y flora, un comercio cruel y despiadado que mueve millones de dólares por año, debe ser desmascarado para que muchas de nuestras especies autóctonas no desaparezcan?



...anualmente, los habitantes de Buenos Aires producen una cantidad de basura similar a un edificio de 200 pisos de alto y una manzana de base?

... por día se deforestan cerca de 2.050 hectáreas de bosques y selvas de nuestro país?

... Si ya lo sabías, o acabás de enterarte, ponerte así no es la solución!



No te hagas el distraído, tampoco sirve.....

Desde hace más de quince años, la Fundación Vida Silvestre Argentina viene trabajando en programas que buscan resolver algunos de los muchos problemas que afectan a la naturaleza de nuestro país. Si te asociás a la Fundación, permitirás que este trabajo crezca.....



FUNDACION VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día de la tradición



Calendario de Eventos

NOVIEMBRE

8 Día del deporte

10 Día de la tradición

22 Día universal/Música

25 Día Internacional de No Mas violencia contra la mujer

DICIEMBRE

3 Día Internacional/Descapitados

10 Día de los DERECHOS HUMANOS

25 NAVIDAD 1994

¡Quizas Algo Podemos Decir...!

Quizas algo podemos decir cuando pensamos en lo tradicional. Seguramente en nuestra mente cruzan términos y pensamientos como: idiosincracia; nativo; raíces; identidad; palabras que tienen que ver con los pueblos. En el nuestro la confluencia de muchas formas de vida hace que nuestra tradición sea una mezcla de muchas costumbres: religiosas, culturales, alimentarias, festivas. Generalmente vemos lo tradicional como la forma de transmitir valores: la contención de la mesa diaria familiar, los domingos pastas, los ñoquis del 29, el 6 de enero Reyes, Navidades con olor y sabor a Pan Dulce y Ananás, coloridos 25 de Mayo y 9 de Julio con su celeste y blanco de escarapelas y banderas. Los "alegres" duelos del 1 y 2 de Noviembre cuando nos juntábamos frente al cementerio como homenaje a los que físicamente ya no están con nosotros. Quizas eran los únicos días del año en los que nos reuníamos con la familia "grande": primos, tíos, algún abuelo o abuela. Entonces, más allá de la tristeza y de las ausencias, era toda una alegría. Y también nuestra querida música ¿Dónde está? Si cuando intentamos que nuestros hijos la escuchen a ellos les sale: "- cortála vieja, ya está - fue."

Hoy quizás "recordar" tiene un tímido sabor a amargo. ¿No será que el paso del tiempo, lo económico, lo político, los avances tecnológicos, el ajuste, la violencia han trastocado nuestra "tradición"? Nos resulta hasta difícil opinar: ¿Cuándo fue mejor? Ya no lo sabemos, sólo que es diferente. Parece

que hemos cortado algo que nos transmitían los modismos, las costumbres, la cultura, las pautas de la vida cotidiana.

¿Y si les preguntamos hoy a los abuelos y las abuelas que nos cuenten lo que les pasa hoy? El porqué de los miércoles. ¿qué tiene que ver con su lugar en nuestra tradición? ¿Como nos impactan las caras tristes de esas abuelas? Aparece ya común como cosa cotidiana. ¿O es que ya corremos el peligro de incorporar la violencia en nuestra tradición?

Durante este mes también tenemos presente el día de la No más Violencia contra las mujeres. ¿Y no debieran ser entonces las primera beneficiarias de tal día nuestras queridas abuelas, que resignaron su protagonismo y su palabra en pos de la "buena tradición"?

Quizás para muchos existe aún el peligro de invocar "la tradición" cuando se recurre al golpe y al autoritarismo. A esa tradición le gritamos un rotundo NO. Porque no es cuestión de confundir "chicha con limonada", "al pan, pan y al vino vino".

Rescatemos de nuestra tradición todo aquello que enaltece la VIDA, la CELEBRACION, la SOLIDARIDAD, el RESPETO MUTUO, y la mutua PROTECCION.

Teresa Ordenes, Barrio Belgrano

LA MUSICA

Y EL CANTO

ESCENCIA ESPIRITUAL DE TODOS LOS PUEBLOS

GRACIAS A LA VIDA

Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me dio dos luceros que cuando los abro perfecto distingo lo negro del blanco y en el alto cielo su fondo estrellado y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me ha dado el oído que en todo su ancho graba noche y día grillos y canarios, martillos, turbinas, ladridos, chubascos y la voz tan tierna de me bienamado/a.

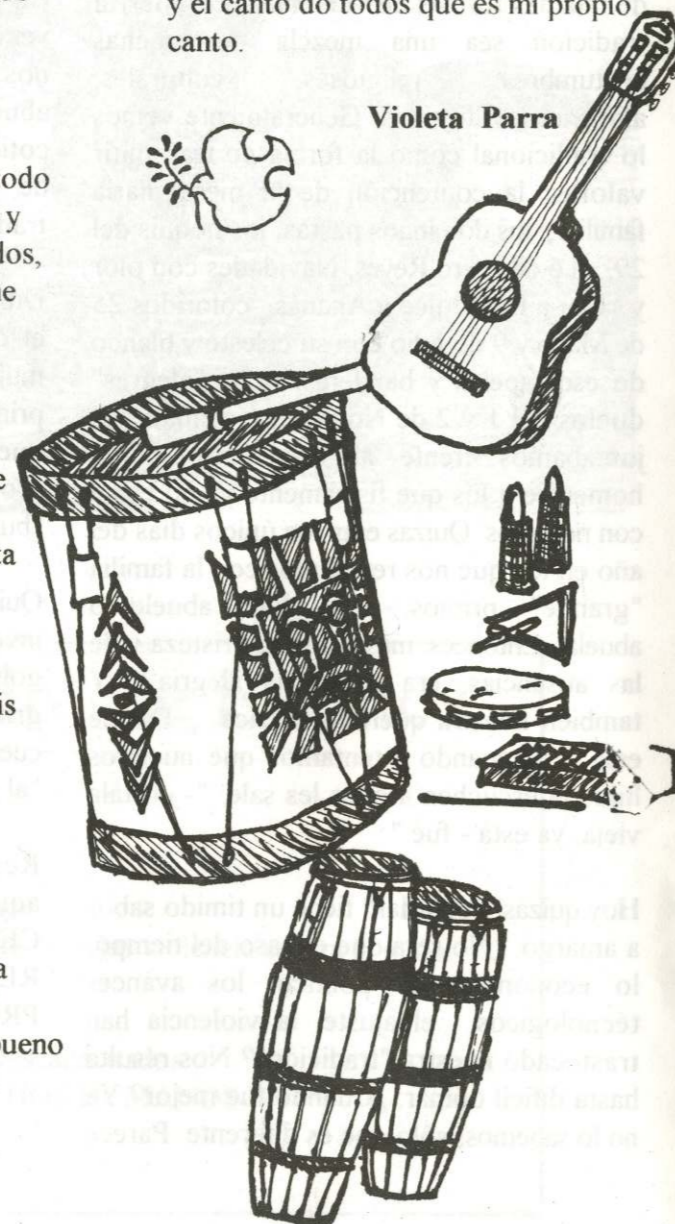
Gracias a la vida que me ha dado tanto, me ha dado el sonido y el abecedario con el las palabras, que pienso y declaro, madre, amigo/a, hermana/o y luz alumbrando la ruta del alma del que estoy amando/a.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me ha dado la marcha de mis pies cansados con ellos anduve ciudades y charcos, playas y desiertos, montañas y llano y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me dio el corazón, que agita su marco cuando miro el fruto del cerebro humano, cuando miro el bueno tan lejos del malo, cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me ha dado la risa y me ha dado el llanto, así yo distingo dicha de quebranto los dos materiales que forman mi canto, y el canto de ustedes que es mi propio canto, y el canto de todos que es mi propio canto.

Violeta Parra



SOY PAN, SOY PAZ, SOY MAS

Yo soy, yo soy, yo soy, soy agua, playa, cielo, casa, planta. Soy mar Atlántico, viejo y América. Soy un montón de cosas santas mezcladas con cosas humanas, como te explico, cosas mundanas.

Fui niño/a, cuna, teta, pecho, manta, mas miedo, cuco, grito, llanto, raza. Después mezclaron las palabras o se escapaban las miradas, algo paso, no entendí nada.

Vamos decide, contaré todo lo que a vos te esta pasando ahora porque sino cuando esta tu alma sola llora, hay que sacarlo todo afuera como la primavera nadie quiere que adentro algo se muera, hablar mirándose a los ojos, sacar lo que se puede afuera para que adentro nazcan cosas nuevas.

Soy pan, soy paz, soy más, soy la que esta por acá no quiero más de lo que quieras dar hoy, hoy se te da, hoy se te quita igual que con la margarita, igual al mar, igual la vida, la vida, la vida.

Vamos decime, contame todo lo que a vos te esta pasando ahora porque sino cuando esta tu alma sola llora, hay que sacarlo todo afuera como la primavera nadie quiere que adentro algo se muera, hablar mirándose a los ojos, sacar lo que se puede afuera para que adentro nazcan cosas nuevas.

Mercedes Sosa

POR QUE CANTAMOS

Si cada hora vino con su muerte, si el tiempo fue una cueva de ladrones, los aires ya no eran buenos aires, la vida nada mas que un blanco móvil, Usted, preguntara por que cantamos.

Si los nuestros quedaron sin abrazo, la patria casi muerta de tristeza, el corazón del hombre se hizo añicos antes de que explotara la vergüenza, Usted, preguntara por que cantamos.

Cantamos porque el rio esta sonando y cuando el rio suena, suena el rio. Cantamos porque el cruel no tiene nombre y en cambio tiene nombre su destino.

Cantamos porque el niño, y porque todo, y porque algún futuro, y porque el pueblo. Cantamos porque los sobrevivientes y nuestros muertos quieren que cantemos.

Si fuimos lejos como un horizonte, si aquí quedaron arboles y cielo, si cada noche siempre fue una ausencia y cada despertar un desencuentro, Usted, preguntara por que cantamos.

Cantamos porque llueve sobre el surco y somos **MILITANTES DE LA VIDA** y porque no podemos ni queremos dejar que la canción se haga ceniza.

Cantamos porque el grito no es bastante y no es bastante el llanto ni la bronca. Cantamos porque creemos en la gente y porque venceremos la derrota.

Cantamos por que el sol nos reconoce y porque el campo huele a primavera, y porque en este tallo, en aquel fruto, cada pregunta tiene su respuesta.....

Mario Benedetti ----- Alberto Favero

DIA INTERNACIONAL DEL DISCAPACITADO

"LAS CHICAS" queremos dedicar un espacio muy especial a todas las mujeres que sufren alguna discapacidad. Y hemos de confesarles que no nos resulta muy fácil abordar esta temática. Es que pensar sobre e intentar sentir con personas que están sufriendo una dolencia física de por vida exige un esfuerzo muy especial. Casi todas nosotras tendemos a ocultar nuestras dificultades para acercarnos a la realidad del discapacitado. Esta actitud de ocultar a la enfermedad, la discapacidad, se halla profundamente instalada en la sociedad toda, y por ello también nosotras la hemos incorporado.

Nosotras nos hemos vuelto a encontrar luego de tres largos años de ausencia con Silvia Prolongo de San Juan con ella compartimos en varios talleres de reflexión sobre el tema de mujer y género, en los primeros esfuerzos de la Mesa de Mujeres de Confluencia - 1989 - Lunlunta-Mendoza.

Silvia te pedimos que compartas con nuestras amigas las profundas vivencias que atravesaron tu vida, para aportar así a la posibilidad de abrir espacios para que mujeres que tienen cercenadas algunas de sus capacidades, puedan seguir dando de si mismas a todas nosotras que creemos disponer de todas nuestras capacidades.

En primer lugar tengo claro que sólo puedo escribir a partir de mi experiencia, y deseo socializarla y tal vez comenzar a trabajar juntas quienes tenemos algún tipo de discapacidades similares.

Hace tres años, que a raíz de un accidente automovilístico quede parapléjica (paralítica y sin sensibilidad a partir de mis

axilas). En los primeros momentos lo primordial fue la lucha por la vida, quería VIVIR (sabiendo desde el primer instante de conciencia que no tenía casi posibilidad de movimiento). Sentía algo profundo que me decía "AMAS LA VIDA.....AMAS LA VIDA....."

Ya fuera de peligro, me pregunté: ¿Ahora qué? Decidí, no sé cómo, fue todo un proceso largo, doloroso, con mucho costo físico y emocional, que si había recibido el don de la vida, debía sacar lo mejor de ella.

Intuí que no debía hacerme preguntas que no tienen respuestas. Por ejemplo: ¿Por qué a mí? Viviendo dos años y medio en hospitales, viendo sufrimientos y esperanzas, dolores y alegrías entrelazarse diariamente, más que preguntas, busco respuestas, que poco a poco voy encontrando **DENTRO DE MI Y NO FUERA.**

En estos momentos, a tres años de mi accidente, siento que estoy viviendo una síntesis, todo lo vivido, lo aprendido me sirve, me ayuda, sé que tengo mi cuerpo físico "roto", por decirlo de alguna manera, pero "entero", trato que mis otros "cuerpos" o aspectos (emocional, mental, espiritual, etc.) estén armónicos.

Descubro con alegría que me emociona ver el cielo a través de mi ventana; que voy superando el dolor por no sentir mi cuerpo, no caminar, no controlar mis esfínteres, no poder andar descalza.

Y siento en estos momentos la necesidad imperiosa de salir de lo personal e integrarlo con lo social.

La problemática de la discapacidad es social. Sólo se reconoce con discursos y "derechos" que no pueden hacerse realidad en este sistema económico antihumano.

Nosotros/as debemos integrarnos, luchar por lo laboral, hacernos escuchar, conocer nuestros derechos, enseñar, mostrar nuestras capacidades y juntos comenzar a construir un tejido humano solidario, asumiendo la vida con plenitud, conectadas con la naturaleza, con la gente con alegría y sobre todo con BUEN HUMOR, mucha ESPERANZA E INMENSO AMOR.

CHICAS queridas, sé que una "desgracia" se puede transformar en una Gracia, en una oportunidad para crecer y decir con Eladia Blázquez :

**Cada mañana estrena un nuevo día,
y yo también mi terca valentía,
y le respondo al milagro de estar
viva, inventándome un motivo para
amar.....** (fragmento de la poesía "En pie" de E. Blázquez.)



DIANA RAZNOVICH

La defensa de los Derechos

Humanos nos desafía

LAS CHICAS", invitó a Odet Ahualli a conversar sobre su lucha en los movimientos de los Derechos Humanos en nuestro país, a continuación su aporte.

---Odet nos interesa conocer los motivos que te llevaron a participar durante tantos años en los movimientos de los DERECHOS HUMANOS en nuestro país.

Comencé la lucha por los derechos humanos porque mi existencia fue trastocada cuando llevaron preso a mi hijo en la década del setenta, aún antes de que se instalara la dictadura militar en nuestro país. Durante cinco años mi hijo estuvo preso, sin causa y sin proceso. Sus derechos fundamentales fueron violados como los de tantísimas personas de nuestro país en esa nefasta época.

Casi inmediatamente decidí que él me necesitaba cerca. De modo que abandoné mi casa en Mendoza, mi nieto, dejé toda mi familia en esta provincia y me instalé esos cinco años en Buenos Aires. Vi como él sufrió en la cárcel horrenda y como sufrían todas las otras personas que como él fueron encarceladas. Intuí que era fundamental permanecer cerca de él, sentí que así podía apoyarlo y también a sus compañeros y compañeras. Percibí que ese apoyo afectivo, y moral que significaba mi presencia les ayudaba. Sé positivamente que ha sido así porque constato que más allá de lo que sufrió en esos largos años, él ha podido procesarlo con el tiempo de tal manera que se humanizó. Esto me atrevo a decirlo porque se transparenta en las poesías que el escribió desde la propia

cárcel, poesías por las que recibió inclusive un premio internacional. El ha ido tomando criterios distintos de la vida, le da valores más profundos.

También por hallarme sola en Buenos Aires enfrentada con toda esta injusticia, me acerqué a los organismos de los derechos humanos en aquella ciudad y me convertí así desde los primeros tiempos en luchadora por los derechos humanos.

---Dijiste que tu existencia fue trastocada. ¿Puedes compartir con nosotras las vivencias que atravesaste a partir de allí, qué es lo que ha significado para ti, como mujer?

En realidad a partir de este tremendo sacudón, empecé y empezamos muchas mujeres a conocer lo que significa actuar en lo social y en lo político. Comenzando a dar a conocer los derechos de nuestros hijos. Me parece que con nuestro ejemplo, y la lucha de las Madres de Plaza de Mayo, en nuestro país se produce un salto significativo en el movimiento de las mujeres en nuestro país. Es un hecho paradójico que durante esa negra etapa de la dictadura militar muchas mujeres descubrimos que hay temas que las mujeres debemos hablar y responsabilidades que debemos asumir. Temas más allá de la moda, la comida, los menesteres de la familia y del hogar.

No me cabe duda que las acciones de nutrir, de contener a la familia en el hogar son buenas. Descubrimos sin embargo, que más allá de esta función, que considero fundamental, que debemos desarrollar nuestras capacidades para nutrir y contener también en el quehacer

político, económico, social y cultural. Y las mujeres somos capaces para asumir responsabilidades en todos estos ámbitos también.

Esta realidad de salir a los ámbitos públicos nos hace descubrir diariamente que hay infinidad de temas que debemos hablar, estudiar, para ser más efectivas en el campo de las acciones concretas. Por esta razón se ha luchado para que se abran las facultades para las mujeres, como yo por ejemplo, que nunca tuvimos la oportunidad para lograr un mayor conocimiento de las cosas, para que podamos aprender.

Yo ya estoy en la "Tercera Edad", como dicen hoy, y estoy estudiando psicología en la facultad del Tiempo Libre. Y me parece que ahora recién estoy construyendo mi verdadera personalidad a través de esta experiencia, estos nuevos estudios, a partir de las nuevas relaciones que una establece al insertarse en acciones bien concretas.

Para mí la mujer desde el lugar en que se encuentre tiene la posibilidad de guiar a las personas, y para mejorar esa capacidad me parece que debiera concurrir a algún centro o lugar para poder capacitarse. Mejorar su comprensión de los procesos y hechos en los distintos ámbitos de la vida. Puede aprender a escuchar mejor a las personas. Esto me parece muy importante porque cuando una persona no tiene capacidad para escuchar a las personas, o no entiende cual es el problema real que está atravesando alguien, no puede ayudar, no puede guiar.

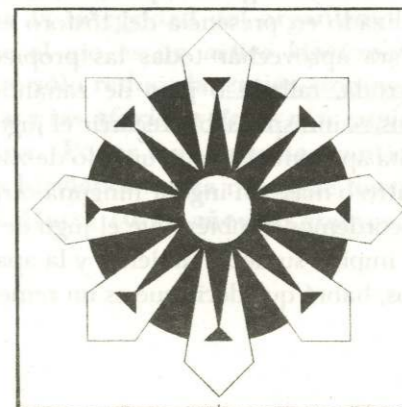
¿En cuanto a la acción de defensa de los Derechos Humanos Hoy, por la fecha calendario que estamos

enfocando, qué sugerencia le harías a nuestras lectoras?

Las mujeres que nos insertamos en la lucha por los Derechos Humanos para defender a nuestros hijos e hijas, podemos decirles a todas las mujeres que debemos profundizar nuestra conciencia en todos los temas que se tratan en nuestra sociedad. Justamente porque como mujeres estamos en lugares muy especiales para transmitir, para inculcar a nuestros hijos, nuestra familia el alcance verdadero de los derechos humanos.

Sugiero que las mujeres planifiquen alguna acción concreta para ese día en su hogar y en su lugar de trabajo para hacer tomar conciencia de los derechos inalienables que tenemos a la vida, al trabajo, a la vivienda, a la protección legal. Todos estos derechos que hoy no se están cumpliendo, de ninguna manera para grandes sectores de la población. Hay evidencias de demasiadas carencias, y muchas fallas en la administración de la justicia. Las mujeres debemos defender todos estos derechos constantemente. Debemos capacitarnos lo mejor posible para aportar en la administración de la economía, la política, la justicia, la cultura en nuestro país.

El sentido profundo de la defensa de los Derechos Humanos nos desafía sin lugar a dudas a procurar nuestra propia capacitación, me parece que nos brindará más y mejores elementos para transmitir los valores de la vida tanto en el ámbito familiar como en el ámbito público.



CURA NATURAL



POR LAS 4 MARAVILLAS:

LA YUYERA

Todas las posibilidades de curación, de prevención, de mantenimiento de la salud se encuentran en la naturaleza. Pero, para recurrir a ellas es necesaria la comprensión de su acción y la práctica de los factores curativos -- alimentación, agua, tierra, sol, plantas -- que determinan reacciones que nada tienen de común con los efectos de los medicamentos tradicionales.

Con la naturaleza no se trata simplemente de calmar un dolor o una enfermedad, sino de superar este estado en búsqueda del equilibrio total mediante la obtención de un mejor rendimiento de los alimentos. Ya que las enfermedades de carencias son en realidad enfermedades de nutrición.

Raymond Dextreit



LA ZANAHORIA

El valor nutritivo de la zanahoria es indudable y ha sido confirmado a la luz de los estudios realizados sobre los hidratos de carbono. La zanahoria fresca es particularmente rica en glucosa y la sacarosa, cuya concentración disminuye con el tiempo. Además de vitaminas B1 (la tiamina) que es necesaria para las transformaciones con la glucosa, principalmente durante el trabajo muscular, y para la formación de una diastasa que permite la degradación de la glucosa en las células. La zanahoria contiene vitaminas A, B2, C y caroteno (provitamina A). La vitamina B2 (riboflavina) participa en el equilibrio de las funciones de nutrición y en la respiración de los tejidos. La vitamina A que existe en abundancia en la zanahoria, se denomina "de crecimiento y de rejuvenecimiento". Ejerce también una potente influencia sobre el equilibrio de las hormonas sexuales y es un elemento de protección. La zanahoria tiene abundantes sustancias minerales; **calcio y ácido fosfórico, sodio y magnesio, potasio, óxido de hierro y arsénico.....** El calcio solo es utilizado en presencia del fósforo es necesario para la coagulación de la sangre. Para aprovechar todas las propiedades de la zanahoria, es preferible utilizarla cruda, rallada o jugo de zanahoria. Para usos más específicamente terapéuticos es indispensable recurrir al jugo. Medio litro de este, normal en una cura, necesita aproximadamente un kilo de zanahoria. En los casos graves se puede tomar un litro o más, sin ingerir ninguna otra cosa.

Recordemos también que el jugo de zanahoria crudas refuerza los tejidos flácidos y impide su debilitamiento y la aparición de arrugas. Si se quiere hablar de remedios, habrá que decir que es un remedio dotado de inteligencia.

LA ZANAHORIA, EL LIMÓN, EL AJO Y EL TOMILLO

EL LIMÓN

El limón ha sido apreciado en todos los tiempos por su acción antivenenosa, se decía incluso que inmunizaba contra las mordeduras de serpientes. Era conocido también como febrífugo.

La cura de limón bien dirigida presta inmensos servicios en la lucha contra el reumatismo, la artritis, la gota y escorbuto. También se ha recomendado el limón como un buen tónico del sistema nervioso central y neurovegetativo. La limonada natural es la mejor bebida para los febricitantes, en caso de vómitos incoercibles o de hemorragias profusas. No se puede negar la influencia positiva de la cura de limones sobre la *tensión arterial*. Que se sitúa así a un nivel normal, cuando este ha sido sobrepasado, sin riesgo alguno de caída demasiado brusca o acusada.

El limón también abunda en sales minerales y oligoelementos: calcio, para el esqueleto y la sangre; hierro, para la sangre; manganeso, para los órganos y la piel; cobre, para la sangre (junto al hierro). Conocemos desde hace tiempo la gran riqueza del limón en *vitaminas A, B1, B2 y caroteno*. La cura de limón contribuye al restablecimiento de una circulación normal, pues fluidifica la sangre al tiempo que favorece su coagulación en caso de lesión y flexibiliza los vasos. Tomando el jugo del limón con un poco de agua sin azúcar, pues este neutralizaría ciertos principios activos. El limón y la miel constituyen un remedio agradable y muy eficaz de las irritaciones bucales. Otras aplicaciones: ayuda con picaduras de insectos, su poder antiséptico y hemostático es innegable.

El limón nos da un idea de la sabiduría de la naturaleza: fluidifica la sangre y contribuye, al mismo tiempo, a su coagulación normal. Hace bajar la tensión, pero la mantiene a un determinado nivel, sin reducirla excesivamente. Impide la proliferación de los gérmenes nocivos, pero preserva la flora bacteriana normal.

EL AJO

El ajo ocuparía el primer puesto en todo tratamiento anticanceroso. El ajo impide la formación en el intestino de la putrefacción, cuyo efecto cancerígeno es notorio. El ajo con su *alilo* (esencia sulfurada volátil), su *azufre*, su *yodo*, su *silicio* y sus otros principios aromáticos, es el desinfectante más "inteligente" pues garantiza la integridad del organismo sin destruir nada. Actualmente se sabe que el ajo es un *activo hipotensor*, aunque el término no es muy exacto, porque sólo reduce la *tensión excesiva*. El agua de ajo es el remedio más poderoso para las *afecciones de las vías respiratorias*, y es inútil buscar otro para la tosferina. Poner las siguientes cantidades de ajo triturado en 250 gramos de agua hirviendo: para niños de hasta un año, 15 gramos. Hasta 5 años, 20 gramos. Hasta 10-12 años, 40 gramos. De 12 años en adelante, 60-80 gramos.

En la mayor parte de las aplicaciones cutánea se reduce la virulencia del ajo añadiendo aceite, alcanforado o no, según los casos. Para el reumatismo, lo mejor es friccionar las zonas doloridas o inflamadas con una mezcla de dos partes de aceite alcanforado y una parte de ajo finamente rallado. Esta misma preparación, combinada con masajes en la columna vertebral, es un buen estimulante en los casos: de debilidad, fatiga, depresión o estado de agotamiento. Se utiliza también para friccionar la región pulmonar --pecho y espada-- en caso de reuma o de cualquier otro padecimiento que afecte a esta región, incluida la tuberculosis.

Recordemos que el ajo representa la más eficaz protección contra todas las enfermedades. La intolerancia del ajo refleja una deficiencia de los órganos digestivos, del hígado sobre todo. Tomar arcilla.

EL TOMILLO



El tomillo es un estimulante ligero que se toma para combatir el cansancio o los escalofríos y en casos de angustia, abatimiento, neurastenia o vértigo. Al moderar los espasmos del aparato respiratorio, el tomillo modifica sus secreciones y favorece las expectoraciones. La acción que ejerce sobre la circulación y los centros nerviosos es tal que pronto se advierten sus efectos positivos: un pulso más reposado, una acción tónica sobre el estado general. Una estimulación de las funciones digestivas e, incluso, una mejoría del estado de ánimo.

El tomillo es un maravilloso antiséptico del que cabe decir que actúa "a conciencia". El tomillo no mata ni destruye, sino que restablece-- o mantiene-- el equilibrio de las funciones. El función psicosensorial que el tomillo favorece desempeña un papel capital en la digestión, al estimular las diversas secreciones en el preciso instante en que el alimento penetra en el órgano interesado. Y es que los principios aromáticos del tomillo actúan, al mismo tiempo, sobre el olfato y el gusto. Hoy día se sabe que estos mismos principios aromáticos ejercen una acción selectiva sobre todas las secreciones glandulares, incluidas las endocrinas. La infusión de tomillo --excelente tónica de las vías digestivas --permite una mejor evacuación de los gases, al tiempo que impide las fermentaciones pútridas. Para las infusiones, poner una ramita de tomillo en una taza de agua. Hacer hervir y dejar en infusión de 5 a 10 minutos. Colar y añadir miel o azúcar de caña (a gusto). Tomar después de las comidas o en cualquier momento del día.

Naturalmente, el tomillo debe utilizarse generalmente en la condimentación de los alimentos.

¿Vale la pena producir medicamentos que sólo pueden ser una pálido imitación de los que la naturaleza ofrece tan generosamente y en tal abundancia?

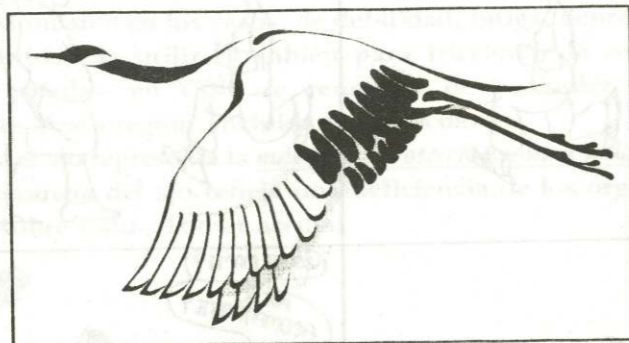
DEXTREIT, Raymond; CURA NATURAL por las 4 maravilloso: la Zanahoria, el Limón, el Ajo y el Tomillo. Ediciones Acuario series (La Salud en mi bolsillo).



La República. de las mujeres. Uruguay.

UNA NUEVA CELEBRACION DE NAVIDAD

A lo largo de la historia de la humanidad en todas las culturas conocidas hasta hoy las familias, y la familia extendida en las tribus, eligieron "fechas" claves para celebrar vivencias espirituales profundas.



Así en el "viejo mundo del hemisferio norte" cuna de grandes religiones, en medio de los largos días de oscuridad de la estación de invierno, surge la fiesta de la LUZ, la esperanza de LA VIDA NUEVA. Esa fiesta de profundo significado espiritual para la población toda, es revestida con el advenimiento de la religión cristiana, es resignificada a partir de la Vida, Obra, Muerte y Resurrección de "Un tal Jesús de Nazareth". Pasa a ser incorporada como la fecha del Nacimiento de Jesús, primogénito de María y José, carpintero de Nazareth.

Navidad es Fiesta para los pueblos para celebrar el retorno de la LUZ - Luz de la Vida -. El Sol, símbolo de esa vida, especialmente para los pueblos de nuestro continente, LUZ que engendra nueva vida, amor, solidaridad justicia y fundada en ellos la PAZ.

¿Y hoy para nosotras qué significa LA NAVIDAD? Más allá o más acá de los panes dulces, la reunión con las amigas y los amigos y familias, las despedidas del año. Quizás a no pocas de nosotras nos recorre el sentimiento: "ya se nos pasó otro año, ya estamos otra vez en Navidad".

¿Podemos nosotras en estos convulsionados tiempos de ajustes globales, de creciente marginación de grandes sectores de la población mundial, de violencias familiares, sociales, muertes físicas y espirituales de grandes pueblos, resignificar esta fiesta ya milenaria?

Desde "LAS CHICAS" buscamos junto a todas Uds. recuperar para esta FIESTA DE LA VIDA, el hondo significado espiritual de lo que significa DAR A LUZ, procrear LA VIDA, y esto entendemos es gestar y nutrir todos los gestos y palabras que nacen del amor, es decir - compartir afecto - gestar proyectos para la vida - para la solidaridad - para compartir recursos humanos y materiales y es también eliminar de nuestros gestos y palabras todo aquello que atenta contra la VIDA PLENA, LA SOLIDARIDAD, EL NACIMIENTO DE UNA NUEVA ERA.

GACETILLAS

Pastoras y teólogas a sus hermanas católicas

Las pastoras y teólogas del Río de la Plata, miembros de la Asociación de Pastoras y Teólogas de América Latina, dirigieron una carta a las mujeres católicas latinoamericanas al concluir su encuentro anual en la capital argentina a principios de setiembre.

"Sentimos que el tiempo de callar ha pasado y ha llegado el tiempo de hablar" —afirma la carta, que reconoce "la difícil e injusta situación en que se encuentran aquellas de ustedes vocacionadas al sacerdocio ordenado". La carta establece que "todas las mujeres y varones somos sacerdotes por el bautismo y la fe" y reafirma "el sacerdocio real y universal de todos los creyentes bautizados".

El mensaje se inscribe en el contexto de la reciente polémica sobre la ordenación de la mujer al sacerdocio, que alcanzó notoriedad a raíz de la publicación de la carta papal *Ordinatio Sacerdotalis*, en la que Juan Pablo II afirmó que la Iglesia no tiene poder de conferir la ordenación sacerdotal a las mujeres.

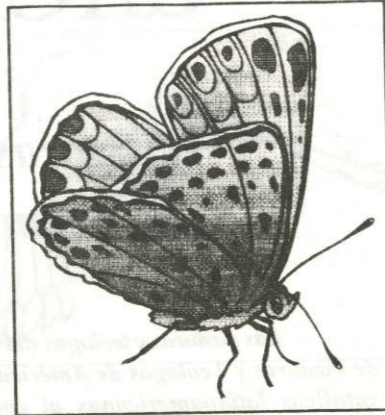
RÁPIDAS, Edición 257, Octubre 1994



sempress

ENCUENTRO INTERBARRIAL

El 27 de Noviembre realizaremos el último **ENCUENTRO INTERBARRIAL** este año. Lo haremos, tal y como lo habíamos planificado, en El Carrizal. Por ello nos reuniremos en la terminal de ómnibus, empresa Mitre, a las 9:30 hs. y regresaremos ahí mismo alrededor de las 19:30 hs. Trataremos el tema "Trabajo en los grupos" y realizaremos la evaluación de la tarea del año.



Las compañeras de El Carrizal tienen previsto el almuerzo, por lo que debemos llevar solamente mate y cosas dulces, además de muchas ganas de trabajar juntas y de pasarla bien.

UN ABRAZO.....

Equipo de mujer pobladora
Educación Popular
F.E.C.



Hacia Beijing 95 (1a parte)

La conferencia de Beijing es parte de una nutrida agenda internacional que se está desarrollando en la última década del Siglo XX y que se ha propuesto abordar a través de diferentes eventos aspectos cruciales de la vida de las mujeres.

El tratamiento a la "cuestión de la mujer" por parte de Naciones Unidas, ha experimentado modificaciones importantes, particularmente en las dos últimas décadas.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS:

En 1972 la Asamblea General de Naciones Unidas acordó declarar 1975, como el **Año Internacional de la Mujer** y realizar una Conferencia Mundial a fin de formular recomendaciones para lograr la plena igualdad y participación de la mujer en la vida social y política.

I. Méjico (México) fue el escenario de la Primera Conferencia Mundial sobre la Mujer. Esta conferencia aprobó la "**Declaración de Méjico sobre la Igualdad de la Mujer y su Contribución al Desarrollo y la Paz**" y el Plan de Acción Mundial para la Consecución de los Objetivos del Año Internacional de la Mujer. En base a las recomendaciones de la Conferencia, la Asamblea General de Naciones Unidas proclamó en diciembre de 1975, el período comprendido entre 1976-1985 "**Decenio de la Naciones Unidas para la Mujer: Igualdad, Desarrollo y Paz**".

II. En Copenhague se desarrolló la **Segunda Conferencia Mundial sobre la Mujer** del 14 al 30 de Julio de 1980. Aprobó el Programa de Acción para la segunda mitad del decenio y recomendó la posibilidad de convocar en 1985 otra Conferencia Mundial y evaluar los logros del decenio; tras constatar deplorables indicadores en la condición de la mujer, adopta el "**Programas de Acción**".

III. Entre el 15 y el 26 de Julio de 1985, se desarrolló en la ciudad de Nairobi, la Conferencia Mundial para el Examen y la Evaluación de los logros del Decenio. Esta fue la **Tercera Conferencia Mundial** que cerró el decenio de la Mujer y aprobó las "**Estrategias Orientadas hacia el Futuro para el Adelanto de la Mujer**" durante el período comprendido en 1986 y el año 2000. Esta conferencia se llamó de Cierre de la Década.

Cada Conferencia Mundial revisa los progresos hechos desde la Conferencia anterior y adopta por consenso o votación, los contenidos a ser recogidos en un documento final que, como hemos visto, toma denominaciones diferentes.

La Agenda Internacional de los '90 expresa los nuevos desafíos y problemas criticas para la humanidad, teniendo en cuenta:

- a.) El fin de la llamada "guerra fría"
- b.) La reestructuración de la economía mundial y las repercusiones de lo procesos de globalización.
- c.) La crisis de los paradigmas sobre desarrollo.



(Fin 1er parte) Continuará en el próximo número, Tema: "Agenda Internacional de los 90 de Naciones Unidas."



Elsa Pizzi
Enc. de Mujeres Mendoza/ CLADEM/
Delegada ante la Corriente Autónoma
Mujeres 8 de Marzo

UNO Kevin Carter, ganador premio Pulitzer 1994



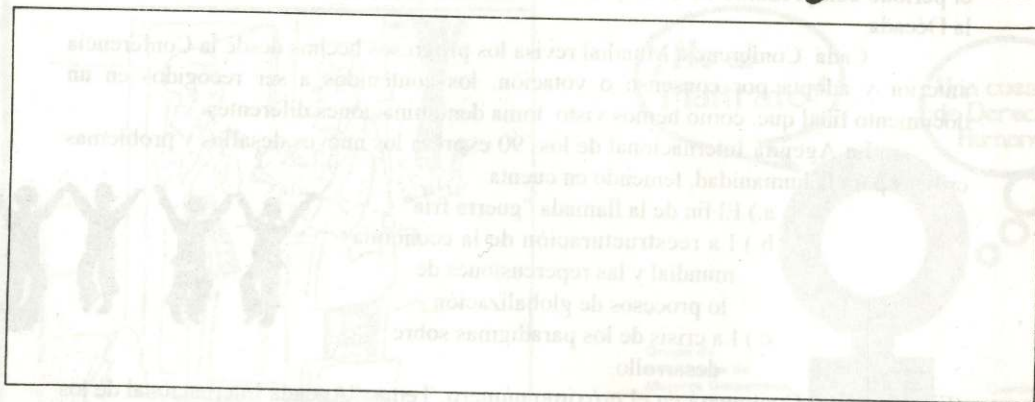
Domingo 26 de junio de 1994

No hay palabras que agregar a la imagen. Simplemente decir que ésta fue la ganadora del Pulitzer 1994.

34 el diario de LAS CHICAS



**GRUPO ECUMÉNICO
DE MUJERES F.E.C.**



*El Diario de Las Chicas es una publicación del GEM (Grupo Ecuménico de Mujeres).
Fundación Ecuménica de Cuyo - Estamos los Martes y Jueves de 9.00 a 18.00 hs.
Pedernera 1291 - (5519) San José - Guaymallén - Mendoza - Tel. 250175*

Impresión ALFA Impresos
Bahía Blanca 494 - (5539) Las Heras
Tel. de Radio Llamada 296900 - Código 370