



A MULHER NA TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE

PÁGINA QUINZENAL DA ORGANIZAÇÃO DA MULHER MOÇAMBICANA — N.º 61 1981-01-05

PARA O CUMPRIMENTO DO P.E.C. / 81

A MULHER DEVE ENGAJAR-SE DECIDIDAMENTE NA FRENTE DA PRODUÇÃO

★ Sector da Informação da organização participou pela primeira vez nas sessões de trabalho da A.P.

Pela primeira vez, o Sector da Informação do Departamento de Mobilização do Secretariado Nacional da Organização da Mulher esteve presente às sessões de trabalho da Assembleia Popular participando lado a lado com outros trabalhadores da Informação Nacional. Desta sua primeira participação, precisamente na VII sessão da A.P., temos a destacar a rica e valiosa experiência adquirida.

Assim, a OMM através do Sector da Informação da sua Organização, ganhou a sensibilidade para o trabalho que está determinado ao Povo moçambicano no Plano Estatal Central para 1981 e a Lei Orçamental, um dos componentes fundamentais para o Plano.

A mulher, como parte integrante da sociedade moçambicana, está consciente de que, para o cumprimento do Plano, deve engajar-se decididamente na frente da produção: nos hospitais, nas escolas, nas repartições, nas fábricas, nas cooperativas de produção, nas machambas estatais, nas aldeias comunais, no trabalho voluntário.

Assim, todas as estruturas da nossa Organização nos diversos níveis, deverão ter como tarefa principal esclarecer, orientar e controlar a participação da mulher no cumprimento do P.E.C.

De salientar a viva discussão nos cinco grupos de trabalho em que os senhores Deputados estiveram distribuídos, analisando até ao detalhe os vários assuntos contidos no P.E.C., contribuindo com experiências vividas nos locais de trabalho e de residência das Províncias donde são provenientes, fazendo sentir que é do conjunto destas contribuições que se tem a visão nacional.

Durante a Sessão Plenária, na apresentação das sínteses dos grupos, ficou patente o compromisso que os deputados assumiram para serem os motores que irão impulsionar todo o Povo moçambicano do Rovuma ao Maputo para se engajar no cumprimento do Plano Estatal

Central, primeiro passo decisivo na luta contra o subdesenvolvimento, na década 80/90.

O ponto mais alto desta VII Sessão da Assembleia Popular foi o momento em que o Presidente do Partido e da República Popu-

pelas F.P.L.M., braço armado do Povo, que tem como chefe o Comandante-em-Chefe, Marechal Samora Moisés Machel.

A VII Sessão aprovou um projecto de resolução, mandando a C.P.A.P. para preparar

informação sobre as visitas do Chefe de Estado a vários países amigos, como sejam: a Roménia, a Bulgária, a R.D.A., o Zimbabwe, a URSS e Argélia, que demonstram o alto prestígio que Moçambique goza no exterior.



Uma das sessões da 7.ª Sessão da AP, com o Grupo de Trabalho debatendo principalmente o projecto do Plano Estatal Central para 1981

lar de Moçambique, Marechal Samora Moisés Machel traçou o perfil das gloriosas Forças Armadas de Moçambique (FPLM) fazendo uma rica retrospectiva da sua criação antes da votação da Lei 5/80 que introduz as patentes no exército da República Popular de Moçambique.

Houve intervenções de vários deputados, de entre as quais a do Deputado Rui Barreto Moniz que numa bela prosa sintetizou o sentimento de orgulho do Povo moçambicano

um projecto de Lei sobre as Condecorações a serem atribuídas aos melhores filhos da Pátria moçambicana.

Também foi exaltante o momento em que o Deputado José Oscar Monteiro apresentou um relatório sobre o Recenseamento Geral da População dando a conhecer o número de moçambicanos em todo o país, cujo o total que é de 12.130.000. A alegria que invadiu a Sala das Sessões levou alguns Deputados a manifestarem-se através de canções e danças do nosso rico património cultural.

Foi dada a esta Assembleia uma larga



Deputados durante a Sétima Sessão da Assembleia Popular, recentemente realizada na capital do País

RECEITAS

CARAPPAUS FRITOS

Fritam-se carapaus depois de temperados com sal, sem utilizar o vulgar costume de envolver o peixe em farinha de trigo.

No óleo em que se fritaram os carapaus, fritam-se também bastantes rodelas de cebola com folhas de louro e alho.

Depois da cebola cozida, sem estar escura, junta-se vinagre no gosto e pimenta. Deita-se este molho sobre os carapaus e servem-se com batatas cozidas.

DOCE DE MANDIOCA COM COCO

- 1 quilo de mandioca
- 1 chávena de açúcar
- 1 coco grande

— Limpa-se a mandioca e corta-se aos quadradinhos. Rala-se o coco, junta-se-lhe água morna e extraí-se líquido suficiente para cozer a mandioca.

Finalmente, depois da mandioca bem cozida é que se junta o açúcar. Deita-se numa taça e polvilha-se com canela em pó.

As principais regras de alimentação das crianças

AS MÃES TAMBÉM TÊM DE COMER BEM

Por que dizemos que «a mãe tem que comer bem»?

A mãe tem que comer muitos alimentos para dar força.

A mãe é uma grande trabalhadora. Ela trabalha na machamba, vai acarretar água, procura lenha e cozinha a comida para toda a família. A mãe trabalha todo o dia. Além disso as mães muitas vezes grávidas ou estão no período de amamentação das suas crianças.

Quando a mãe está grávida ela tem que comer para ela própria e para a criança que cresce no seu ventre.

Quando a mãe está no período de amamentação, ela tem que comer para ela própria e para a criança que está a mamar.

Para poder produzir o leite tão importante para o seu filho a mãe tem de comer bem. Igualmente, para poder ter energias necessárias ao trabalho e alimentar o seu filho, a mãe tem que comer muitos alimentos que dão força tais como:

Massa de farinha de milho, arroz, ameixoeira, batata, batata-doce, pão, mandioca.

A mãe precisa também de conseguir alimentos construtores e protectores tais como: feijão, amendoim, carne, peixe, ervilhas, folhas de abóbora, folhas de feijão, pimentos, cenouras, tomate e outros.

Estes alimentos têm uma grande importância para a saúde da mãe e da criança. Eles fazem com que a mãe seja capaz de desenvolver uma nova criança dentro de si e de amamentar o seu bebé.

Estes alimentos protegem também a mãe e a criança contra as doenças. — Nas zonas verdes e em quase todas as aldeias há fruta. Existem sempre algumas destas frutas:

Laranja, tangerina, limão, banana, papaia, maçã de caju, mangas, mas-salas e outras.

Quando a mãe que está grávida ou que está a amamentar como fru-

ta, ela não só protege o seu próprio corpo, mas também o da criança.

Portanto, a mãe deve comer fruta todos os dias.

A mãe deve igualmente aproveitar todas as oportunidades para tomar leite. O leite é um alimento muito importante para criança. Como nós já vimos o leite faz com que a criança cresça rapidamente e fique forte.

O leite é também um alimento muito bom para a mãe. O leite melhora o desenvolvimento da criança dentro da mãe. O leite é também o melhor alimento para fazer com que o próprio leite da mãe seja bom.

Embora nem sempre possa arranjar, a mãe deve aproveitar todas as oportunidades para tomar leite. —

A mãe deve ainda comer pelo menos três vezes por dia.

Existe em muitas províncias do nosso País, o hábito de comer duas vezes por dia: a primeira vez quando se volta do trabalho e a segunda vez antes de dormir. Duas refeições diárias não são suficientes, porque a mãe despende, tal como já vimos, muitas energias durante o dia, ao realizar diversos trabalhos. E, se ela trabalha com o estômago vazio isto enfraquece-a ainda mais e não lhe permite ter um bom rendimento no trabalho.

Ela deve, pois, distribuir da seguinte forma, as três refeições diárias:

— Uma vez de manhã antes de ir para o trabalho;

— Outra ao meio-dia quando regressa do trabalho;

— e à noite antes de dormir. Tudo o que acabámos de dizer ou seja, dizer que mãe deve comer bem, se pode resumir nisto:

— a mãe tem que comer alimentos construtivos e protectores;

— a mãe tem que comer fruta todos os dias;

— a mãe tem que aproveitar todas as oportunidades para tomar leite;

— a mãe tem que comer pelo menos três vezes por dia.

E assim acabámos com a nossa conversa sobre as regras principais de alimentação da criança.



As mães devem alimentar-se bem, para que tenham forças para o trabalho e estejam em condições de amamentar as crianças

PREPARATIVOS DO VIII CONGRESSO DAS MULHERES

— Secretária-Geral participou em reunião do Bureau da FDM

A Secretária-Geral da O.M.M., Salomé Moiane, regressou no passado dia 19 de Dezembro do ano findo a Maputo, proveniente de Berlim, onde participou numa reunião do Bureau da Direcção da Federação Democrática Internacional das Mulheres.

Durante o encontro, foram discutidas as propostas do secretariado da Federação para a preparação do próximo Congresso das Mulheres a ter lugar em 1981, em Praga.

Foram também discutidas questões ligadas ao Oitavo Congresso das Mulheres, o qual irá analisar a vida da Federação desde o último Congresso realizado em 1975.

MULHERES DE TETE E CABO DELGADO REALIZAM TRABALHO VOLUNTÁRIO

No quadro do trabalho voluntário, realizado em Tete, as mulheres desenvolveram diversas actividades nomeadamente abertura de picadas, limpeza nos bairros, aldeias comunais, colheita de milho na machamba da OMM, na sede do distrito de Macanga, colheita de girassol e construção de uma cooperativa de consumo na Aldeia Comunal Piloto de Piripiri.

Este último trabalho contou com a participação de mais de cinquenta mulheres. No que se refere ao trabalho realizado na machamba de Macanga, as mulheres organizadas conseguiram colher, em pouco tempo, oito sacos de milho e outros de girassol.

Em Cabo Delgado, depois da realização da reunião interdistrital em Palma, foram criadas brigadas nas localidades de Quionga e Nangade para a divulgação das decisões e

orientações da III Conferência Nacional da OMM. Nesta reunião, foram também criadas brigadas para apoiar o hospital local no carregamento de água.

Nas localidades de Quionga e sede do distrito, a OMM tem 197 membros. Durante o Recenseamento Geral da População as mulheres participaram activamente nos trabalhos do censo.

OUTRAS REALIZAÇÕES EM CABO DELGADO

Em Outubro passado, foi criado o Secretariado Distrital da OMM. Antes da criação desta estrutura, funcionava uma comissão. Neste distrito, ainda não foram criados os secretariados de localidade enquanto nas aldeias comunais foram já formadas brigadas de apoio à Campanha de Apanha da Castanha de Caju. Entretanto, para o distrito de

Montepuez, o Secretariado Distrital tem como tarefa principal a consolidação das estruturas da OMM a vários níveis, assim como criar secretariados nas localidades e aldeias comunais. Enquadrar a mulher das Aldeias Comunais de Muaria, Mahuve e Inquire, na alfabetização é também outra tarefa atribuída à OMM distrital.

No campo de alfabetização, os centros de Montepuez contam com 603 alfabetizandos. Neste momento está-se a desenvolver trabalhos de mobilização e sensibilização no seio das mulheres membros da OMM no sentido de estas procederem ao pagamento das suas quotas.

No âmbito da campanha de conservação de casas, a mulher de Montepuez está engajada nos trabalhos de ornamentação nos bairros, estando já uma parte desse trabalho concluída.