



# A MULHER NA TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE

PÁGINA QUINZENAL DA ORGANIZAÇÃO DA MULHER MOÇAMBICANA - N.º 53

## DELEGAÇÃO DA FEDERAÇÃO DAS MULHERES CHINESAS VISITOU MOÇAMBIQUE

Uma delegação da Federação das Mulheres Chinesas que se encontrava no nosso País desde o passado dia 11 do corrente, partiu no dia 21 de regresso ao seu País.

Esta delegação, chefiada por Shi Jian, conselheira da Federação das Mulheres Chinesas, visitou vários centros de produção e costura da OMM, a Fábrica de Caju e visitou, também, a Província de Nampula, onde teve a oportunidade de trocar experiências com a população daquela zona. Ainda em Nampula, a delegação foi recebida pela Senhora Secretária-Geral da OMM, que lá se encontrava em visita de trabalho.

A sua visita a Moçambique fortaleceu os laços de amizade existentes já desde os longos anos de luta armada, entre a mulher moçambicana e a mulher chinesa. É de salientar que a mesma delegação fez um convite à OMM para visitar a República Popular da China.

## BRIGADAS DO SECRETARIADO NACIONAL TRABALHARAM EM VÁRIAS PROVÍNCIAS

Brigadas do Secretariado Nacional da Organização da Mulher Moçambicana OMM, encontram-se a trabalhar nas diversas províncias do País, com o objectivo de conhecer de perto a forma como estão a ser materializadas as orientações da Terceira Conferência Nacional da OMM e do Conselho Coordenador Nacional desta Organização Democrática de Massas.

Assim, a Secretária-Geral da Organização da Mulher Moçambicana, Salomé Moiane, que se encontra a trabalhar em Cabo Delgado, deslocou-se aos distritos de Praia e de Palma, enquanto a responsável pela Informação e Propaganda do Secretariado Nacional da OMM viajou até aos distritos de Mueda e Macomia. De acordo com notícias recebidas de Pemba, as duas responsáveis nacionais da OMM encontram-se na província de Cabo Delgado, vindas da cidade de Nampula, no quadro de uma visita de trabalho, para apurar as formas de trabalho da Organização a que estão afectas.

As mesmas fontes indicam que Salomé Moiane reuniu-se recentemente, na capital de Cabo Delgado, com os membros do Secretariado Provincial e com elementos de estruturas da OMM da periferia de Pemba.

Por outro lado, uma outra brigada do Secretariado Nacional da Organização da Mulher Moçambicana encontra-se na província de Inhambane.

Nos contactos realizados, a brigada pretende saber o grau de cumprimento das orientações da Terceira Conferência Nacional da OMM.

A forma como outras orientações da direcção máxima desta Organização estão a ser implementadas é outros dos objectivos.

A brigada deverá ter visitado também o Centro de Alfabetização em Morrumbene e uma aldeia comunal dos antigos combatentes.

## CRIAÇÃO DE ZONAS VERDES

A OMM deve, em coordenação e sob orientação de órgãos estatais competentes, mobilizar as populações não enquadradas na produção social para serem uma força decisiva para os centros de produção agrícola, centros de criação de pequena espécie, centros de produção de flores, etc.

A OMM deve garantir a participação da mulher na criação de zonas verdes, onde poderá promover a produção agrícola, a criação de animais, a plantação de pomares, etc., criar na mulher o gosto pelo cultivo de flores e abertura de novos jardins.

As Zonas Verdes serão, assim, frente de produção social, uma decisiva contribuição para o melhoramento dos abastecimentos às cidades e centros, onde, também, se irá forjar a consciência da mulher como elemento activo na batalha contra o subdesenvolvimento.

## O QUE DEVEMOS COMER

Vamos hoje começar a falar de um assunto muito importante não só para a mulher moçambicana mas também para os homens, os jovens e crianças, para todo o nosso Povo, do Rovuma ao Maputo.

Vamos começar a falar sobre a nossa alimentação.

Hoje, que somos livres e independentes, é nosso dever estudar e aprender como viver bem e melhor, como cuidar da nossa saúde e das nossas crianças, da nossa alimentação.

Por que devemos ter um cuidado particular com a nossa alimentação?

Para muitos de nós, alimentarmo-nos bem é comer até sentir a barriga cheia, isto é, comer muito. Por isso, damos muitas vezes a comer às nossas crianças só um prato de farinha de milho ou de arroz e convencemo-nos que ficaram bem alimentadas. O mesmo sucede com os adultos.

Na verdade, existem no nosso País duas formas de má alimentação. Uma, que surge quando não comemos a quantidade de comida de que necessitamos. E o que sucede, por exemplo, quando numa zona do nosso País se verificam cheias ou secas.

Nessa altura, não conseguimos produzir uma quantidade suficiente de alimentos e surge a fome, porque não comemos tudo aquilo de que necessitamos.

A outra forma de má alimentação que se verifica entre nós, é aquela de que falámos há pouco. Quando as nossas machambas produzem bem, existe comida em quantidade suficiente para as nossas necessidades, mas nós não sabemos comer bem.

É por que não sabemos comer bem? Há crianças que crescem bonitas e fortes, cheias de saúde.

Há, porém, outras crianças que crescem muito devagar, são fracas e estão sempre doentes.

Por que há esta diferença no desenvolvimento das crianças?

Porque estas crianças são alimentadas de uma maneira diferente. Quando as crianças comem bem, elas crescem fortes.

Quando as mães não sabem como devem alimentar as suas crianças, ficam tristes e sem forças para brincar. Algumas ficam muito doentes, acabando até, por vezes, por morrer.

Isto porque comer bem não é só comer muito.

Comer bem significa que não podemos comer apenas uma qualidade de alimentos, como tantas vezes acontece entre nós!

Os alimentos não têm todos as mesmas qualidades!

Comer farinha de milho não é a mesma coisa que comer carne. Comer papaia ou caju não é a mesma coisa que comer farinha de mandioca!

Alguns alimentos são bons para nos fazer crescer, outros para nos dar força para trabalharmos, correremos, estudarmos e outros para nos protegerem de muitas doenças.

Os alimentos têm diferentes qualidades e as tarefas que eles cumprem no nosso corpo, não são todas iguais. É por isso que temos de comer diferentes tipos de alimentos, para termos saúde.

Vimos, pois, que as três funções principais dos alimentos são:

- A construção do nosso corpo, isto é, o nosso crescimento;
- Dar-nos força para trabalharmos, estudarmos, correremos, etc.;
- Proteger o nosso corpo contra muitas doenças.

Existem, portanto, três diferentes tipos de alimentos:

- Alimentos para construção;
- Alimentos para dar força;
- Alimentos para proteger das doenças.

Todos nós sabemos que as crianças crescem depressa. Sobretudo nos primeiros anos de vida, elas crescem tão rapidamente que, em cada mês, lhes encontramos diferenças. Mais tarde, elas continuam a crescer e a aumentar de peso, mas já um pouco mais devagar.

O mesmo acontece com os adultos. Estes, embora não cresçam de modo a ficarem mais altos, precisam de comer alimentos construtores para não ficarem muito magros, para o seu cabelo, as suas unhas crescerem.

Quando fazem feridas, tanto os adultos como as crianças precisam que a sua pele e carne cresçam para fechar e curar essas feridas.

Para tudo isto, as crianças e os adultos precisam de alimentos que servem para construir a nova carne e a nova pele, dos animais construtores.

E, quais são esses alimentos construtores? Nós já os conhecemos.

Por exemplo, o leite, sobretudo o leite da mãe que as crianças bebem a carne, o peixe, os ovos, são alguns dos alimentos que nos fazem crescer, que constroem o nosso corpo.

Todos os tipos de carne e de peixe são bons e devem ser comidos. É boa a carne de galinha, de cabrito, de coelho, de pato e dos animais de caça, assim como é bom o peixe do mar, dos rios e os mariscos, como o camarão, a amêijoia e outros.

O nosso corpo aproveita todos estes alimentos que nós comemos para fazer nova carne.

Por isso, devemos comer, sempre que for possível, carne, ovos e peixe.

Se tivermos dificuldades para comprar estes alimentos, devemos criar condições para os produzirmos nós mesmos, através da criação destes pequenos animais como os patos, os coelhos, os cabritos ou as galinhas.

Depois de conhecermos qual é a importância que tem para a nossa saúde comermos a carne e os ovos destes pequenos animais, devemos redobrar os nossos esforços para os produzirmos, de tal modo que, em cada dia, possamos dar um pouco da sua carne a nossas crianças!

Apesar do leite, da carne, do peixe e dos ovos serem muito importantes, eles não são os únicos alimentos que existem para fazer crescer. Há ainda outros alimentos que têm como tarefa a construção do nosso corpo, como, por exemplo, o feijão, as ervilhas, o amendoim, a castanha de caju.

Todos nós conhecemos estes alimentos há muito tempo. Contudo, talvez não soubéssemos que eram assim tão importantes para a nossa saúde, para o nosso crescimento!

Agora que já sabemos como são importantes para nós o feijão, as ervilhas, o amendoim e a castanha de caju, devemos-nos preocupar em criar condições para os podermos incluir sempre nas nossas refeições.

Para podermos garantir que estes alimentos não nos vão faltar, devemos-nos preocupar, cada ano, quando fazemos a nossa machamb.

(Continua na página 8)



Salomé Moiane, Secretária-Geral da Organização da Mulher Moçambicana, reunida com membros do Secretariado Provincial desta Organização Democrática de Massas em Cabo Delgado, durante uma visita que efectuou àquela província em 1978. Recentemente, Salomé Moiane voltou a reunir-se com membros deste Secretariado (foto do arquivo)

## REPRESENTAÇÃO DA F.M. CUBANAS EFECTUA VISITA À ARGÉLIA

Dois representantes da Federação das Mulheres Cubanas (FMC), Elida Valle e Nancy Inglesias, chegaram à Argélia para uma visita de, aproximadamente, uma semana.

Elida Valle, do Secretariado Nacional da FMC para a esfera de Trabalho Social e Produção e Nancy Inglesias, Secretária das Relações Exteriores, foram recebidas por membros do Secretariado Nacional da União das Mulheres Argelinas (UNFA).

As dirigentes femininas cubanas, convidadas pela UNFA, realizaram também uma visita a uma cooperativa da produção da organização das mulheres argelinas.

Esta visita visa o reforço das relações bilaterais e o aprofundamento da amizade existente entre a União das Mulheres Argelinas e a Federação das Mulheres Cubanas, exprimiram as dirigentes femininas argelinas.

A Federação das Mulheres Cubanas, que

agora visita a Argélia, mantém relações de amizade com a Organização da Mulher Moçambicana, tendo já membros tanto de uma como de outra organização visitado Luba ou Moçambique, conforme o caso.

### Sismo de El-Asnam

## O.M.M. solidariza-se com mulher argelina

O Secretariado da Organização da Mulher Moçambicana, enviou recentemente uma mensagem à União Nacional das Mulheres Argelinas, em que lhes manifesta a sua solidariedade face a catástrofe natural que atingiu a Argélia.

A referida mensagem, já divulgada pelos órgãos de informação do nosso País, expressa os sentimentos de toda a mulher Moçambicana, do Rovuma ao Maputo.

É o seguinte o texto integral da referida mensagem:

«Foi com profunda mágoa que recebemos a notícia do terramoto que assolou o vosso país.

«Neste momento de dor do Povo argelino, nós, mulheres moçambicanas, queremos manifestar, através da União Nacional das Mulheres, a nossa solidariedade para com todas as mulheres argelinas.

«Estamos convosco neste momento de dor, e temos a certeza de que sabereis transformá-la num impulso renovador de reconstrução das zonas devastadas.

«Recordo-se que no passado dia 10 do mês em curso, dois tremores de terra socudiram o nordeste da Argélia, provocando a destruição quase total da cidade de El-Asnam. Como consequência desta calamidade natural, mais de 20 mil argelinos perderam a vida. Equipas de salvamento vindas de diversos pontos do globo acorreram ao local para auxiliar as autoridades argelinas a minimizar os efeitos desta catástrofe.



A fim de podermos diversificar a nossa dieta alimentar, devemos-nos preocupar em criar animais de pequeno porte (foto do arquivo)

### Maputo

## OMM EM ALDEIAS COMUNAIS

Com o intuito de apoiar os trabalhos de limpeza e costura, duas brigadas da Organização da Mulher Moçambicana trabalharam nas aldeias comunais Eduardo Mondlane e Maquigwana, respectivamente, nos distritos de Marracuene e Magde, província de Maputo.

Ambas as brigadas integraram elementos das cooperativas de consumo de Maxaquene e Hulene, na capital.