



# A MULHER NA TRANSFORMAÇÃO DA SOCIEDADE

PÁGINA QUINZENAL DA ORGANIZAÇÃO DA MULHER MOÇAMBICANA - N.º 54

## Secretária-Geral regressou a Maputo

A Secretária-Geral da O.M.M., Salomé Moiane, regressou no passado dia 29/10/80 a Maputo, após ter visitado as províncias de Nampula e Cabo Delgado.

Falando sobre estas visitas, Salomé Moiane disse que, nesta sua deslocação a aqueles pontos do nosso País, constatou um elevado grau de engajamento da mulher em todas as tarefas da Reconstrução Nacional.

Dando exemplos concretos, a Secretária-Geral da O.M.M. afirmou que, nos distritos de Mecúfi, Macomia e Palma, na Província de Cabo Delgado, há mulheres que, com a sua própria iniciativa, abriram cooperativas de sal, cestos e de artesanato, para além de machambas colectivas.

As visitas de brigadas do Conselho Coordenador Nacional da O.M.M. às Províncias de Cabo Delgado, Nampula, Niassa e Inhambane, tinham como objectivo verificar o grau do cumprimento das directivas da III Conferência Nacional desta Organização Democrática de Massas e das tarefas definidas pela segunda sessão do Conselho Coordenador Nacional, reunido no ano em curso.

Elas tinham também o objectivo de verificar o funcionamento das estruturas provinciais, distritais e de base, da O.M.M.

## CURSO NACIONAL DE CORTE E COSTURA

O segundo Curso Nacional de Corte e Costura, promovido pelo Secretariado Nacional da O.M.M., teve início no passado dia 28 de Outubro, em Maputo.

As mulheres que nele participam são oriundas das províncias onde existem centros de produção e cooperativas controlados pela O.M.M., nomeadamente Niassa, Cabo Delgado, Nampula, Maputo e So-

fala.

O curso terá a duração de quatro meses. Neste período, as participantes receberão aulas sobre Administração e Gestão das cooperativas de produção da O.M.M.

## NA VIDREIRA, EM MAPUTO

# Jornada Internacional das Mulheres repudiou corrida aos armamentos

Teve lugar no passado dia 31 de Outubro, na Fábrica Vidreira de Moçambique, em Maputo, uma Jornada Internacional das Mulheres, em protesto contra a proliferação de armas e guerra nucleares.

O encontro contou com a participação de dezenas de mulheres, entre as quais representantes da O.M.M., Secção Feminina do A.N.C. da África do Sul, das mulheres dos Países Socialistas e esposas de elementos do Corpo Diplomático acreditados no nosso País.

Organizada pela O. M. M., a reunião foi orientada pela Secretária-Geral da O. M. M., Salomé Moiane, que, na sua intervenção, afirmou:

É respondendo ao apelo da FDIM, (Federação Democrática Internacional das Mulheres) que erguemos a nossa voz pela condenação de todas as armas de destruição massiva, pelo não recurso ao emprego da força nas relações internacionais e para a consolidação da paz no Mundo. Salomé Moiane acrescentou:

Reafirmamos a nossa determinação em nos engajarmos decididamente nas tarefas definidas para a década 1980-1990, na luta contra o subdesenvolvimento no nosso País.

Queremos viver num País belo, onde o progresso social, económico e cultural dê aos nossos filhos a possibilidade de uma vida feliz.

Continuamos firmes na nossa solidariedade para com as mulheres em luta na Namíbia e na África do Sul, no Sahara, na Palestina e em Timor-Leste.

meio de manifestação de interesse em proveito da exploração.

Condenamos a manutenção de bases militares na África do Sul, Somália, Quênia e Egito.

Condenamos a nuclearização do Oceano Índico e exigimos a retirada dos 500 mil soldados do imperialismo existentes nas bases militares e em vasos de guerra entre Diego Garcia e o Golfo Árabe.

Condenamos a teoria da guerra nuclear limitada.

O imperialismo quer semear na zona a discórdia, a intranquilidade, o medo, a dependência (...)

Condenamos a transformação do Oceano Índico numa zona de tensão.

Somos solidários com as mulheres que, no mundo inteiro, lutam pela paz, pelo progresso social e pela democracia.

Por isso declaramos:  
NÃO A CORRIDA ARMAMENTISTA;  
NÃO A CRIAÇÃO DE ARMAS NUCLEARES;  
SIM A LUTA PELO DESARMAMENTO E PELA PAZ MUNDIAL;  
QUE O OCEANO ÍNDICO SEJA UMA ZONA DE PAZ.



Um momento do encontro na Vidreira

Estamos conscientes que, deste modo, damos uma contribuição à criação da paz mundial.

Continuamos firmes na Solidariedade para com as mulheres que, na América Latina, lutam contra ditaduras fascistas.

Continuaremos firmes no apoio às mulheres do Zimbábue que, no seu País recém-liberado, edificam uma nova sociedade.

Repudiamos as agressões da África do Sul, perpetradas contra a República Popular de Angola e a Zâmbia.

Repudiamos as agressões expansionistas de Israel e Marrocos.

Condenamos a utilização da força como

## A MULHER E O DESPORTO



O desporto, em particular o atletismo, está a despertar grande entusiasmo entre as mulheres do nosso País. Assim, é frequente ver nas várias pistas e estádios espalhados pelo País (e não só), muitas jovens

a desenvolver grande preparação com vista às competições. Na imagem acima, uma atleta moçambicana que participou nos Jogos Olímpicos de Moscovo, na URSS.

## DELEGAÇÃO DA O.M.M. EM LESOTHO

Para participar numa Reunião Sub-Regional para a Integração da Mulher no Desenvolvimento, uma delegação da O.M.M. partiu ontem de Maputo, com destino a Lesotho.

Esta delegação é composta por três elementos e é chefiada por Fernanda Machungo, membro do Secretariado Nacional da O.M.M. e Responsável pelo Departamento das Relações Exteriores da Organização.

## Donativos para vítimas da seca

Para apoio às vítimas da seca, foram recebidos no Secretariado Provincial da O.M.M. em Maputo, os seguintes donativos:

Das responsáveis dos bairros e mercados, a quantia de ...	1.300,50 MT
Mercado do Povo ...	800,00 MT
Bairro da Mafalala	3.300,00 MT
Mercado da Maxaque-ne ...	1.757,00 MT
Mercado 25 de Junho	1.150,00 MT

# O QUE DEVEMOS COMER

## ★ Principais tipos de alimentos e suas funções

Na última página vimos quais eram os alimentos construtores e qual era a sua importância para a nossa vida. Hoje, vamos falar de outros dois tipos de alimentos também muito importantes para nós: os alimentos que dão força e os que nos protegem das doenças.

Para reconstruirmos o nosso País e vencermos o subdesenvolvimento nesta década 1980/1990, temos que aumentar a produção e a produtividade. Para isso, todos temos de trabalhar mais e melhor.

Na fábrica, na machamba, na escola, em todo o lado, temos de melhorar os nossos métodos de trabalho, produzindo mais.

Contudo, para atingirmos os objectivos a que nos propomos é necessário que tenhamos força para trabalhar.

Como vimos no primeiro texto em que falamos sobre este assunto da nossa alimentação, há um grupo de alimentos que têm como função dar força ao nosso corpo.

Quais são esses alimentos que nos dão força?

São o milho, a mapira, a batata-doce, a mandioca, o açúcar, o arroz, o pão, o óleo e a mexoeira.

Eles são, como já dissemos, muito importantes para todos nós e devemos comer todos os dias pelo menos um destes alimentos.

Depois de termos falado dos alimentos

construtores e dos que dão força, só nos resta falar daqueles que nos protegem de muitas doenças.

Se pensarmos um pouco sobre os alimentos construtores e os que nos dão força, reparamos que as frutas e as hortaliças não estão em nenhum daqueles grupos.

Isto quer dizer que não vale a pena comer frutas e hortaliças, que elas não têm nenhuma função no nosso corpo?

Não. Pelo contrário. As frutas e as hortaliças têm um função importante a desenvolver no nosso corpo!

E qual é essa função?

Quando fazemos uma sementeira, às vezes é preciso fazer um viveiro. Depois, devemos transplantar. As plantas do viveiro são muito pequenas e estragam-se com facilidade. É preciso proteger as plantas do sol, do vento e da chuva.

Para isso, às vezes pomos folhas de coqueiro à volta, outras vezes uma espécie de casa só com estacas e tecto. Fazemos isto só para proteger as pequenas plantas.

Há também os pássaros que podem comer a mapira, o arroz e a mexoeira. Para proteger

estas culturas, fazemos um boneco para espantar os pássaros.

Outras vezes, como acontece com o algodão, é preciso espalhar desinfectante para não ser atacado pelos bichos.

Estas são algumas formas que nós conhecemos para protegermos os nossos viveiros e as nossas culturas.

E o nosso corpo?

O nosso corpo também precisa de ser protegido.

Então, o que podemos fazer para proteger o nosso corpo contra as doenças?

Só tomar medicamentos não é suficiente. A maior parte dos medicamentos que nós tomamos são para curar, quando já estamos doentes.

Mas nós não queremos ficar doentes.

O que devemos fazer, então, para evitar certas doenças?

Para protegermos o nosso corpo de muitas doenças é necessário comermos um certo tipo de alimentos, que são as frutas e as hortaliças.

As vitaminas que estão dentro das frutas e das hortaliças não permitem que as doenças entrem dentro de nós!

Todas as frutas são boas. No nosso País temos, por exemplo, entre outras, a laranja, a pera abacate, a papaia, a manga, o ananás, a laranja, etc.

Entre os vegetais temos, por exemplo, a folha de abóbora, a folha de mandioca, a folha e feijão, a cenoura, o tomate, o pepino, a alface, a cacana e o nabo.

Companheiros, Comer farinha de milho ou cacana, ou comer caril não é a mesma coisa.

Não podemos comer só farinha de milho até encher a barriga e pensar que já comemos bem.

Também não podemos comer só carne e

pensar que vamos ter saúde. Comer só caril não é suficiente para ter saúde.

Agora sabemos que os alimentos têm diferentes qualidades, têm diferentes funções no nosso corpo.

Há três diferentes grupos de alimentos que servem para cumprir estas funções.

— Um grupo de alimentos para a construção, que serve para a construção da carne, do sangue, da pele e dos ossos.

— Um grupo de alimentos para dar força, que serve para que nós tenhamos força para trabalhar, andar e brincar.

— E um grupo de alimentos para protecção que serve para proteger o nosso corpo contra as doenças.

A nossa palavra de ordem é: «VAMOS MELHORAR A NOSSA ALIMENTAÇÃO».

Isto quer dizer que devemos comer todos os dias um alimento para a construção, um alimento para dar força e um alimento para proteger.

Não é suficiente comer alimentos destes três grupos só alguns dias!

Para termos saúde, devemos comer todos os dias um alimento de cada um dos três grupos.

A nossa alimentação só será boa quando comermos todos os dias alimentos para a construção, alimentos para dar força e alimentos para proteger.



Criando pequenas espécies animais, contribuímos para o enriquecimento da nossa dieta alimentar