



TRABAJADORES RURALES

El Ministerio de Trabajo de la Nación, mediante resolución ministerial N° 02/92, mantiene fijos los sueldos para los Trabajadores Rurales. Para el mes de SETIEMBRE '93 continúa la siguiente escala:

Peones generales.....	\$ 223.-	9,81
Ayudantes de especializados.....	\$ 228,95	10,07
ESPECIALIZADOS		
Conductores tractoristas.....	\$ 248,44	10,93
Mecánicos tractoristas.....	\$ 261,26	11,50
PERSONAL JERARQUIZADO		
Puesteros.....	\$ 245,89	--
Capataces.....	\$ 271,24	--
Encargados.....	\$ 286,12	--
MENORES		
De 14 a 15 años.....	\$ 133,80	5,89
De 15 a 16 años.....	\$ 156,10	6,87
De 16 a 17 años.....	\$ 178,40	7,85
De 17 a 18 años.....	\$ 200,70	8,83



EMPLEADAS

DOMÉSTICAS

El Ministerio de Trabajo de la Nación, mediante resolución N° 02/93, estableció a partir del 01/08/93 el monto del Salario mínimo, vital y móvil en \$200.-

SUBSIDIOS FAMILIARES

El Ministerio de Trabajo de la Nación, mediante resolución N° 05/93 mantiene los valores de los SUBSIDIOS FAMILIARES a partir del mes de enero de 1993:

Cónyuge.....	\$ 15.-
Hijo.....	\$ 20.-
Pre-escolaridad.....	\$ 3.-
Escolaridad primaria.....	\$ 3.-
Escolaridad media y superior.....	\$ 4,50
Familia Numerosa.....	\$ 3.-
Ayuda escolar primaria.....	\$ 130.-
Prenatal.....	\$ 20.-
Nacimiento.....	\$ 200.-
Adopción.....	\$ 1200.-
Matrimonio.....	\$ 300.-

SUELDOS SETIEMBRE

BOLSA DE TRABAJO PARA EL SERVICIO DOMÉSTICO

Be.Pe. informa a las afiliadas del SEDOCA que la BOLSA DE TRABAJO funciona los días **miércoles y viernes** de 17 a 21 horas en el domicilio de Avenida Güemes 1121, CATAMARCA.

REUNIÓN GENERAL DE SINDICATOS

En SEDOCA se realiza el **segundo domingo** de cada mes en su domicilio de Gobernador Correa 220 CATAMARCA.

En SEDOR se realiza el **tercer domingo** de cada mes en el domicilio de San Isidro 861, Barrio Tiro Federal, LA RIOJA.

ATENCIÓN DE ABOGADO

SEDOCA informa a sus afiliadas que, a través de Be.Pe., la atención gratuita del abogado por temas laborales, se realiza los días **martes y jueves** de 18 a 21,00 horas en Avenida Güemes 1121, CATAMARCA.

SEDOR informa que la atención del abogado se realiza los días **miércoles y viernes** de 18 a 21 horas en Belgrano 225, LA RIOJA.

DESPERTAR DEL PUEBLO ***** SETIEMBRE DE 1993

Publicación de Be.Pe. (Bienaventurados los Pobres), institución cristiana sin fines de lucro. Personería Jurídica N° 108/85. Avenida Güemes 1121 - (4700) CATAMARCA - T.E. (0833) 30915 - FAX (0833) 30154. DIRECTOR: Horacio Machado Uzin. --- Está permitida la reproducción parcial o total con mención de la fuente. Impreso en talleres propios. Propiedad intelectual: Los Pobres que organizados luchan por el Reino.

BIBLIOTECA
CECOPAL

Si quieres la paz, sal al

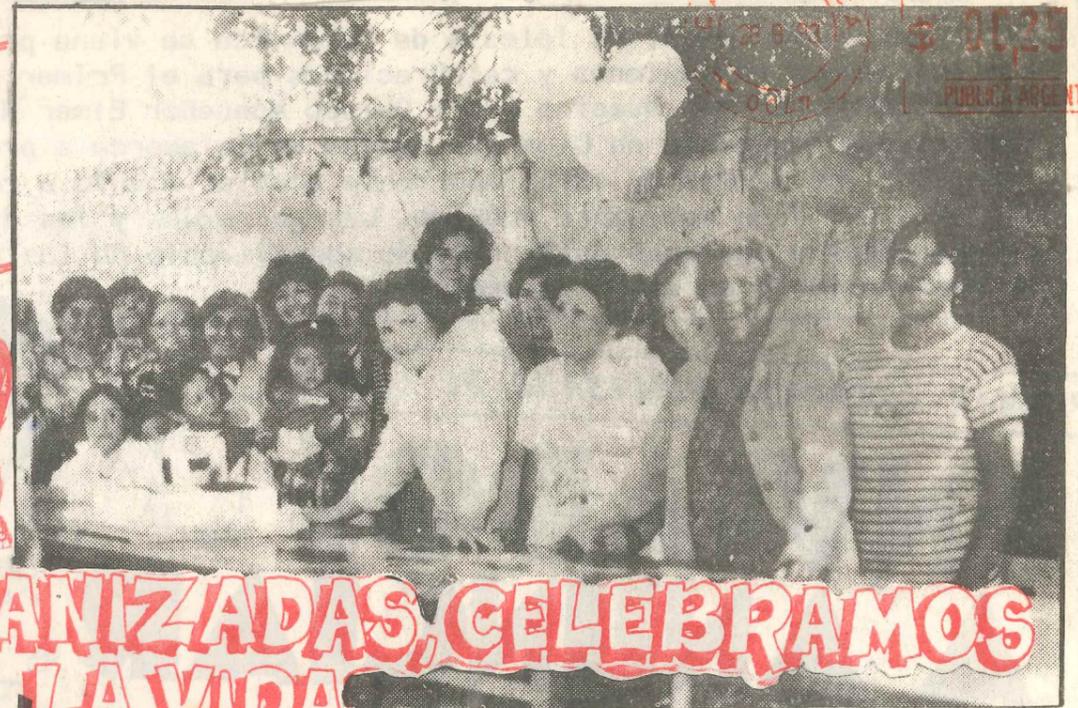
CECOPAL
AVDA. COLON 1.141
CORDOBA (5.000)

Pablo II, 1° de Enero de 1993

SEDOR
cumplió
7 años:



ORGANIZADAS, CELEBRAMOS
LA VIDA



DESPERTAR DEL PUEBLO

Be. Pe. (Bienaventurados los Pobres) Setiembre 1993 - CATAMARCA - N° 78. Precio Colaboración: \$ 0,50



La Banda - Tatón



Chaupi Huasi - San Blas de los Sauces

CONSTRUYENDO LA FRATERNIDAD

Desde hace unos meses, la Iglesia de Catamarca se viene preparando con reuniones, reflexiones y celebraciones para el Primer Congreso Diocesano de Laicos. Nuestro Padre Obispo Monseñor Elmer Miani con vocó a todo el Pueblo de Dios que camina en Catamarca a preparar y rezar por los frutos de este importante acontecimiento a realizarse los días 6 y 7 de noviembre próximo. Las parroquias y las distintas agrupaciones o sectores están tomando conocimiento de los temas que se desarrollarán en estas jornadas.

PRIMER CONGRESO DIOCESANO DE LAICOS

ENVIADOS A ANUNCIAR EL REINO



Los protagonistas del congreso serán los Laicos, que componen la mayor parte del Pueblo de Dios, la Iglesia.

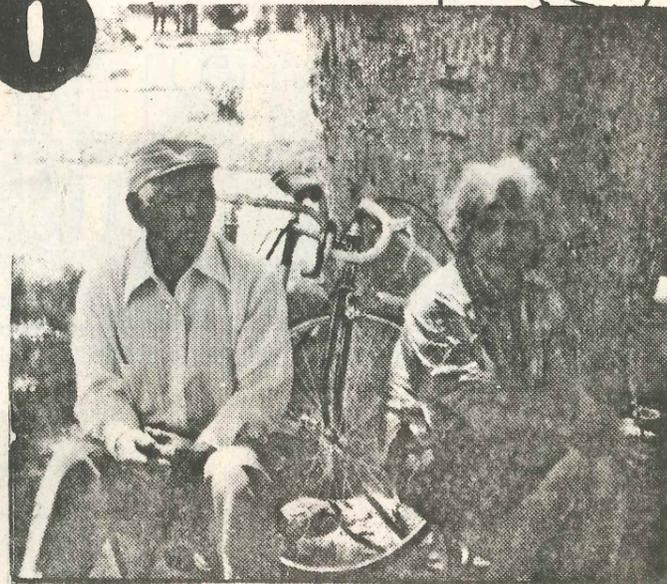
Los Laicos son todos los bautizados elegidos y enviados por Dios para cumplir la misma misión de Jesús, su Hijo, o sea anunciar y construir el Reino en el mundo.

No son laicos los ministros, es decir aquellos que prestan algún servicio al Pueblo de Dios, la Iglesia: diáconos, presbíteros (sacerdotes, curas) y Obispos. Tampoco son Laicos los religiosos: hermanas y monjes/as.

El lugar propio del laico es el mundo y todo lo que éste encierra: la familia, el trabajo, la sociedad, la política, la organización vecinal, la ciencia, la cultura, la comunidad, el barrio, el sindicato, las instituciones, el deporte, los medios de comunicación social, la economía.

Por eso la misión del laico es ser como la levadura en la masa, es decir, contribuir desde cada actividad que realice y de forma organizada, desde adentro de las realidades, a la santificación del mundo obrando en verdad y en justicia.

Porque Dios Padre quiere extender su Reino a través de todos sus fieles. Un Reino de verdad y de vida, un Reino de santidad y de gracia, un Reino de justicia, de amor y de paz.



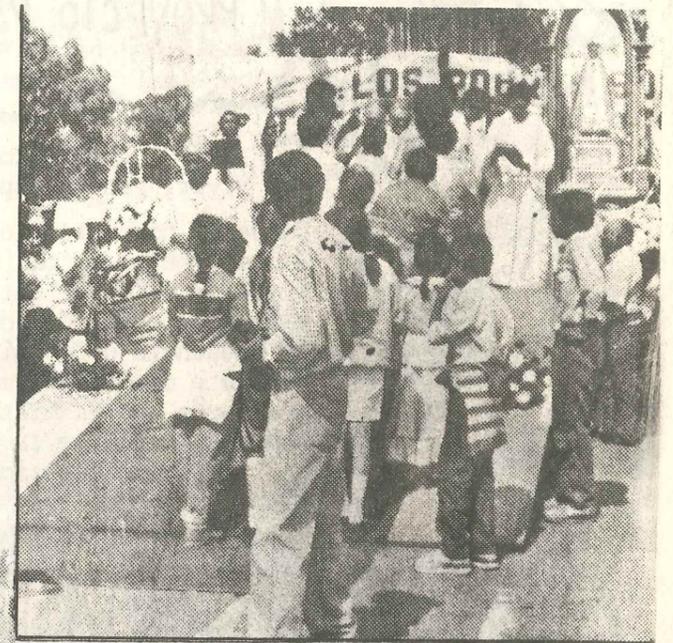
Por una NUEVA EVANGELIZACIÓN

Al finalizar la Primera Evangelización en América Latina que duró 500 años, desde la llegada de Colón hasta el año pasado (1492-1992), el Papa Juan Pablo II promovió para las Iglesias de Latinoamérica una Nueva Evangelización.

Nueva en su ardor, en su expresión, en su estrategia, nueva en su metodología. No más de lo mismo.

Este es un desafío que tenemos que enfrentar. Los tiempos actuales, las situaciones de hoy son distintas a las de hace 500 años. Por lo tanto, desde las situaciones actuales, tenemos que ver como transmitimos el mensaje de Liberación.

Por supuesto este mensaje tiene que estar dirigido en primer lugar a los pobres, que es el lugar que Dios elige para hacer su anuncio, y desde allí a todos. Respondiendo a esta convocatoria del Papa que fue reflexionada y adaptada por los obispos latinoamericanos en Santo Domingo, la Diócesis de Catamarca realizará el Congreso de Laicos y otros grandes acontecimientos cada año, hasta el 2000. Año de apertura del tercer milenio. Pero, una Iglesia que quiere evangelizar debe primero convertirse, cambiar, tomar otro camino, renovarse. Por eso, nuestro Obispo, Monseñor Miani, dice que "este Congreso tiene que ser la expresión de una Iglesia viva...la expresión de una Iglesia que quiere cambiar...en la línea de la Nueva Evangelización" (periódico: Pueblo de Dios, mes de Junio).



Participantes al PRIMER CONGRESO

Del Congreso se participará a través de dos grandes grupos de reflexión: uno, las parroquias y otro, los sectores. Dentro de los sectores se encuentran: Docentes, Trabajadores, Políticos, Deportistas, Artistas, Be Pe y otros...

El sector de los laicos pobres, marginados y excluidos por el sistema capitalista será representado por: Empleadas Domésticas Peones Rurales, Hacheros, campesinos sin tierra, Artesanos. Este sector participará con el nombre de la Institución que lo acompaña: sector Be Pe.

Toda la Iglesia de Catamarca está trabajando con mucho entusiasmo para este gran acontecimiento pastoral.

El Primer Congreso Diocesano de Laicos es un signo de renovación de nuestra Iglesia Diocesana. Una Iglesia que quiere tomarse muy en serio los desafíos de la Nueva Evangelización.

Una Iglesia en actitud de conversión y de servicio que se prepara para evangelizar, es decir, implantar el Reino de Dios entre los catamarqueños.

OBJETIVO del CONGRESO DIOCESANO

El Congreso tiene como objetivo promover un movimiento de los laicos que busque la conversión de la Iglesia.

Para ello, en esta gran reunión, los laicos reflexionarán sobre quienes son y cuáles es su misión. Es decir que el laico tome conciencia de su responsabilidad en la tarea de la Nueva Evangelización.

Es necesario que los laicos conozcan y se comprometan con su misión, evangelicen con el testimonio y la palabra, en la familia, el barrio, la comunidad y en cualquier actividad donde se desempeñen.

Además, el congreso quiere que los laicos evangelicen como pueblo, desde las pequeñas asociaciones y comunidades/.



COMUNIDADES DE CHAUPI-HUASI Y LA BANDA BIENVENIDAS AL PROYECTO DE VIDA!!



Es motivo de gran alegría y de fiesta para todo el Pueblo organizado, la presencia de dos nuevas comunidades que se incorporan al gran proyecto de vida. La fe del pueblo, la voluntad de vivir, genera espacios donde se va gestando la vida nueva.

Desde el noroeste riojano en el departamento de San Blas de Los Sauces, se ha organizado un grupo de familias de Chaupi Huasi. Y, desde el oeste catamarqueño en el departamento Tinogasta, familias empobrecidas de La Banda, Tatón. La presencia del espíritu despierta la fe colectiva que está presente en los pobres, para gestar desde la palabra de Dios una tarea que es histórica: construir la fraternidad entre los hombres, mediante la práctica de ser y vivir en comunidad. Es también un espacio donde se reconstruye la esperanza, manteniendo viva la capacidad de resistencia y la conciencia de lucha en defensa de la vida.

CONSTRUYENDO LA FRATERNIDAD

En la localidad de Chaupi Huasi un grupo de seis familias han comenzado a reunirse desde el pasado mes de agosto, como también en La Banda- Tatón- nueve familias aproximadamente. Estas poblaciones, como otras, rescatan un aspecto importante de la cultura campesina como es la relación con la tierra. Cultivan pequeños espacios de tierra como parte de una economía familiar. Los primeros, producen algunos cultivos como: maíz - trigo - alfalfa -zapallo y en menor cantidad comino- ají dulce y berenjenas. Mientras que la población de La Banda produce: uvas- higos y las pasas como producto del secado de estos frutos.



Chaupi Huasi, en San Blas de los Sauces

Doña Elva López de la comunidad recientemente formada de La Banda, reflexionaba sobre la necesidad de trabajar juntos. Esto decía: "es lindo que nos unamos nosotros. Vemos como las otras comunidades están trabajando unidos. Así nosotros podemos organizarnos para ver juntos lo que necesitamos".

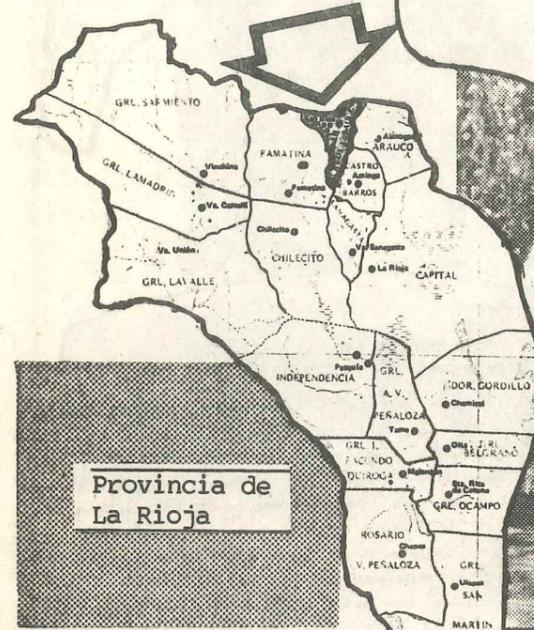


La Banda, en Tatón

Por su parte los integrantes de la Comunidad de Chaupi Huasi, expresaban:

"Nuestras necesidades son muchas. Una de ellas es nuestra salud y la de nuestros hijos. Tenemos una salita de primeros auxilios que en la actualidad no tiene los remedios que necesitamos, y el médico no viene casi nunca. Por eso vemos la necesidad de tener un botiquín para nosotros y para las familias que se vayan sumando a la organización".

CHAUPI HUASI, en el Departamento SAN BLAS DE LOS SAUCES



Provincia de La Rioja



Integrantes de la comunidad de CHAUPI HUASI que inicia su camino de organización

Como modo de transmitir el apoyo y el estímulo a las comunidades recién organizadas, varias organizaciones campesinas y sindicales enviaron cartas dando la bienvenida y también contando su experiencia de organización. Aquí publicamos algunas de ellas:



Integrantes del SEDOR, celebrando sus siete años de lucha y de búsqueda de alternativas

Rio Hondo, Depto del Caturo, 28/10/93
Queridos hermanos de Chaupi-Huasi, La Rioja
La comunidad de la Soledad y Bahama
Rio Hondo, Depto del Caturo se dirige a ustedes
se encuentren a Dios y la
Lo Rioja 31-8-93
Hermanos del grupo de los Sauces, las
Empleadas Domésticas de la Rioja, los
saludamos con cariño y esperamos se
encuentren bien junto a sus familias, nos
están organizando. Por eso les estamos
escribiendo porque queremos estar
comunicándonos, y nos cuentan como están
haciendo ustedes.
Es aseguramos que es muy lindo que
familias de los más pobres que somos
nuestros siga existiendo en unidad.
Los saludamos con un calido abrazo
y esperamos su cartita
S. E. D. O. R.
SINDICATO DE EMPLEADAS
DOMÉSTICAS DE LA RIOJA
PER. OYERBA, J. M. H. J. A.
SAN JUAN DE LOS RIOS
C. P. 520 - LA RIOJA



...Aquí les presentamos a la nueva COMUNIDAD de LA BANDA en TATÓN



Y desde el oeste catamarqueño las comunidades de MEDANITOS nos comparten SUS vivencias!



Medanitos 30/8/93
Queridos Hermanos Riojanos de la Comunidad de Chaupi Huasi
Las comunidades de Medanitos nos dirigimos a ustedes, para saludarlos y darles la bienvenida como una comunidad más, que se suma a otras tantas que estamos luchando por una vida más digna. Nosotros, nos enteramos a través de la gente de Be Pe. que ustedes están comenzando a organizarse para defender la vida. Lo cual nos alegra mucho y nos gustaría acompañarlos con esta carta y algunas reflexiones. Como ya tenemos varios años de caminar juntos, podemos aportarles nuestro testimonio, nuestra experiencia. Sabemos que mantener una organización no es fácil, porque al ser integrada por muchas personas, a veces tenemos la tentación de sacar tajada, llevarnos de chismes, o no ser solidarios con los que más necesitan. A veces los poderosos tratan de hacernos creer cosas. Que la organización no vale la pena, que es perder el tiempo. A ellos no les conviene que los pobres estén organizados. Nosotros con los años que llevamos en este caminar juntos, hemos recibido muchos logros, fundamentalmente reconocernos como persona y con la dignidad de Hijos de Dios.

Medanitos 30/ 8 / 93

Queridos hermanos Riojanos de la Comunidad de Chaupi Huasi

Las comunidades de Medanitos nos dirigimos a ustedes, para saludarlos y darles la bienvenida como una comunidad más que se suma a otras tantas que estamos luchando por una vida digna. Nosotros nos enteramos a través de la gente de Be Pe que ustedes están comenzando a organizarse para defender la vida. Lo cual nos alegra mucho y nos gustaría acompañarlos con esta carta y algunas reflexiones. Como ya tenemos varios años de caminar juntos, podemos aportarles nuestro testimonio, nuestra experiencia. Sabemos que mantener una organización no es fácil, porque al ser integrada por muchas personas, a veces tenemos la tentación de sacar tajada, llevarnos de chismes, o no ser solidarios con los que más necesitan. A veces los poderosos tratan de hacernos creer cosas. Que la organización no vale la pena, que es perder el tiempo. A ellos no les conviene que los pobres estén organizados. Nosotros con los años que llevamos en este caminar juntos, hemos recibido muchos logros, fundamentalmente reconocernos como persona y con la dignidad de Hijos de Dios.

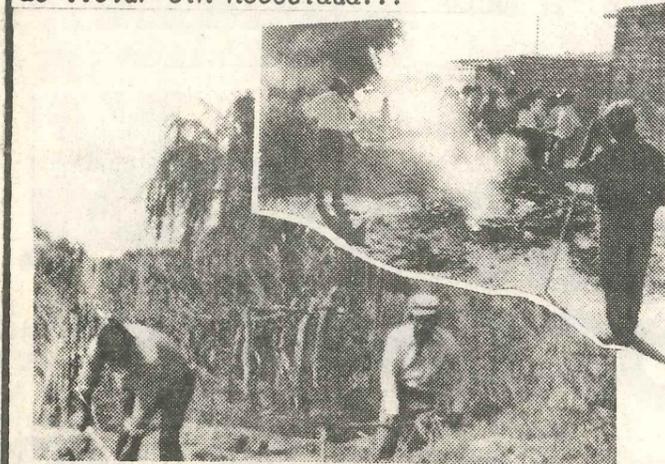


Conocer la situación de vida para ayudar al que más necesita. A través de la distancia reconocer a otros hermanos que están luchando como nosotros. Pero para llevar adelante todo esto, lo que nos fue ayudando y que es la guía que tenemos es la Palabra de Dios. En las reuniones leemos y reflexionamos e intentamos ponerla en práctica.

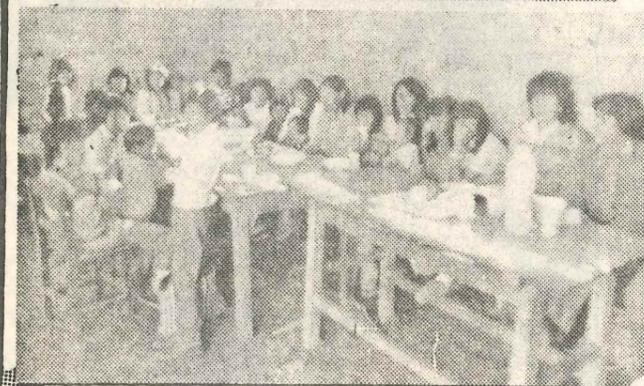
Son muchas las prácticas organizativas que estamos haciendo. Seguramente ustedes ya conocerán algunas a través del "Despertar del Pueblo" que es la revista de todos los empobrecidos.

Cuando comenzamos lo hicimos con un botiquín comunitario que en esos momentos era lo que más necesitaba la comunidad. Esto nos sirvió para reunirnos, reflexionar y darnos cuenta de la utilidad. Pero también debemos exigir a los responsables de la salud que seamos atendidos como Dios quiere.

También tuvimos algunos problemas, como de sacar una sola familia todos los remedios, de llevar sin necesidad...



Para poner en marcha el botiquín, nos organizamos así: la comunidad eligió un responsable encargado de los remedios. Se hace un inventario de los medicamentos para conocimiento de la organización. El responsable anota quienes llevan remedios, de modo que al hacer la rendición de cuenta, todos sepan que se hicieron esos remedios. Hay varias experiencias en cuanto al pago de los medicamentos. Algunas comunidades fijamos una cuota mensual por cada beneficiario. Otras en cambio, el que llevaba un remedio aportaba con dinero o con algún producto.



Algunas comunidades fijamos una cuota mensual por cada beneficiario. Otras en cambio, el que llevaba un remedio aportaba con dinero o con algún producto.

Ahora estamos probando con una nueva experiencia que al comprar los remedios les ponemos un precio para los beneficiarios para seguir abasteciendo el botiquín.

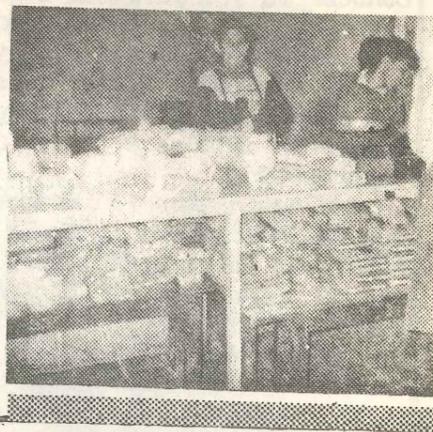
Pero tampoco nos quedamos únicamente con esto. Hacemos beneficios para seguir manteniendo el botiquín..

Bueno, queridos hermanos, esperamos que esta carta les sirva para comenzar esta gran lucha y que siempre podamos comunicarnos con ustedes y con otras comunidades. Seguramente ustedes serán el efecto multiplicador para que otros hermanos riojanos se organicen. Que Dios y la Virgen los bendiga y les mantenga siempre viva la esperanza de luchar juntos. Con mucho cariño comunidades de Medanitos."

Al compartir estas experiencias entre las organizaciones, vemos a un pueblo que va transformando la historia. Organizado en comunidades va comunicando, anunciando el proyecto de vida. Construyendo, revitalizando la solidaridad entre los pobres. Sumando nuevas organizaciones como Chaupi Huasi y La Banda a esta gran red de comunidades entrelazadas. Recreando con sus prácticas, una manera de ser, de pensar, de vivir y de proclamar de manera testimonial una cultura de vida. Anunciando y aclamando al Dios de la Vida que habita allí donde hay comunidad.



" NOS HEMOS PROPUESTO LUCHAR POR UNA VIDA DIGNA Y MÁS JUSTA PARA NOSOTROS Y NUESTROS HIJOS" RECORDABAN LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD DE LAPRIDA EN LA PROVINCIA DE SANTIAGO DEL ESTERO. HOY A DOS AÑOS DE CAMINAR RECURRIMOS A LA ACCIÓN DE LA MEMORIA PARA VER EL PROCESO QUE LLEVAN ADELANTE 15 FAMILIAS, APROXIMADAMENTE. EN SU MAYORÍA SON FAMILIAS QUE VIVEN DEL TRABAJO DEL HACHA COMO ÚNICA FUENTE DE INGRESO. UN TRABAJO DE SOL A SOL POR UN MISERO SALARIO. COMO AGRAVANTE A ESTA SITUACIÓN ESTÁ LA ESCASEZ DEL AGUA POTABLE. "EL AGUA DECÍA DOÑA ALICIA GARAY, FALTA A LA VUELTA DEL AÑO. CON LA LEVANTADA DEL FERROCARRIL SE CORTÓ EL ÚNICO MEDIO QUE NOS PROVEÍA".



SIENDO PROTAGONISTAS EN LOS CAMBIOS

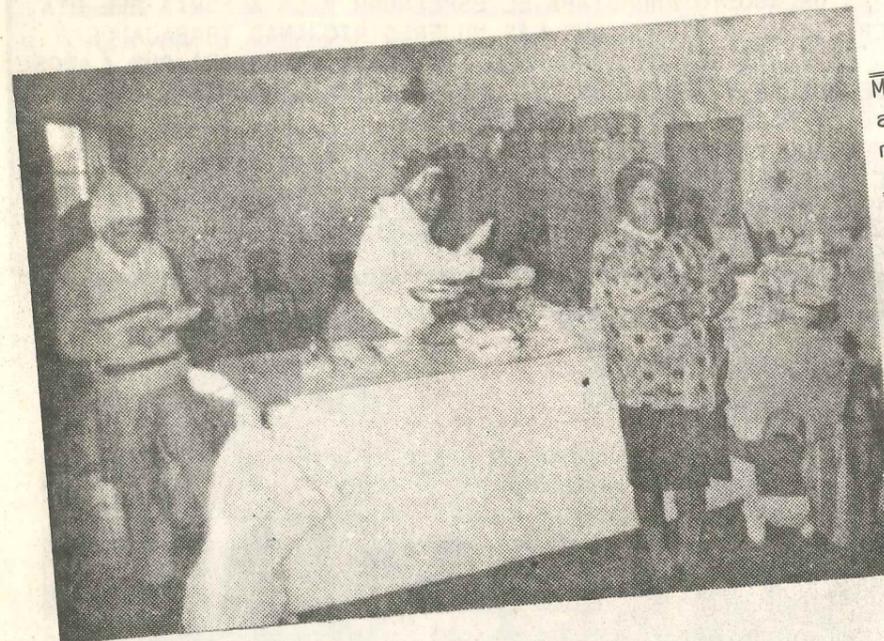
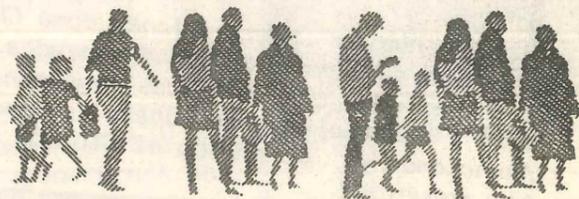
DESDE ESTAS CONDICIONES EXTREMAS SE COMIENZA A GESTAR LA COMUNIDAD. "POCO A POCO NOS ESTAMOS ACERCANDO A LA ORGANIZACIÓN" RESPONDÍAN LOS INTEGRANTES. ÉSTOS COMIENZOS SIN DUDA FUERON DIFÍCILES. FUE NECESARIO PROFUNDIZAR LA REALIDAD QUE VIVEN LOS POBRES; DESCUBRIR LAS CAUSAS DE UN CRECIENTE EMPOBRECIMIENTO COMO TAMBIÉN LAS ESTRUCTURAS QUE CAUSAN LA POBREZA. FUERON CONOCIÉNDOSE MÁS EN PROFUNDIDAD, IDENTIFICÁNDOSE COMO PERTENECIENTES A LAS MAYORÍAS OPRIMIDAS. FUERON DESCUBRIENDO SUS CAPACIDADES Y SUS REALES POSIBILIDADES DE IR CRECIENDO COMO PERSONAS.



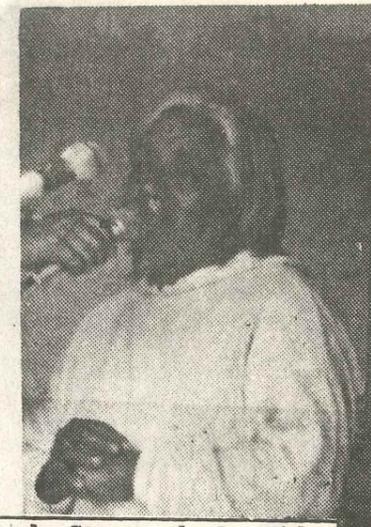
PARTIENDO DE SUS NECESIDADES, COMENZARON A PROGRAMAR ACTIVIDADES QUE RESPONDERÍAN A DE RECHOS NEGADOS: SALUD, ALIMENTACIÓN, ETC... "TENEMOS QUE TOMAR CONCIENCIA QUE EL BIENES PARA NOSOTROS, RESPONDÍAN. ÉSTE CONOCIMIENTO COLECTIVO LOS LLEVÓ A BUSCAR A PARTIR DE LAS PROPUESTAS APORTADAS POR CADA INTEGRANTE, A IMAGINARSE Y A SOÑAR DE QUE ERAN "CAPACES DE LUCHAR POR UNA VIDA DIGNA", COMO DECÍAN AL COMIENZO DE LA NOTA.

"El botiquín, el ropero comunitario, la mini-cooperativa son actividades que hemos planificado como comunidad" decía doña Alicia. "Es para beneficio de las familias, buscando ayudar a las que más necesidades tienen y para ir integrando a aquellas que todavía no participan".

CRECER EN LA CONCIENCIA DEL 'NOSOTROS' COMO COMUNIDAD FRATERNA QUE REUNE A TODOS LOS EMPOBRECIDOS PARA ELEVARLOS AL GRADO MÁS ALTO DE SU DIGNIDAD. PARA DEJAR DE SER OBJETOS DONDE OTROS DECIDAN SOBRE SUS VIDAS, A SER SUJETOS PROTAGONISTAS DE LOS CAMBIOS QUE LOS POBRES, FUNDAMENTALMENTE, DEBEN PROMOVER.



Mini-cooperativa de Laprida: al servicio de las familias más necesitadas de la organización.



Alicia de Garay, de Laprida en Santiago del Estero

FUERON CREANDO REGLAS DE JUEGO, HERRAMIENTAS DE TRABAJO PARA IR CONSTRUYENDO LA COMUNIDAD FRATERNA, QUE CREE EN EL DIOS DE LA VIDA. Y PARA ESO FUE NECESARIO REVISAR Y EVALUAR PERMANENTEMENTE LOS PASOS DADOS EN LAS PRÁCTICAS; PARA NO DEJARSE SORPRENDER NI INTRODUCIR IDEAS Y ACTITUDES OPRESORAS, ELEMENTOS EXTRAÑOS QUE DESTRUYEN LA COMUNIDAD. AVANZANDO EN ESTE PROCESO FUERON DISTRIBUYENDO RESPONSABILIDADES DE ACUERDO A LO QUE PODÍAN ASUMIR. "AL COMIENZO NADIE QUERÍA SERLO, HOY SE VAN COMPROMETIENDO MÁS" DECÍA DOÑA CHARO. LAS OPINIONES SON ESCUCHADAS, LAS DECISIONES SE VAN TOMANDO ENTRE TODOS COMO UNA MANERA DE PRACTICAR LA DEMOCRACIA.

"NOS ESTAMOS LIBERANDO DE LOS SOBREPRECIOS QUE FIJAN LOS COMERCIANTES DEL PUEBLO A LAS MERCADERÍAS. HEMOS DECIDIDO COMO COMUNIDAD AVERIGUAR EN OTROS LUGARES. YA VAMOS DECIDIENDO DOS COMPRAS DE MERCADERÍAS. LA PRIMERA LA REALIZAMOS EN FRÍAS, DICE ALICIA Y LA SEGUNDA COMPRAS NOS CONVENÍA MÁS IR A LORETO".

"LOS PRECIOS QUE ACORDAMOS FIJARLE A LAS MERCADERÍAS, MENCIONABAN LOS INTEGRANTES, SON MÁS BAJOS DE LO QUE MARCAN LOS NEGOCIOS DEL PUEBLO. AÚN ASÍ NOS QUEDA MARGEN PARA SEGUIR COMPRANDO DE NUEVO Y REPONER".

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE EN ESTA ECONOMÍA QUE SE ESTÁ CONSTRUYENDO TIENE ESPECIAL IMPORTANCIA LA SOLIDARIDAD DE LAS COMUNIDADES CAMPESINAS Y SINDICALES QUE FORMAN JUNTAMENTE CON LAPRIDA UN ÚNICO PROYECTO.

EL ENVÍO DE PRODUCTOS CAMPESINOS PARA SER COMERCIALIZADOS EN LA ZONA SON UNA FUENTE DE INGRESOS PARA AMBAS COMUNIDADES: PARA LAS QUE RECIBEN Y LAS QUE ENVÍAN; Y ES TAMBIÉN UNA FUENTE DE ABASTECIMIENTO. LAPRIDA ESTÁ COMERCIALIZANDO PASAS DE UVA - DE HIGOS DE MEDANITOS - NUECES Y PELONES DE BELÉN - DURAZNOS DE AFPALA, Y LA FACTIBILIDAD DE OTROS PRODUCTOS PREVIO ESTUDIO DE COSTOS, ES DECIR TENIENDO EN CUENTA EL CONSUMO DE LA POBLACIÓN Y SUS POSIBILIDADES DE VENTA...

ÉSTA ECONOMÍA SOLIDARIA QUE SE CONSTRUYE NOS HACE GUSTAR DE SUS FRUTOS: TENDERNOS LAS MANOS - APORTARNOS EXPERIENCIAS - SENTIRNOS COMO UNA SOLA PERSONA Y DECIR COMO DOÑA VALLE LEIVA: "HACE MUCHO TIEMPO QUE NO COMEMOS PASAS DE UVA Y DE HIGOS. ÉSTO ES ALGO MUY LINDO PARA NOSOTROS".

EN LA COMUNIDAD PRIMITIVA, LA QUE SE ENCUENTRA EN LAS PÁGINAS DE LA BIBLIA, LAS FAMILIAS QUE LA INTEGRABAN 'NO PASABAN NECESIDAD'. ACTUALMENTE LAS COMUNIDADES AL COMPARAR SUS PRÁCTICAS CON LA PALABRA DE DIOS VAN TENIENDO COMO HORIZONTE LA COMUNIDAD DE LOS HECHOS DE LOS APÓSTOLES DONDE SE EJERCITA EL SERVICIO, LA SOLIDARIDAD, EL AMOR A LA JUSTICIA QUE MOVILIZA Y ALIENTA A SEGUIR CONSTRUYENDO EL REINO DE DIOS.

LA MAÑANA DEL DÍA DOMINGO 29 DE AGOSTO ANUNCIABA EL ESPLENDOR Y LA ALEGRÍA DEL DÍA DE FIESTA. ALEGRÍA QUE IBA CRECIENDO A MEDIDA QUE LAS MUJERES RIOJANAS TRABAJADORAS LLEGABAN A LA SEDE SINDICAL. NO PODÍA SER DE OTRO MODO, EL SEDOR CELEBRABA SUS 7 AÑOS DE VIDA ORGANIZADA. 7 AÑOS DE BUSCAR Y PRACTICAR "LA JUSTICIA TAN LARGAMENTE ESPERADA" POR ESTE SECTOR MUCHAS VECES DESPRECIADO POR LA SOCIEDAD.

LOS PREPARATIVOS HABÍAN COMENZADO VARIOS DÍAS ANTES. UN GRAN CARTEL CON LA INSCRIPCIÓN DEL SEDOR Y SUS DELEGACIONES DEL INTERIOR (CHILECITO, CHAMICAL Y AIMOGASTA), UBICADO A LA ENTRADA DE LA CAPILLA VIRGEN DEL VALLE, INVITABA A LA PARTICIPACIÓN DE LA SANTA MISA EN ACCIÓN DE GRACIAS AL DIOS DE LA VIDA QUE ACOMPAÑA A LA ORGANIZACIÓN.



ORGANIZADAS, CELEBRAMOS LA VIDA



Padre Praolini celebrando la Santa Misa

Acompañadas por un sector de la comunidad, cantaban poniendo todo el sentimiento "Vienen con alegría... trayendo la esperanza..." El padre Praolini presidió la misa y haciendo referencia al evangelio de ese día, manifestaba lo siguiente:

"Jesús le preguntó a sus discípulos quién dicen que soy yo? qué dice la gente.... Pedro, uno de los amigos de Jesús dijo: 'Tú eres el Mesías. El hijo del Dios Viviente. Que es decir el que nos va a dar la vida!'

Nosotros por ser cristianos, seguía reflexionando el sacerdote, tenemos que ser devotos de la vida, y acos tumbrarnos a llamarlo a Dios, como el Dios de la Vida. ...Y lo vamos haciendo con gusto, con ganas, aunque pareciera que la vida se nos va achicando en posibilidades.

En otro momento de su homilía manifestaba: *El evangelio es para caminar en las cosas de todos los días. Nosotros sabemos que no nacemos felices, ni infelices, sino que nos vamos haciendo y en ese ir haciéndonos, encontramos dificultades no siempre fáciles de superar*

Tenemos que pensar en todo lo que nos exige la vida, porque Pedro se acordó que Jesús iba a padecer, iba a morir, pero no se acordó que Jesús iba a resucitar. Creyó más en el poder de la muerte que en el poder de la vida. Y eso es desconfiar de nosotros mismos y desconfiar también de la presencia y del actuar de Dios entre los hombres..."

En el último tramo de sus palabras, el Padre Praolini manifestaba la importancia de ser comunidad, tomando una comparación muy sencilla: *"Nosotros somos como el hormiguero. Los grandes hormigueros no están donde salen las hormigas, sino donde viven. Tienen un agujero muy pequeño por donde van saliendo. Pero abajo es donde tienen las crías y su futuro. Muchas veces la comunidad pierde su eficacia porque no se hace fuerte abajo, en su base: la Fe, la solidaridad, la fraternidad."*

Después al momento de las ofrendas, las mujeres trabajadoras acompañadas por su familia rezaban: *"Junto con el pan y el vino, presentamos ante el altar la vida nueva, nuestros hijos. Hijos de mujeres trabajadoras sufridas y esperanzadas que hoy renuevan su compromiso de poner su confianza en el Dios de la Vida."*



Al finalizar la misa, como modo de consagración del trabajo transformador que están realizando las empleadas domésticas juntas en su organización, levantaron sus manos, e impartiendo la bendición, éste decía el celebrante:



"Dios todopoderoso que nos diste el mandamiento del trabajo para ayudar a crecer lo que tú habías iniciado; después el pecado puso transpiración y sudor y se convirtió el trabajo en una fuente para el atropello y de humillación para los pobres.

El Sindicato como una forma de organización, tiene las manos como herramientas de trabajo, como mística tiene la vida y como espíritu la solidaridad. Bendícelo Señor y bendice los esfuerzos sanos que se van haciendo para conquistar espacios de vida y de derechos a la vida"

Un aplauso cerrado se oyó en el lugar que fue cruzando, atravesando cerros y llanos para llegar a todo el pueblo riojano.

Finalizada la misa, comenzaron a distribuirse para el festejo. Jóvenes y niños llevando las mesas y sillas para el lugar de la reunión. No podían faltar los carteles, los adornos...Mientras un grupo de mujeres iban preparando las empanadas, otras comenzaban a fritar. Algunos maridos preparaban el fuego y salaban la carne para el asado. Y la música no podía faltar: chayas, chacareras, zambas cruzaban el aire solidarizándose con el acontecimiento.

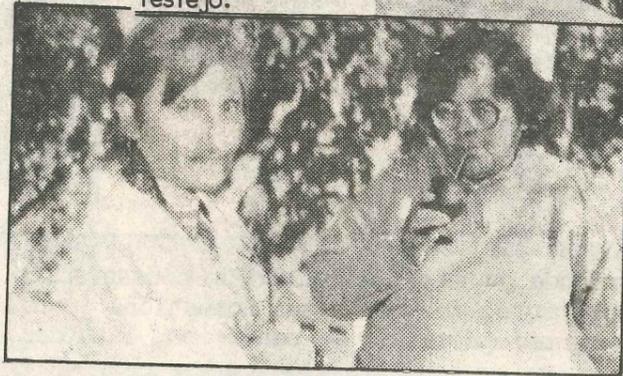


Compañeras del SEDOR compartiendo el encuentro durante los preparativos del festejo.

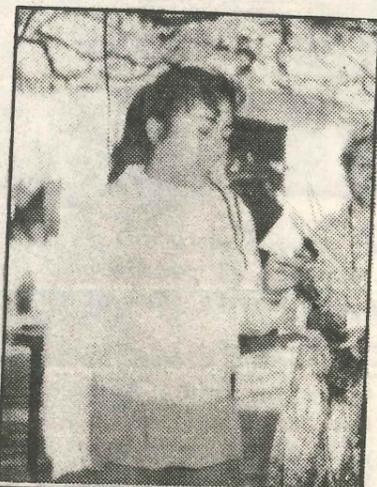


Y llegó por fin el momento del almuerzo!...

Mayela Gordillo, Secretaria General de la organización decía: "Hoy vamos a compartir la mesa en familia. Hay maridos, hijos, hermanos, sobrinos de las empleadas domésticas. Esto es un logro muy grande. Estamos haciendo cosas que a nuestro Padre Dios le agrada"



Emocionada Angélica Paredes, afiliada del SEDOR decía: Queridas hermanas del SEDOR, querida familia: digo familia porque así lo siento a este sindicato que nos unió en la lucha. En la necesidad creciente de compartir a lo largo de estos 7 años de luchar por la justicia para terminar con las humillaciones de la que constantemente somos objeto. Por hoy quiero expresar mi alegría de ser una integrante más de esta gran familia que es SEDOR. Haberlas conocido compañeras mías y haber aprendido a luchar y enfrentar la vida y sentirme acompañada. En este día tan especial, quiero pedirle a Dios y a nuestra Virgencita del Valle que siempre nos mantenga unidas para que sigamos luchando por una vida digna y justa".



Claudia y Natalia hijas de integrantes del SEDOR - compartiendo sus mensajes

La alegría del canto y el baile de los niños estuvo presente. Niños que a corta edad comprenden la importancia de participar junto a sus madres en la organización. En los intervalos, se aprovechaban los espacios para seguir comunicando las experiencias de la organización.

Por ejemplo las representantes de la delegación Chanical decían lo siguiente:

"Nos sentimos contentas por estar juntas, porque seguimos luchando entre todas. Estamos festejando nuestro cumpleaños. Siete años de caminar. Nuestro Padre Dios nos acompaña y nos sigue guiando para conseguir, no sin sacrificio, lo que estamos consiguiendo. En Chanical estamos haciendo beneficios para ayudar a las compañeras que están más necesitadas. Queremos conseguir un terreno para hacer nuestra pieza. Que sea nuestra casa".



Y doña Mercedes, una mujer entrada en años que trabajó toda su vida de empleada doméstica, agregaba: "Para que sigamos trabajando ahí mientras nos de vida Dios."

Tuvieron su espacio las comunidades campesinas, que formando parte del mismo proyecto, hicieron llegar cartas de salutación.

Los hermanos santiagueños de Laprida (departamento Choya) y La Soledad (departamento Río Hondo), acercaron su saludo:

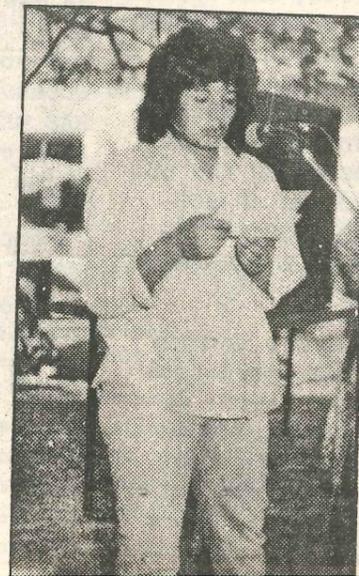
La Soledad
 Los de SEDOR nos saludan y felicitamos por su cumpleaños. Comunitario
 Julia de Albano
 Blanca Loyola
 Mercedes de Pololo
 María de los Ríos
 María de los Ríos
 María de los Ríos

Laprida 18/9/93

Queridos hermanos del Sedor con motivo de este nuevo cumpleaños queremos saludar y compartir la alegría de esta fiesta en que nuestro padre Dios nos muestra el gran amor que nos tiene porque el pobre no será olvidado ni quedará frustrado la confianza de los humildes despreciam los mirados de los humildes pero es Dios su refugio que este cumpleaños sea unión de amor para ustedes vivir en Paz cumpliendo las enseñanzas de Jesús son los deseos de la comunidad de Laprida.

Alicia de Garay
 Felicitaciones
 Alejandra Suarez
 Cristian Suarez
 Julia Boniego

Retomando la palabra la Secretaria General decía lo siguiente: "Nos reunimos por que tenemos necesidad de estar juntos. A pesar de la dura lucha que nos agobia, no podemos dejar de lado la alegría. Tenemos que festejar. Ser siempre las mujeres esperanzadas. No tenemos que dejar decaer la esperanza, llevarla prendida en nuestro corazón. No nos podemos dejar quitar la esperanza que es lo más grande y valioso que tenemos. Con ella vamos a poder luchar con fuerza por nuestros hijos que son nuestra vida".



Clarinda, Secretaria gremial concluía este día de fiesta, con estas palabras: "Este festejo no termina aquí. Nos sirve para continuar y seguir dándonos fuerza. Con el esfuerzo y la contribución de cada compañera vamos a seguir. Es una lucha muy difícil, pero de a poquito como un grano de mostaza, vamos a llegar a todas las compañeras".

LA JUSTICIA Y LOS POBRES

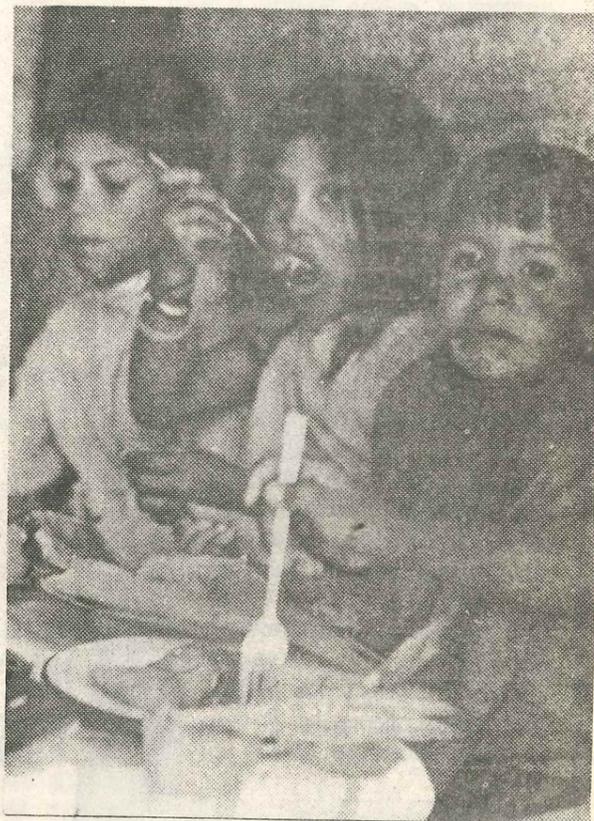
El 8 de setiembre de 1990 la sociedad de Cata marca se conmocionaba: María Soledad Morales había sido brutalmente asesinada. Seis días más tarde, tenía lugar la primera "Marcha del Silencio" reclamando justicia. Ante la proximidad del tercer aniversario de estos hechos, varias instituciones de Catamarca empezamos a reunirnos, y nos incluimos, porque junto a representantes de Fundación Don Bosco, Comisión Popular por Derechos Humanos, Ju.Ca (Juventud Catamarqueña), Movimiento Laicos de pie y Caminantes de las Marchas del Silencio, nos encontramos nosotros también, como integrantes de Be.Pe. Compartiendo la reflexión, coincidimos en que el acontecimiento del crimen y las marchas han marcado la historia de nuestra provincia, y además, que es preciso asumir un compromiso de búsqueda de justicia más amplio, y más profundo.

A fin de sumar voluntades en este compromiso, vimos la necesidad de plantear públicamente muchos otros casos de violaciones y asesinatos que evidencian una realidad social formada por gente criminal - y encubridora de crímenes - y por víctimas que claman justicia. En la serie de charlas y debates que organizamos para empezar a concretar esta iniciativa, asumimos desde Be.Pe. el desafío de referirnos al tema de LA JUSTICIA Y LOS POBRES.

Más que una charla o un debate, tratamos fundamentalmente de compartir nuestro testimonio de cristianos interpelados por los rostros sufrientes de Cristo, Sacramento de Cristo, como llama a los pobres el Papa Paulo VI y lo reafirman nuestros obispos en el Documento de Puebla. Los pobres, pues, signos sensibles de la presencia de Dios en medio de nosotros, actualizan Su Palabra: EL PAN DE LOS NECESITADOS, ES LA VIDA DE LOS POBRES. PRIVARLOS DE SU PAN ES COMETER UN CRIMEN; QUITAR AL PRÓJIMO SU SUSTENTO ES IGUAL QUE MATARLO; EL QUE QUITA AL OBRERO SU SALARIO NO DIFIERE DEL QUE DERRAMA SU SANGRE" (Sirácides 34, 21-22).

Por mucho que pretendamos disimular o encubrir la verdad, la realidad de vida del pobre está causada por el injusto crimen diariamente sufrido, penosamente padecido de generación en generación: su pobreza es provocada por el rico que lo explota; su opresión es obra del poderoso que lo oprime; su muerte es el crimen del asesino que lentamente derrama su sangre.

LOS POBRES



Frente a tanta injusticia y más aquí del sistema o estructura dominante a la que sabemos referirnos, insistimos en la necesidad de testimoniar cristianamente la JUSTICIA QUE CLAMAN LOS POBRES EN NOMBRE DE DIOS: "CAÍN, QUE HAS HECHO CON TU HERMANO?. Habla la sangre de tu hermano y desde la tierra grita hasta mí". (Gn 4,10)

La invitación está formulada por el Padre para todos: empezamos a obrar la Justicia al estilo de Zaqueo, devolviendo al pobre lo robado y caminando en el seguimiento de Cristo; o al igual que Caín o el joven rico del Evangelio, sinceramos las relaciones, dejamos de llamarnos 'hermanos' y reconocemos en definitiva que las riquezas resultan - en nuestra sociedad - más importantes que el Reino de Dios.

SALUD: ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS

En el 'Despertar del Pueblo' del mes de Agosto comenzamos a compartir en estas páginas de la salud, la Alimentación, Crecimiento y Desarrollo del bebé y del niño.

Porque los hijos son la esperanza del pueblo y su mayor signo de vida. Por ellos, el pueblo pobre lucha sin descanso y va creando alternativas que prolonguen y dignifiquen sus vidas. Porque los hijos del Pueblo serán los continuadores del Proyecto de Vida, esperanza y liberación. Trabajar para que los hijos vivan sanos es continuar defendiendo la vida, sobre todo cuando la vida de los hijos de los pobres está doblemente amenazada por este sistema.

Son los más amenazados por ser niños y por ser pobres, pese a las declaraciones que se hacen: "Todo niño tiene derecho a alimentarse, crecer y desarrollarse en Buena Salud".

En esta oportunidad, y en números siguientes vamos a ir profundizando en estos derechos, compartiendo el saber de la experiencia y apropiándonos del saber de la ciencia - los libros de los doctores, de los médicos - para que nuestros hijos se críen y se desarrollen sanos y buenos.

Nos comunicaremos formas concretas de cuidar la vida de nuestros hijos: unas pistas para reconocer que crecen y se desarrollan bien. Estas 'pistas' son alimentación, crecimiento y desarrollo, consideradas las más importantes. En muchas casas las mamás ya las conocen, en especial las parteras ('mamitas'), si bien sirven de norma o patrón, no son rígidas.

ALIMENTACION

Desde el sufrimiento de no poder comer todos los días, nuestras familias saben del valor y la importancia de una buena alimentación y de las consecuencias irreparables que una alimentación deficiente ocasiona en los niños. Sin embargo, en nuestro pueblo vemos a muchos bebés y niños que no crecen, no caminan o fallecen a corta edad porque este sistema niega a los pobres los alimentos necesarios, causando desnutrición en sus hijos.



..por eso las prácticas de la comunidad, apuntan a procurar que la alimentación sea suficiente y adecuada en especial para quienes más necesitan: familias numerosas, madres embarazadas y las que están amamantando..

porque de una buena alimentación depende el sano crecimiento y desarrollo del bebé y del niño. de acuerdo a la edad que tengan deben recibir los alimentos adecuados y suficientes.

El hecho de alimentar al bebé adecuadamente es ya una muestra de cariño. Desde la teta que la madre da como alimento, el bebé se va sintiendo querido y cada día más integrado a la familia.



CRECIMIENTO

El "crecimiento" es una pista, una forma de saber si nuestro bebé está creciendo sano.

El crecimiento hace referencia al aumento de tamaño del bebé y del niño, es decir a su aumento de peso y de estatura.

Para que el bebé crezca sano, o sea para que aumente su peso y estatura normalmente, la mamá tiene que controlar su peso y medida. Llevándolo a la posta o el hospital, o pesándolo y midiéndolo con la ayuda de la comunidad.



Si fuera posible habría que hacer este control cada mes para ver si el peso y estatura del bebé corresponde al peso y la medida de acuerdo a su edad y sexo.

Para este control, hay que tener en cuenta el sexo de los bebés.

El peso y la estatura normal requeridos para los varones, son distintos al de las niñas. Normalmente son más pesados los varones que las niñas.



DESARROLLO

El "desarrollo" se refiere a los distintos movimientos, gestos y acciones que todo bebé sano tiene que ir haciendo de acuerdo a su edad. Se trata de ir viendo con detenimiento todas las actividades y comportamientos del bebé y del niño: sentarse, gatear (actividad motora).

Sonreír, jugar con otros (social); gorjear, balbucear, hablar (lenguaje); seguir con los ojos una cosa que se mueve (coordinación).

Por ejemplo, un bebé entre 3 y 6 meses de edad ya tiene que balbucear, hacer gorjeos; aaa, ooo, agg, ajo; sonreír al adulto, mantener firme la cabeza al sentarlo.



Toda la familia tiene que participar con cuidados, afecto y atención en la estimulación, para ayudar al sano y armonioso desarrollo del bebé.

Hay distintas maneras de estimular este desarrollo: hablarle, sonreírle, cantarle, jugar con él, sacarlo de paseo, hacerlo caminar. De esta forma el bebé tendrá los comportamientos y realizará las actividades propias para su edad.

Desde que nace y a medida que pasan los días y los meses, el bebé va aumentando de peso y estatura y desarrollando distintos comportamientos. Por eso, vamos a ir siguiendo con atención las diferentes edades o etapas desde el primer mes de vida hasta los 5 años.

PRIMERA ETAPA: PRIMER AL TERCER MES

CRECIMIENTO

Desde el nacimiento hasta el tercer mes, los bebés aumentan su estatura 3 o 4 centímetros (cm.) por mes. Es decir, si un bebé al nacer midió 50 cm., en el primer mes tendrá 53 o 54 cm.; en el segundo mes estará midiendo entre los 56 y 58 cm.; y en el tercer mes entre los 59 y 62 cm.

También en los primeros tres meses, los bebés aumentan su peso entre los 750 y 900 gramos por mes. Es decir, si un bebé nació con un peso de 3 kilos, en el primer mes tendrá que estar pesando entre 3,750 y 3,900 Kilos; en el segundo mes entre 4,500 y 4,800 kilos; y en el tercero entre 5,250 y 5,700 kilos.



DESARROLLO

Durante el primer y segundo mes el bebé toma bien el pecho o la mamadera. Duerme tranquilo y está poco tiempo despierto. Mueve la cabeza hacia el lado (actividad motora). Además, fija la mirada en quien lo mira (actividad social).

También en estos tres meses y hasta el cuarto, el bebé responde al sonido, reacciona ante los ruidos de llaves, sonajero, campanita (desarrollo del lenguaje). Ya desde los primeros días del nacimiento el bebé oye bastante bien y diferencia los sonidos; ante un sonido: deja la teta, llora, parpadea o mueve la cabeza buscando de donde viene el sonido. Cuando los padres lo hablan, el bebé mueve la cabeza.

También en estos 4 primeros meses, el bebé aprieta el dedo de otras personas con su mano (actividad motora).



ALIMENTACION

Es importante alimentar al bebé con la leche materna (la teta) hasta los 6 meses de vida y no darle otro alimento. Porque la leche de la madre lo protege de eczemas (manchas rojizas), alergias, diarreas, asma. A través de este contacto y de hablarle, alzarlo en brazos, bañarlo, cambiarlo; el bebé comienza a reconocer el olor y la voz de su mamá.

Cuando la madre no puede dar el pecho, hay que darle al bebé la leche en polvo. Algunos bebés, por distintas razones, necesitan completar con una o varias mamaderas la alimentación materna. El consejo es que lo haga siempre después de darle el pecho.

Controlando correctamente, y en lo posible cada mes, el crecimiento, desarrollo y alimentación del bebé; la mamá y la comunidad podrán darse cuenta de algún problema, que tratado oportuna y eficazmente, puede ser solucionado.

Además de reclamar las vacunas y la leche en polvo en las postas y hospitales, la comunidad podrá seguir ayudando a la buena alimentación de las mamás embarazadas y las que están amamantando y a los hijos de las familias numerosas.



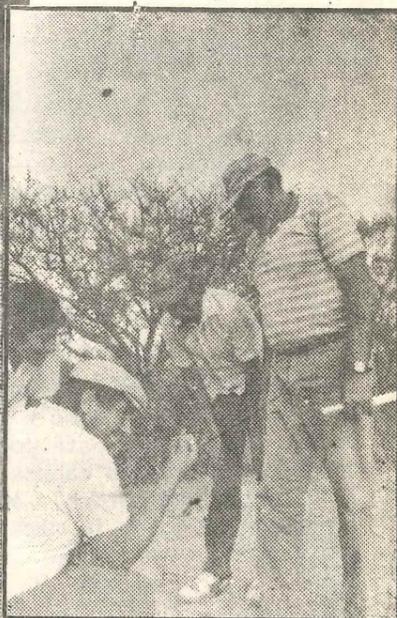
TRABAJANDO LA TIERRA



Todos los días, en cada una de las comunidades campesinas que participamos en el Proyecto de Defender la Vida, nos encontramos TRABAJANDO LA TIERRA. La realización y cuidado de las huertas, la atención de los animales que criamos, las labores de las siembras, el mantenimiento y renovación de las plantas frutales, el aprovechamiento de los frutos silvestres, son algunas de las prácticas organizativas que unen los esfuerzos familiares y comunitarios de hijos y padres, mujeres y varones de nuestro Pueblo.

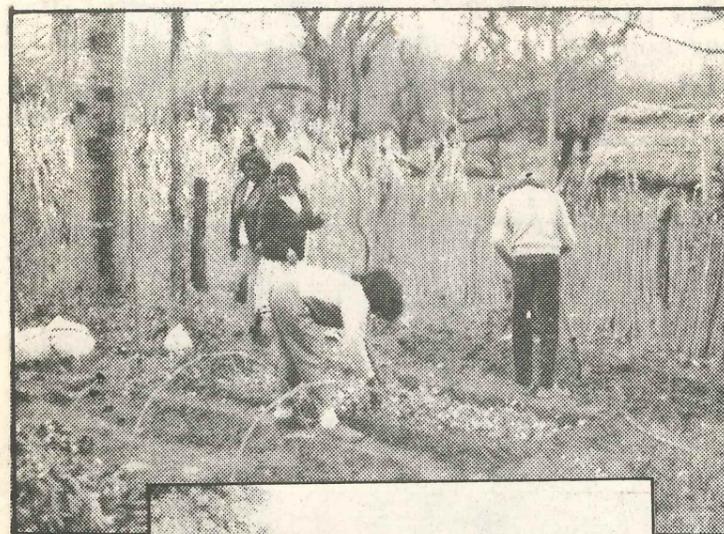
Colaborando con el desarrollo de este trabajar, queremos hacernos eco de la enseñanza de vida que nos ofrece la Madre Tierra. Este mes, el cambio de estaciones nos recuerda la vocación materna de la Tierra: ella, a través de empeñosos ciclos, fecunda y multiplica los frutos que hacen posible nuestra vida.

Conociendo esta enseñanza, uno de los afanes principales del Pueblo es ir trabajando la tierra, esto es, ir liberándola. Liberar la tierra es rescatarla del poder opresor que la explota y la deja estéril: las parcelas "votadas", sin cultivar; las arrasadas con venenos y productos químicos; las maltratadas con monocultivos, o las consumidas con el hacha que agota totalmente el monte, son parcelas de tierra que, poco a poco, se vuelven áridas. Están sufriendo la muerte lenta.



ACCEDER FRATERNALMENTE A LA TENENCIA DE LA TIERRA Y CULTIVARLA PARA QUE FECUNDE LA VIDA, ES TAREA DE LAS COMUNIDADES DE NUESTRO PUEBLO.

En una de las muchas Bendiciones que Papá Dios hace a su Pueblo, nos dice: "Crecan, multiplíquense y pueblen la tierra. Y todo lo que tiene movimiento y vida les servirá de alimento: los animales de la tierra, las aves del cielo, los peces del mar, así como las legumbres y las hierbas, todas estas cosas les servirán como alimento" (Génesis 9, 1-3).



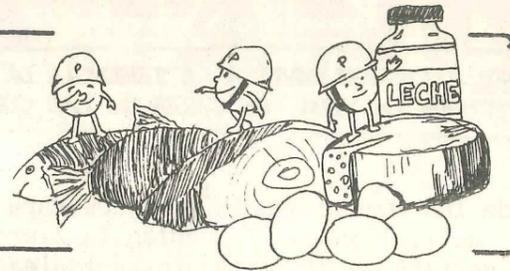
En la Providente Sabiduría de Dios, está garantizada la vida. De sus manos de Padre ha salido la Tierra en armonía con toda la Naturaleza para que sirva de alimento a través de los muchos y variados frutos que produce.

En la variedad de las prácticas asumidas por nuestras comunidades vamos haciendo vida la Palabra y la Bendición de Dios. Vamos procurando todos los alimentos que son necesarios para crecer y desarrollarnos, para mantener la salud y para tener la fuerza necesaria para andar, aprender y trabajar.

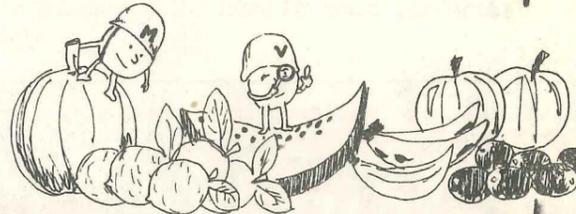


LOS ALIMENTOS APORTAN A NUESTRO ORGANISMO PROTEINAS, VITAMINAS, MINERALES, ALMIDONES, AZUCARES Y GRASAS INDISPENSABLES PARA EL CUERPO.

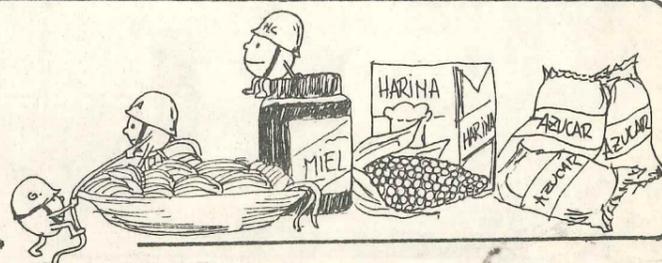
Los alimentos aportan a nuestro cuerpo **PROTEINAS** que sirven para nuestro crecimiento y desarrollo desde las primeras etapas de nuestra vida.



Las **VITAMINAS** y **MINERALES** protegen la salud de nuestro cuerpo. A través de estos componentes nuestro organismo crea defensas para evitar muchas enfermedades y proteger sobre todo a la dentadura, el pelo, los ojos y la piel.



Los **ALMIDONES** y **AZUCARES** (también llamados **CARBOHIDRATOS**) y las **GRASAS** son indispensables para tener energía: es la fuerza que necesitamos para hacer todas las actividades: jugar, estudiar, trabajar, correr, bailar, etc.



"**PROTEINAS**", "**VITAMINAS Y MINERALES**", "**CARBOHIDRATOS Y GRASAS**", vienen a ser los **TRES COMPONENTES PRINCIPALES DE LOS ALIMENTOS**. Así los ha clasificado la Biología (ciencia que investiga lo relacionado a la vida).

Todos los frutos producidos por el trabajo en la tierra contienen estos alimentos. Sólo que algunos tienen más de un grupo que de otro; por ejemplo: la carne nos proporciona proteínas, sobre todo; y las verduras nos aportan más vitaminas y minerales.

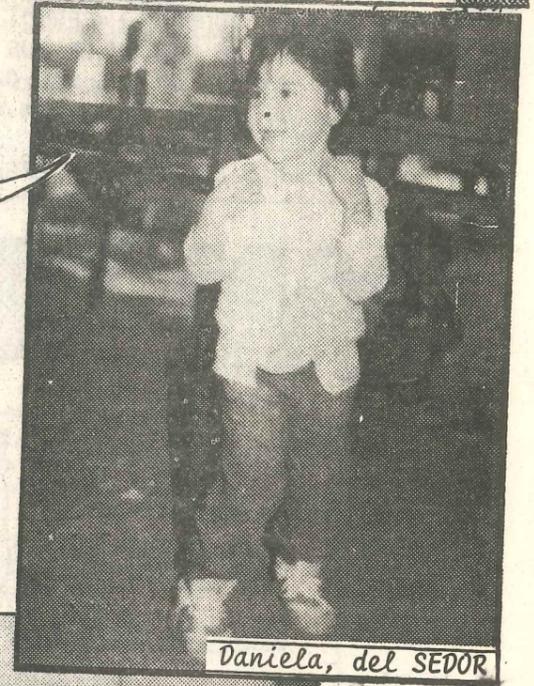
"Sabiedo la importancia que tienen todos los alimentos, avanzamos en aumentar y hacer más variada la producción".

"Nos preocupamos por avanzar también en el intercambio y comercio alternativo de producción. De a poco, caminamos al autoabastecimiento de todas las comunidades y organizaciones de nuestro pueblo.

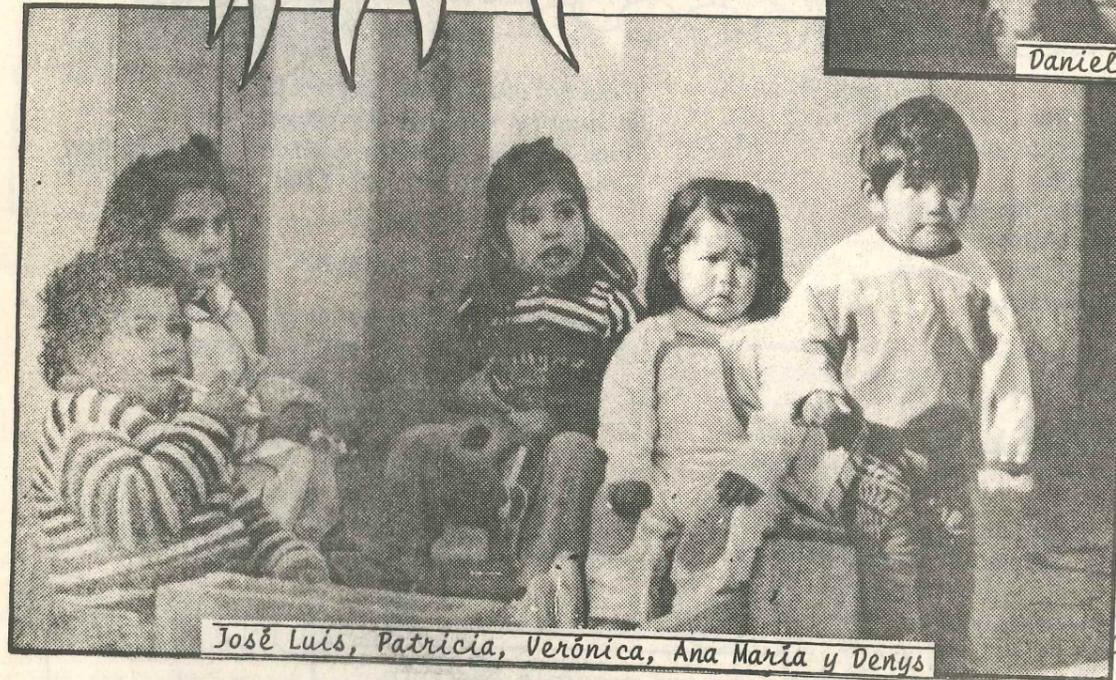


En el próximo "Despertar del Pueblo" compartiremos más acerca de cómo están distribuidos los alimentos en los frutos y productos que más acostumbramos consumir.

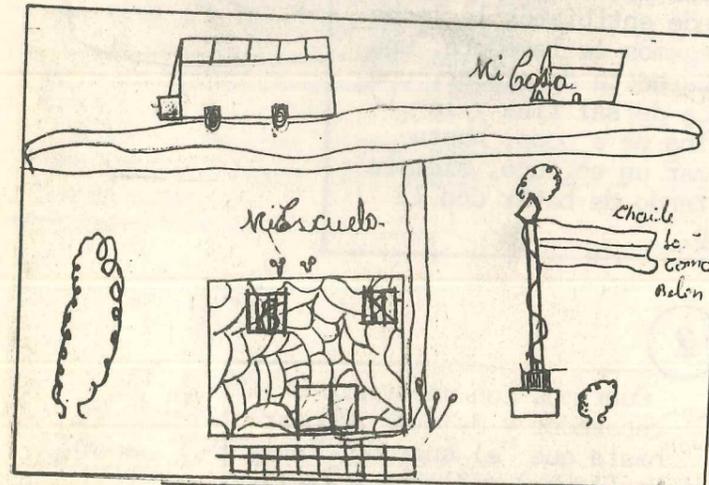
Pimpolos del Pueblo



Daniela, del SEDOR



José Luis, Patricia, Verónica, Ana María y Denys



Enviado por Gustavo Chaile
La Toma - Belén

Blanca por dentro
verde por fuera
quieres saber mi
nombre, espera

(La pera)

Entre dos paredes blancas
está una flor amarilla
que se puede presentar
al mejor rey de Castilla.

(El huevo)

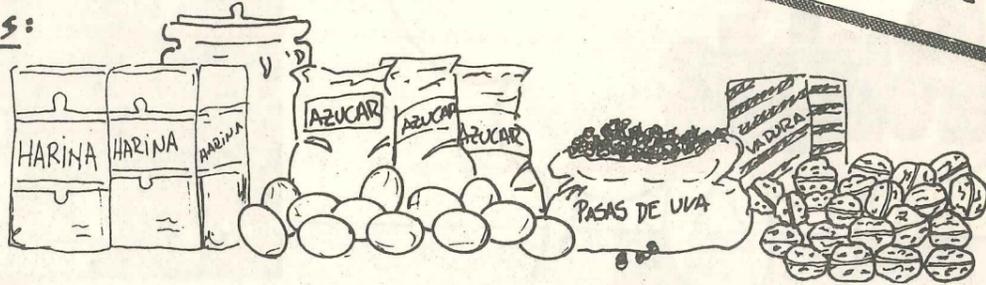
Enviadas por Elías Chaile,
Istataco-Los Nacimientos
Medanitos

AUNQUE TRADICIONALMENTE HACEMOS PAN DULCE PARA NAVIDAD, EN OTRA ÉPOCA DEL AÑO TAMBIÉN PODEMOS HACERLO. ESTA RECETA DE PAN DULCE FUE ENVIADA POR LAS COMPAÑERAS DEL SEDOCA. EN ESTE MOMENTO EN QUE LAS ORGANIZACIONES ESTÁN INTERCAMBIANDO SUS PRODUCCIONES, VARIAS DE ELLAS HAN PODIDO ACCEDER A LAS NUECES DE BELÉN Y LAS PASAS DE MEDANITOS Y TATÓN. TODO MOMENTO ES PROPICIO PARA COMPARTIR EN COMUNIDAD.

PAN DULCE

Con esta cantidad de ingredientes podemos lograr unos 20 a 22 panes.

INGREDIENTES:



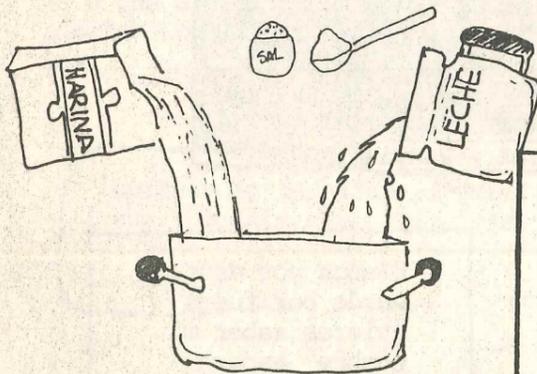
- 5 kilos de harina
- 2 kilos y medio de azúcar
- 3 litros de leche
- 1 docena y media de huevos
- 1 huevo para pintar
- Medio kilo de pasas de uva
- Medio kilo de nueces

- 3 cucharaditas de vainilla
- Un cuarto kilo de levadura
- Tres cuarto kilo de manteca o margarina
- 1 cucharadita de sal fina

Además le podemos agregar:

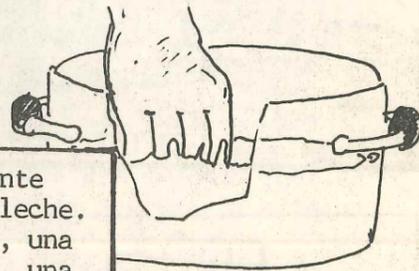
- Tres cuarto kilo de fruta abrigantada
- 3 cucharaditas de agua de azahar (puede ser reemplazado por ralladura de limón)

PREPARACIÓN:



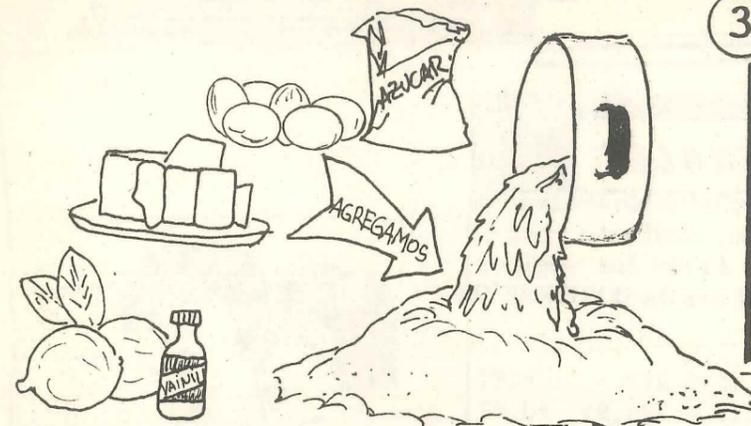
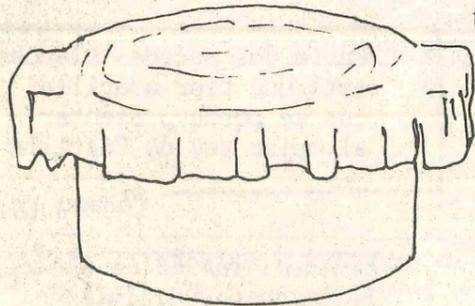
1

En una cacerola bastante grande entibiamos la leche. Agregamos la levadura, una cucharadita de azúcar, una pizca de sal fina y la harina de a poco, hasta formar un engrudo, siempre tratando de batir con la mano.



2

Cubrimos con un lienzo o repasador y dejamos reposar hasta que "el engrudo" levante (leude) y llegue a la orilla de la olla.



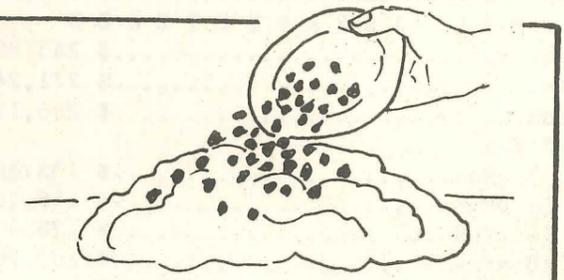
3

Colocamos la harina restante en forma de corona sobre la mesa y volcamos la preparación en el centro. Agregamos los huevos, la vainilla, la manteca (o margarina), el azúcar restante y si conseguimos el agua de azahar (o ralladura de limón).

Unimos todo siempre tratando de batir y golpear la masa en la mesa, (no hay que amasar). Tapamos y dejamos leudar.

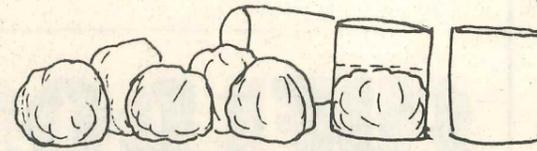
4

Cuando la masa tomó volumen, estiramos y colocamos las pasas de uva (previamente enharinadas para que no se vayan al fondo del molde), las nueces y las frutas.



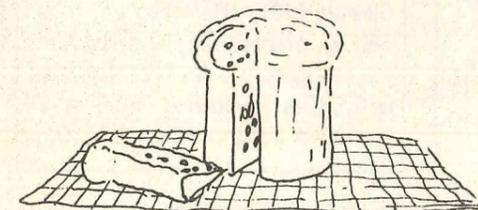
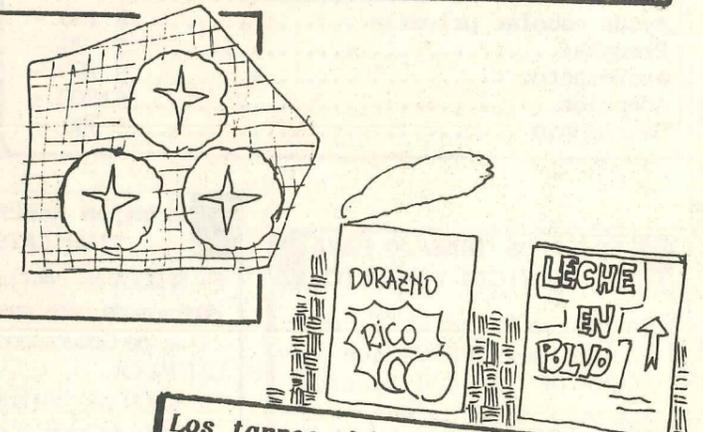
5

Después formamos bollitos y los ponemos en los tarros que elegimos para moldes. Estos deben estar enmantecados (o enaceitados) y enharinados. (Los bollitos ubicados en el fondo de los moldes, no deben pasar de la mitad del mismo).



6

Cortamos por encima en forma de cruz con la punta de un cuchillo filoso, una tijera o una hoja de afeitar. En el centro de la cruz ponemos un pedacito de manteca y pintamos con un huevo batido. Tapamos y dejamos leudar más o menos una hora y después los llevamos a horno moderado.



...¡Y listos para saborearlos!

Los tarros chicos de medio kilo (pueden ser latas de duraznos) demoran unos 45 minutos en cocinarse.
Los tarros grandes de un kilo (pueden ser los de leche) demoran casi una hora y cuarto.