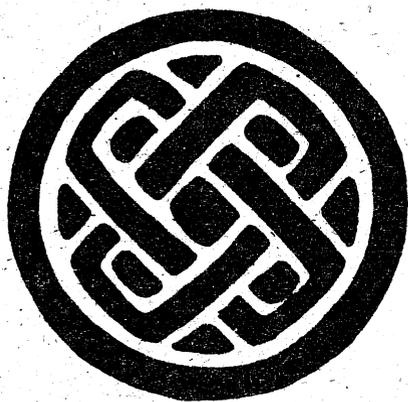


boletín informativo



afro
ecuatoriano

— 5 —

UN INFERMITIVO

NUESTRO.

PARA CONOCER A LOS

OTROS Y PARA QUE

NOS CONCERN.

¡¡ POR QUÉ TAMBIÉN

SOME IMPORTANTES !!

BOLETIN INFORMATIVO

AFRO-ECUATORIANO

COLABORACION Eduardo Portero
Carmen Almeida
Vani
Patricio Tipán

DIAGRAMACION Etno-Publicaciones

ORDENAMIENTO DE

LOS DATOS M. Eugenia Almeida

COORDINADOR Juan García S.

AGRADECIMIENTO :

Este boletín se logro gracias
a la ayuda de la :

FUNDACION INTER-AMERICANA
DE DESARROLLO

A ellos reiteramos nuestro
agradecimiento.

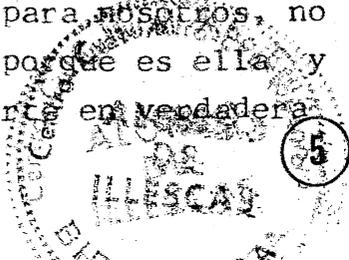


APRENDER A SER NEGRO

Asumirse negro es una declaración de independencia, es saberse dueño de valores culturales tan importantes como los de cualquier otro hombre, es hacerle un alto a la despersonificación cultural, es romper el mito del super-hombre creado por occidente, es dignificar un pasado histórico, es aprender hablar con orgullo de uno mismo y en primera persona, es fincar una personalidad, pertenecerse; es mirarnos a la altura exacta de nuestro compromiso histórico, es aprender a ser nosotros mismos.

Es ampararnos en la auto-determinación, proyectando nuestra autoestima y encarando conscientemente la doble realidad de negro y explotado, ya que cualquier fórmula que no encare esa doble realidad, está condenada al fracaso.

La tarea negra no es una labor anti-blanca, sencillamente, está en contra de todo lo que esté al servicio de la opresión y el sojuzgamiento, ya que es un deber moral para nosotros, no compartir con la injusticia, porque es ella y no otra cosa, la que se convierte en verdadera



amenaza para la justicia en cualquier parte del mundo.

La sociedad de consumo que explota el racismo sigue siendo el más beneficiado de esa doble realidad apabullante; de allí que todo negro que ha ya entendido su real dimensión debe estar dispuesto a luchar contra la sociedad de consumo, la máquina mortal más grande que ha construido el hombre sobre la tierra. Y para el negro, es absolutamente necesario ese entendimiento si quiere lograr un día su real liberación como hombre, como raza y como cultura.



CANTO NEGRO

Poesía de
Nicolás Guillén

¡ Yambambó, yambambé!
Repica el congo solongo,
repica el negro bien negro;
congo solongo del Songo
baila yambó sobre un pie.

Mamatomba,
serembe cuserembá.

El negro canta y se ajuma,
el negro se ajuma y canta,
el negro canta y se va.

Acumeme serembó,
aé,
yambó,
aé.

Tamba, tamba, tamba, tamba,
tamba del negro que tumba;
tamba del negro, caramba,
caramba que el negro tumba;
¡ yamba, yambó, yambambé !

CULTURA

Lo QUE

APRENDEMOS DE NUESTROS

MAYORES . . .

¡¡ ESA ES

NUESTRA

CULTURA

!!

Dichos recogidos en EL VALLE DEL CHOTA

Si la luna fuera queso
yo partiera mi tajada
para que sea mujer de
bien y cumpla su palabra.

Alto camina la luna y un
lucero le acompaña que
triste se pone el hombre
cuando la mujer le engaña.

Lucero de la mañana
prestame tu claridad
para seguir unos pasos
que mi guambra se me va.

Ya sale la luna hermosa
alumbrando el carrizal
ya viene ésta sinvergüenza
con sus tortillas sin sal.

Las mujeres nunca olvidan
y si es que olvidan no aborrecen
pero como el mundo da la vuelta
vuelve a querer si se ofrece.

La naranja para dulce
necesita de la pintona
y la mujer para querer
no debe ser tan juguetona.

De un tropezón que me dí
todo el mundo se admiró
todos tropiezan y caen
cómo no me admiro yo ?

Yo también supe tenderme
como verdulaga en playa
yo también supe quitar
defectos y malas mañas.

A mí me dicen el negro
porque negro es mi color
entre perlas y corales
hago llorar a mejor.

Dicen que las negras
valemós mucho más
las sambas son aguachentas,
y las blancas agua no más.

Allá arriba en esa loma
tuve un árbol de algodón
donde sientan las mujeres
a llorar por un varón.

LA VERDAD

Yo soy rama del folklor
de Esmeraldas mi provincia,
y si alguno no lo cree,
con franqueza mo lo diga.

Así oiga yo a la lengua
a la marimba sonar,
en su canto melodioso
se lo que van a tocar;
lanza el bombo su bum-bum
con esa su voz de trueno,
canta el cununo que es otro
su pri-prí arrullador,
chacachá dice el guasá
yo soy rama del folklor.

Puede ser agua que tocan
la caramba o guabaleña,
la caramba bambuqueada
el bambuco o la juga
y también la chafireña
otra danza de armonía
que los hombres y mujeres
bailan con gran alegría
y el zapatear dicen soy,
de Esmeraldas mi provincia.

Del cincuenta y seis para acá
cuando teníamos dos vías
empecé a regar semilla
volando en avión un día;
a las diez de la mañana
nos fuimos al aeropuerto
a contemplar la belleza
de Quito que es un Edén,
la verdad digo señores
si es que alguno no lo cree.

El pueblo se alborotó
al saber la gran noticia,
porque todos querían ver
el baile de la marimba
quisieron botar las puertas
del Teatro que era el Sucre
y acudió la policía
para calmar a la orgía
si alguien quiere porfía
con franqueza me lo diga.

DECIMA :

Remberto Escobar Quiñónez



ORGANIZACION Y TECNICAS

EDUCACION

EL LIDER

- El líder guía sus hombres
- El líder, de la buena voluntad
- El líder inspira entusiasmo
- El líder llega allí antes de tiempo
- El líder ayuda a solucionar problemas
- El líder enseña cómo se hace
- El líder hace del trabajo una diversión
- El líder dice: "vamos"
- El líder dice: "nosotros"

EL JEFE

- El jefe maneja sus hombres
- El jefe depende de su autoridad
- El jefe inspira miedo
- El jefe dice: "están aquí a tiempo"
- El jefe sabe a quien echarle la culpa
- El jefe sabe cómo se hacen las cosas
- El jefe hace del trabajo una pesadilla
- El jefe dice: "vaya"
- El jefe dice: "yo"

RACIONALICEMOS NUESTROS RECURSOS

OBTENCION DE HARINA Y ACEITE CRUDO DE PESCADO

Los productos : Harina de pescado
Aceite crudo de pescado

Usos : Harina de pescado

La harina de pescado es uno de los componentes de origen animal, rico en contenido proteico, por esta razón es utilizado en la fabricación de alimentos balanceados para : ganado vacuno, porcino, aves y para especies bioacuáticas en cautiverio como camarones, truchas, etc.

Para cada una de las especies anteriormente anotadas hay que formular y dosificar cada uno de los componentes; pero en todo caso siendo las proteínas parte esencial del alimento balanceado ésta se encuentra en porcentajes que fluctúan entre 25 y 40% (por ciento).

ESPECIFICACIONES.-

La harina para que pueda conservarse en condiciones adversas es necesario que su contenido de humedad en el mayor de los casos no sea del 10% (por ciento), a fin de evitar daños por

rancidez, el contenido de grasa debe ser alrededor del 0,2% (por ciento), y a fin de protegerle y preservarle se le añade un preservante que bien puede ser el benzoato de sodio en cantidades que no exceda los 300 gramos/toneladas de harina.

MATERIAS PRIMAS.-

- Pescado no apto para consumo: especies prohibidas.
- Pescado que no ha sido comercializado y que se puede dañar.
- Desperdicios de pescado.

PROCESO DE PRODUCCION.-

- Las materias primas se lavan para eliminar la tierra y arena.
- Se procede a cortar en trozos a fin de facilitar su cocimiento, los pedazos no deben ser mayores de cinco centímetros cuadrados.
- Cocido o cocinado: una vez que se ha hecho los trozos, se somete al cocinado, cuando se ha conseguido la ebullición, se procede a sacar el aceite que flota en la superficie, este a-

- ceite debe ser filtrado para quitar los pedazos de carne que hayan pasado, se debe tratar de eliminar la mayor cantidad de aceite.
- Prensado: cuando se ha cocinado el pescado, éste tiene que pasar a prensado para eliminar el agua y resto de aceite y de ésta manera fa facilitar el secado.
 - Secado: una vez que se ha prensado la torta, se le desmenuza y se le pone en el tambor para eliminar el agua o humedad, mediante un tambor rotatorio.
 - Preservado: cuando se ha terminado el secado se añade el preservante (Benzoato de sodio), para asegurar su tiempo de vida útil.
 - Empaquetado: la harina seca y preservada se procede a ensacar en fundas plásticas o en tarros metálicos recubiertos por plástico para evitar el contacto del hierro con la harina ; se enumera o codifica cada parada de harina de pescado a fin de efectuar controles de calidad para garantizar su uso.

EQUIPO NECESARIO.-

Se puede utilizar equipos de fabricación casera y tecnología sencilla.

Para el fileteado o trozado se puede utilizar tableros de madera de 30 x 40 cm, cuchillos filos.

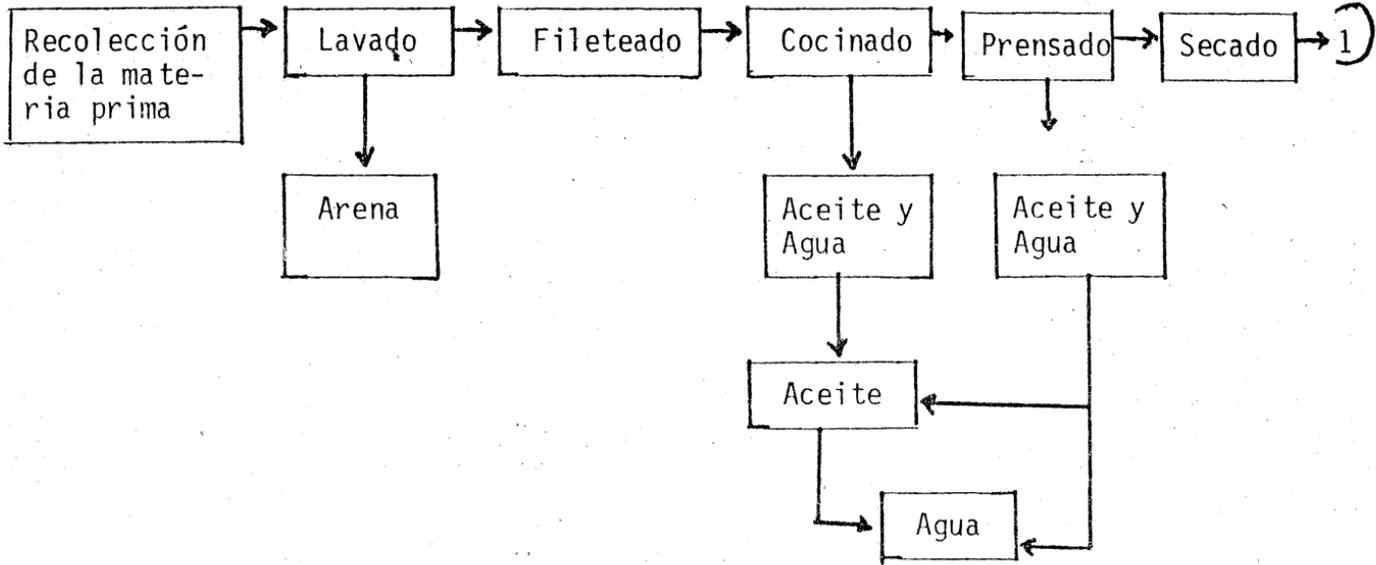
Tinas plásticas para el transporte de los trozos o pedazos. Tanques de hierro para cocer o cocinar el pescado. Prensa de metal a base de un tornillo roscado. Recipientes plásticos para el aceite. Secador rotativo de metal. Balanza para pesar.

En caso de ser necesario se podría utilizar un molino para triturar los huesos.

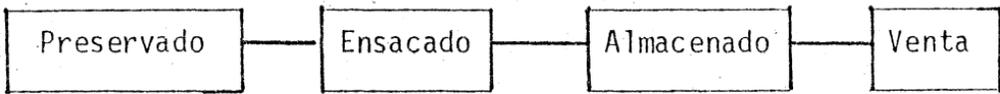
COMBUSTIBLE.-

Como fuente de calor se utilizará desperdicios de madera, estopa de coco seco, especialmente.

0



1



LA IMPORTANCIA DE LOS COLORES

Quisiera atraer su atención sobre el uso a decuado de los colores; su elección no es pura fantasía y no depende sólo del gusto de cada uno, también tiene sus leyes...

Veamos algunos ejemplos:

Para vestirse, hay que saber que en una misma tela, los colores oscuros abrigan más que los colores claros. La explicación física es que el negro absorba toda la luz y el blanco la rechaza. Así que si quiere ponerse algo fresco para un día caluroso, pongase un vestido de algodón blanco o de color muy pálido.

A veces, es bueno tener en cuenta el efecto de un color sobre el estado de ánimo; por ejemplo: un niño travieso y demasiado activo puede beneficiarse mucho del efecto sedante de unas paredes verde pálido o azuladas, para él nunca pintarlas de rojo, naranja o colores opuestos y fuertes.

Al contrario, un niño enfermizo, apático se verá beneficiado con el efecto tónico del na ranja y se sentirá más alegre en un cuarto amarillo con blanco... Esos son sólo dos ejemplos

pero hay toda una terapia basada en el efecto de los colores sobre la salud humana.

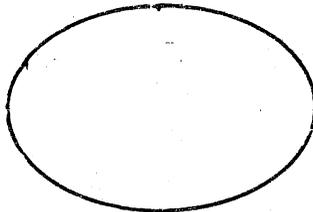
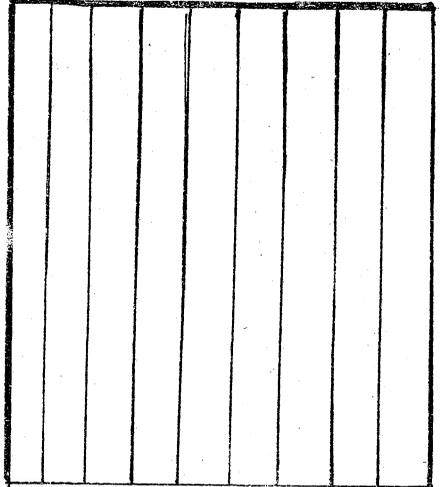
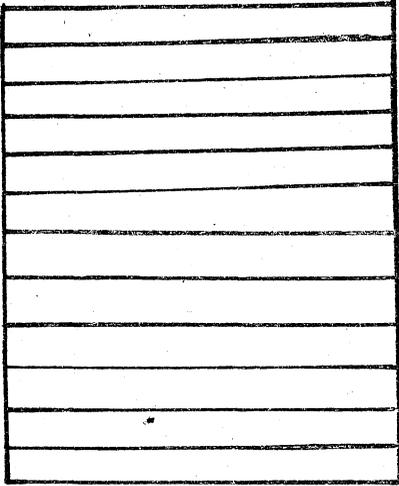
En arquitectura, un cuarto pequeño parecerá más grande con paredes claras, para bajar un tumbado demasiado alto, píntelo un tono más claro que las paredes; para subirlo píntelo más oscuro, dará la impresión de estar más alto... Para refrescar un cuarto demasiado caluroso porque entra el sol, píntelo de celeste... ¡Haga la prueba! Sin tener que pintar toda la casa, trate de dar el efecto deseado con manchas de color con las cortinas, sábanas, etc. Hay telas baratas y lindas; unos metros bien aprovechados pueden cambiar el ambiente de su hogar...

Para hacer más luminoso un cuarto que no recibe luz natural o que es situado al norte, decorelo con tonos anaranjados, si es una sala o con blanco, amarillo y verde si es un dormitorio.

Un cuarto se puede ensanchar o alargar con un efecto visual de líneas verticales u horizontales; mire los dos cuadros: no parecen iguales... Esto se puede aprovechar en un cuarto que tiene una medida muy pequeña comparada con la otra; pintando franjas horizontales, el cuarto parecerá más amplio y más armonioso.

No subestime la importancia de los colores

en su vida y en su salud; vivir en un ambiente más confortable y acogedor puede mejorar mucho su ánimo, relajar sus nervios y hacer que todos se sientan más felices. La felicidad no es un paquete que se recibe, envuelto como un regalo de Navidad; es algo que se construye día a día, y cada detalle es importante.



PLANTAS
MEDICINALES
Y
REMEDIOS
CASEROS

EL LIMONSILLO

El limonsillo o Hierba Luisa como también se la conoce, es una planta que nace en nuestras huertas, es cultivada por mucha gente. Esta planta tiene muchas propiedades curativas y es de gran utilidad para preparar remedios caseros.

Entre las múltiples aplicaciones curativas de la hierba luisa o limonsillo, les daremos algunas de las recetas para prepararla.

Sirve para aliviar el dolor de cabeza, estómago, como tranquilizante, y además para beberla como agua aromática.

PREPARACION :

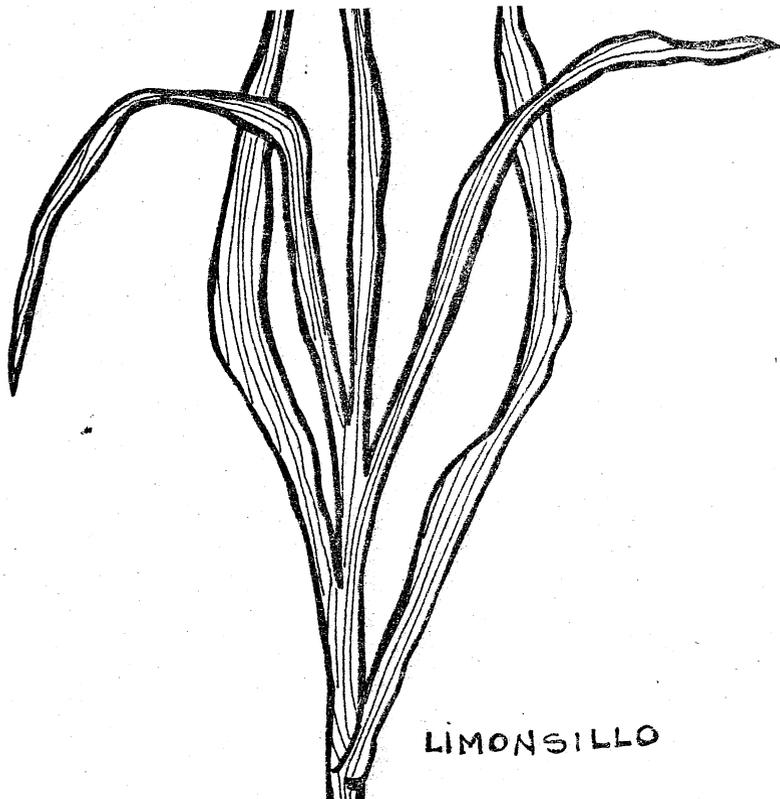
Para aliviar el dolor de estómago y el de cabeza se recogen varias hojas y se hace una infusión, es decir, se pone agua en una olla y se la deja hasta que hierva, una vez hervida se introduce las hojas en el agua hervida y se tapa. De esta infusión se debe tomar una taza.

Se puede utilizar además, la raíz; en este caso, de dolor de estómago y cabeza, se le ras-

pa y se hace una infusión, solo con la raíz, de esto se debe tomar media taza.

Como tranquilizante, se hace hervir el agua y luego se suelta las hojas, después de un rato se la puede beber con poca azúcar.

Como agua aromática, igual, se hierve el agua y se pone las hojas dentro, para luego servirse, se le puede agregar azúcar al gusto o combinarla con panela, coco, o con lo que a usted le agrade.



LIMONSILLO

LA MIEL DE ABEJA

Si nos gusta endulzar ciertos alimentos, por aquello de sentirlos mejores al paladar, el mejor azúcar para el organismo es el contenido en la fruta: la miel y la melaza. El alto contenido en la glucosa y fructuosa de la miel hace que ésta sea fácil e instantáneamente asimilable por el organismo al que proporciona vigor y energía inmediata, así como, en menor medida sales minerales, ácidos, fermentos y proteínas.

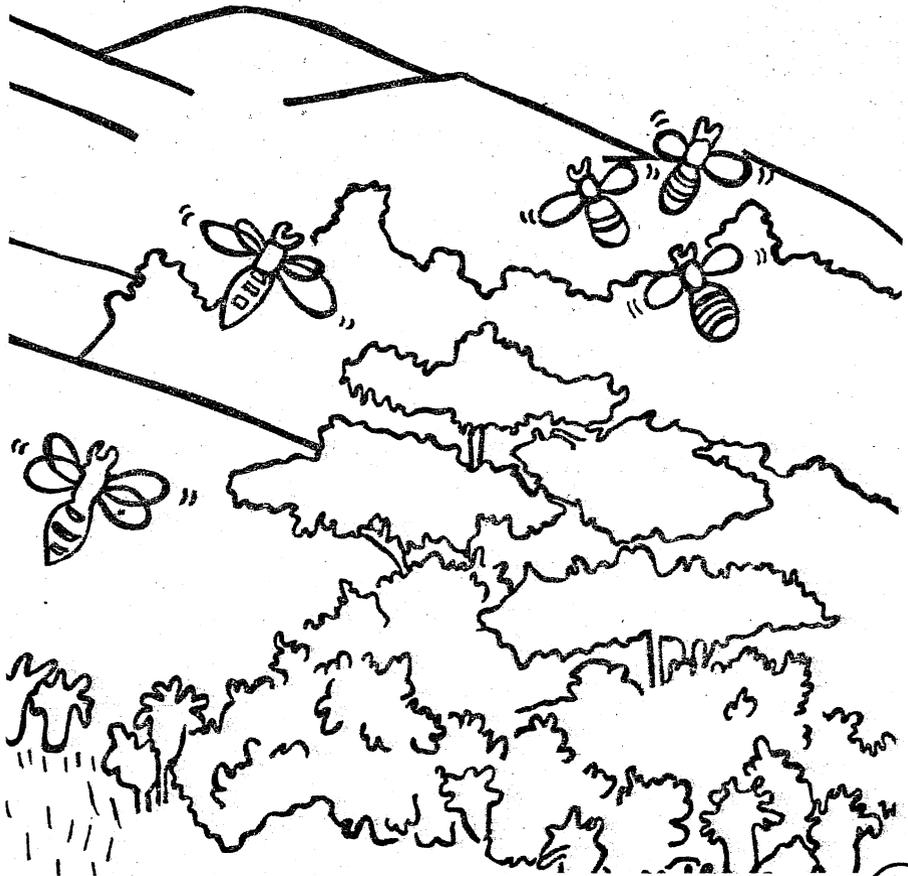
Comer miel facilita la digestión al promover mayores secreciones gástricas, vigoriza la acción del hígado, favoreciendo su desengrasado y desintoxicación, por lo cual aumenta el riego sanguíneo y fortalece el corazón y los músculos. Es un eficaz expectorante y reconstituyente, cicatrizante de heridas, úlceras y quemaduras. Aunque muy recomendable en la prevención y curación de las dolencias no conviene abusar de la miel ni de la melaza, por su alto contenido en calorías.

Hay apicultores que seleccionan las clases de mieles, pues la abeja es un animalito que tiene el hábito de visitar en su jornada solo una

especie de flores, dándonos la oportunidad de poder escoger distintas clases de mieles, para distinguir dolencias, o distintos grupos:

- Miel de abeto: Calmante, reconstituyente, permanece líquida algún tiempo.
- Miel de alforfón (rara): Anemia, ayuda a la convalecencia y problemas circulatorios.
- Miel de brezo: Afecciones de vías respiratorias; diurética y antirreumática.
- Miel de castaño: Acelera la circulación de la sangre.
- Miel de espino blanco: Calmante del sistema nervioso; es muy bueno para tranquilizar.
- Miel de espliego: Calmante de la tos y de las molestias de garganta.
- Miel de eucalipto: Tos y bronquios, combate a las afecciones de las vías urinarias.
- Miel de menta: Ayuda a las funciones digestivas, para un mejor metabolismo.
- Miel de naranjo: Calmante para los niños, ayuda mucho para suprimir los insomnios.
- Miel de romero: Afecciones hepáticas, asma, convalecencia y dolores de garganta.

- Miel de tilo: Calmante de jaquecas (dolores muy fuertes de cabeza), espasmos y dolores gástricos, favorece el sueño.
- Miel tomillo: Estimulante de las funciones digestivas, quita el agotamiento.
- Miel de trebol: Calmante y tónico para el corazón.



CONSEJOS
PARA LA SALUD
Y PARA LA
ECONOMÍA
DE LA
FAMILIA

LA IMPORTANCIA DE EL AGUA

Gran parte de las enfermedades comunes se curan así: con reposo, alimentación adecuada, aseo y la utilización correcta del agua.

Se debe entender que el agua que hay que utilizar tiene que necesariamente ser hervida para mayor seguridad, no se debe tomar cualquier clase de agua.

El agua es un gran auxiliar, quizá la primera medicina del cuerpo humano. Usada preventivamente, evita enfermedades tan variadas y serias como infecciones intestinales, diarreas, lombrices, y otros parásitos, infecciones de la piel, etc. Para esto es necesario recordar que uno debe lavarse las manos con frecuencia, principalmente después de haber ido al baño (hacer caca), antes de tocar o preparar cualquier alimento, antes de comer, antes de curar cualquier herida propia o ajena, antes de tocar las partes íntimas de sí mismo o de su compañero o compañera, después de haber estado en contacto con objetos manoseados, como puede ser, el dinero, animales domésticos; después de haber hecho la limpieza en la casa -barrer, trapear, etc.-, después de todo lo mencionado, hay que lavarse las

manos con jabón, para desinfectarlas.

El agua puede resultar una efectiva medicina casera para tratar de aliviar muchas enfermedades, ya sea usándola de forma externa, como tomándola pura o poniéndole sal, miel, hierbas, etc. Veamos algunas recetas que hemos podido conseguir para ustedes:

DIARREA.- Tome agua en abundancia y coma normalmente, alimentos livianos.

DESHIDRATACION.- Se debe tomar un litro por día de agua hervida, mezclándole, para un litro, una cucharadita de sal y ocho cucharaditas de a zúcar. Esta es la muy conocida receta que se utiliza para tratar a los niños con diarrea, pero es igualmente buena para cualquier persona que se esté comenzando a deshidratar.

FIEBRE .- Tomar agua en abundancia.

FIEBRE MUY ALTA.- Sumerja al enfermo en agua fresca, o envuélvalo en trapos fríos mojados, renovándolos hasta que le baje la temperatura. Sobre todo tratándose de niños es necesario poner compresas frías, de ser posible heladas, en la cabeza.

TOS, BRONQUITIS, ASMA.- Tome bastante agua y

si es posible hágala hervir con hierbas apropiadas. Beba estas aguas con miel y acuéstese. Haga inhalaciones de vapor de agua; si tiene dentro eucalipto mejor.

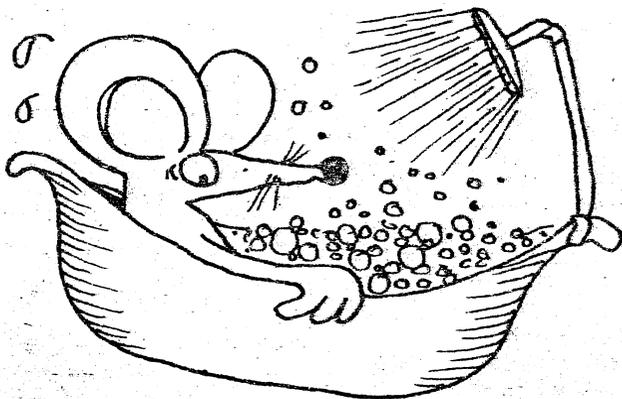
MUSCULOS Y COYUNTURAS DOLOROSAS Y ENDURECIDAS.- Esto se alivia poniendo compresas de agua caliente, en las partes adoloridas.

QUEMADURAS PEQUEÑAS.- Se debe sumergirlas en agua helada.

DOLOR DE GARGANTA O ANGINAS.- Tomar agua con hierbas que alivien y además, gárgaras de agua tibia con sal.

IRRITACION DE LOS OJOS, POR ALGUNA BASURA.- Se debe bañar al ojo con agua hervida fría muy abundante.

RESFRIO, NARIZ TAPADA, SINUSITIS.- Lavar la nariz poniendo gotas de agua con sal



FIEBRE TIFOIDEA

Es una enfermedad infecciosa, causada por una bacteria que ingresa a nuestra sangre y afecta a todo nuestro organismo (intestinos, hígado, cerebro, huesos, etc.). Es por esto que sentimos molestias en diferentes partes del cuerpo.

Debemos notificar inmediatamente al Centro de Salud más próximo, o al médico de la Comunidad, por el peligro de contagio y las graves complicaciones que se presentan si no se corta rápido la infección.

CAUSAS DE LA ENFERMEDAD.-

Las principales causas para tener la fiebre tifoidea son :

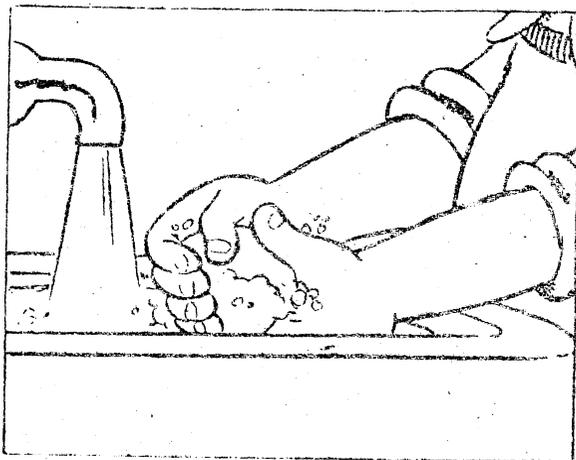
- Por tomar agua contaminada con microbios de tifoidea.
- Por comer frutas o verduras contaminadas con microbios de la tifoidea.
- Por alimentos contaminados por las moscas con las heces (caca) de los enfermos.

Se sabe que se tiene la enfermedad cuando

se empieza con calentura, como una gripe. La calentura (fiebre), va subiendo cada vez más, a veces hasta más de 40 grados de temperatura. Le dá dolor de barriga como cólico, varios días. Al inicio de fiebre tifoidea, tiene estreñimiento, luego diarrea, generalmente. Tiene náuseas, vómitos, dolor de cabeza, garganta y articula-ciones. También, por la fiebre alta, la boca se seca y empieza la deshidratación.

Lo que se debe hacer cuando se tiene todos estos síntomas, es dar parte inmediata al Cen-tro de Salud más cercano. Dar mucho líquido para evitar la deshidratación. Es bueno ayudar a bajar la fiebre, poniendo paños o trapos moja-dos con agua fría, en la frente y la cabeza, cambiándolos de rato en rato. También se puede poner emplastos de clara de huevo batida en la barriga. Hay que enterrar las heces (caca) del enfermo, lejos de la casa. Es necesario hacerlo para evitar el contagio.

Se debe lavar las manos frecuentemente. Las personas que han tenido tifoidea pueden seguir contagiando la enfermedad por un año y más. Por eso es que estas personas deberán tener espe-cial cuidado cuando toquen o preparen alimentos, antes deberán lavarse las manos muy bien.



Así mismo, el deber de estas personas es acudir al Centro de Salud para sus controles periódicos.

Hay que recordar siempre que la diarrea es más frecuente y peligrosa en los niños chiquitos, sobre todo si están mal alimentados.

Los animales domésticos como el chanchito, perro, vaca, etc., ensucian el agua en la Comunidad, poniendo en peligro la salud de todos los que utilizan ésta agua.

En la mayoría de los casos de diarrea, no se necesita dar ningún medicamento. Lo más importante es dar líquidos.

PEQUEÑAS HERIDAS

Cortes, Rasguños, Rozaduras :

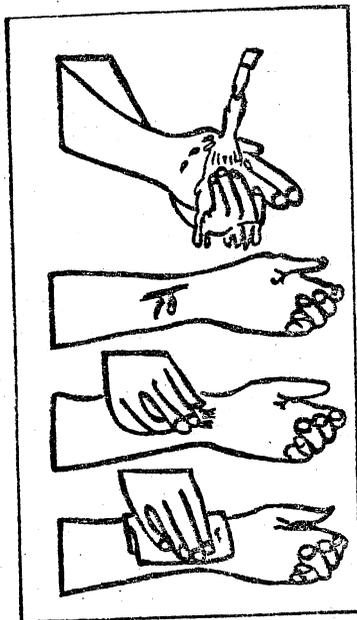
Por pequeña que sea, una rotura de la piel puede ser una puerta de entrada de microbios por lo cual deben tomarse precauciones para evitar la infección. O si no se tendrá consecuencias muy penosas y hasta fatales.

Tratamiento de la Hemorragia :

Lo primero que se debe hacer, es lavarse las manos antes de curar una herida. No se debe tocar, nunca, la herida ni toser o respirar sobre ella. Se detiene la hemorragia apretando sobre la cura o con los dedos aplicados cerca de la herida.

Se debe limpiar la herida y la piel contigua. Si la herida está bien limpia y cubierta con una cura seca estéril, se produce la curación natural por la formación de una costra seca sobre la herida. Hay que limpiar perfectamente la piel alrededor de la herida, con torundas evitando llevar la suciedad hacia la herida. Usar un antiséptico diluido o agua corriente.

Quitar los restos de suciedad y de tejidos sueltos. Corte los pelos alrededor de la herida. Limpie la propia herida, con frecuencia la propia víctima puede hacerlo con agua corriente.



Higiene para las Heridas :

Antes de curar una herida, lávese bien las manos y no tosa ni respire sobre la herida. Limpie la zona contigua, pero sin llevar la suciedad hacia la herida.

¿ Cómo se cura una Herida ?

Para curar una herida o corte en el cuerpo no se debe quitar los coagulos de sangre, porque se repetiría la hemorragia. No hay que aplicar yodo ni pomádas. Se aplica una cura seca estéril y véndala.

Si hay una zona en carne viva alrededor de la herida o se trata de una pequeña quemadura, se aplica una cura no adhesiva, es decir, que no se pege y luego se venda.

Si hay mucha suciedad en la herida, se debe ir inmediatamente al médico por si fuera necesario una inyección antitetánica.

Si el corte es profundo, puede ser, necesario dar unos puntos de sutura y protección contra la infección, por lo que hay que acudir al médico. La mayor parte de las heridas pequeñas curan en una semana. Si una cura está pegada mó jese antes de quitarla. Las curas sólo deben quitarse si se mojan o se ensucian.



Lo que siempre hay que hacer es lo siguiente :

- Limpiar bien la herida y la piel que la rodean.
- Aplicar sobre la herida una cura estéril.
- Aplicar sobre la cura un vendaje apretado.
- Fijar, siempre, la venda con un imperdible o nudo.

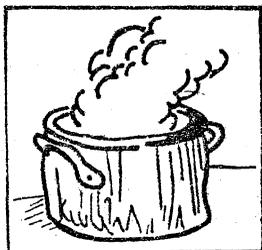
Si la hemorragia persiste y empapa la cura no la quite, sino, lo que hay que hacer es aplicar otra cura encima.

¿ COMO EVITAR LOS BICHOS ?

Siempre es mejor prevenir toda forma de bichos para no sufrir las consecuencias, tan graves en algunos casos. En niños pequeños, es la causa de frecuentes diarreas, de anemias, debilidad, irritabilidad y de retardo en su crecimiento. Como siempre se ha sabido que los bichos se adquieren debido a nuestro descuido en la limpieza (falta de higiene).

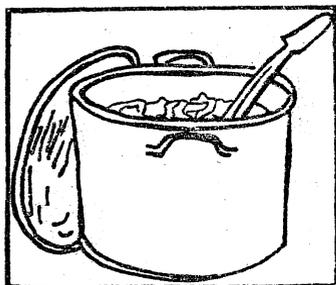
Por eso, siempre debemos recordar la necesidad de :

- Tomar siempre agua hervida.
- Lavarnos las manos siempre antes de comer o de preparar los alimentos y después de hacer la deposición (la caca).



- No hacer la deposición en cualquier lugar, contaminando y pasando los bichos a toda la familia y a los vecinos. Recordemos que los bichos están en la deposición (caca) y que los niños juegan en todo sitio.
- Proteger los alimentos. Evitar que se ensucien (contaminen) a través de las moscas o los animales domésticos.
- Cocinar muy bien las carnes, especialmente la carne de chanco que puede tener quistes de tenia.

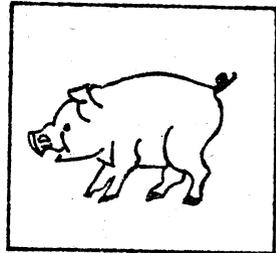
- No dejar sueltos a los animales. Impedir que ingresen a la casa, los animales tienen que estar afuera, en el patio.
- Alimentar adecuadamente a nuestros animales : cuidando que sus alimentos no estén contaminados (sucios) con deposición (caca).
- No regar los cultivos con aguas negras o sucias, porque luego estos productos los consumimos nosotros mismos y nos enfermamos, ya que el agua sucia tiene muchos microbios.



¿ SABIA QUE ... ?

Cuando nuestros conocimientos no son suficientes para curar a un enfermo, debemos buscar ayuda de otra persona capacitada o un médico para este fin.

COCINEMOS

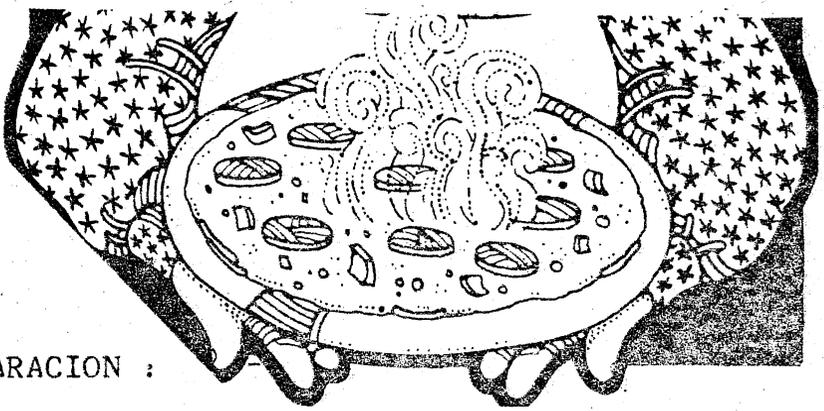


TALLARIN DE CAMARONES

Es fácil preparar un tallarín de camarones en nuestra propia casa, aquí le damos la receta para que lo haga.

INGREDIENTES :

- Media libra de fideo tallarín
- Una libra de camarones pelados
- Media libra de cebolla paitaña
- Cuatro dientes de ajo
- Media libra de tomates
- Tres onzas de mantequilla
- Media taza de agua
- Una cucharada de apio picado muy fino
- Una cucharada de salsa china
- Dos cucharadas de azúcar
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACION :

Se cocina los fideos en agua con sal y una cucharadita de aceite. Se debe lavar bien los camarones, luego de que estén bien lavados, se los hace hervir en agua con sal, con una cucharadita de jugo de limón y un pedacito de ají.

Poner al fuego una olla con la mantequilla, la cebolla picada y el ajo molido. Cuando la cebolla esté bien cocinada, se añade el tomate pelado y picado. A éste refrito se le agrega el agua, se deja que hierva diez minutos; luego se bate bien todo, y se pone nuevamente al fuego poniendo los camarones y el apio en la olla. Sazonar con sal, pimienta y azúcar. Todo tiene que hervir hasta que la salsa esté espesa, se agrega la salsa china; se revuelve y se vacea sobre los fideos cocinados. Mezclar suavemente, el fideo con la salsa, poner al fuego que hier-
va y se puede servir enseguida.

NOTICIAS

AVISOS

Y

COMENTARIOS

A-S DOMINGO

**SECAP prepara
varios eventos
a partir del 16**

V

fi

ESMERALDAS 7.— (Ecuadoradio).— La Oficina Provincial de Empleos y Recursos Humanos, a cargo de Francisco Nazareno Mina, informó que después de recibir la visita del funcionario del SECAP, Carlos Coloma, se han programado varios eventos, entre los que se destaca el curso de administración de personal, que se realizará del 16 de junio al 11 de julio del presente año.

El evento, que tendrá una duración de sesenta horas, se desarrollará en el local de la Autoridad Portuaria.

C
Este c
con g
San P
no de
E
por C
formó
paciór
des p
conse
racter
E
viene
denor
embe
le cu
ral ne

Dictarán seminario técnico

GUAYAQUIL, 7.— Una misión técnica del Canadá se encuentra aquí por invitación especial del Ministro de Agricultura y Ganadería, Marcel Laniado de Wind, con el propósito de dictar un seminario sobre temas relacionados con la industria lechera canadiense y nutrición.

El subsecretario de la Costa y Región Insular del Ministerio de Agricultura, Ing. Ricardo Dávila Espinel, inauguró el acto a nombre del Ministro en el auditorio del Banco del Pacífico, anotando la importancia que tiene en nuestro país y de manera especial para los ganaderos.

pl.
lug
de
de
ción
ción
recu
zona

creac
queñ
ma, r
coórd
de l
petro

N

(Ecuac
ñora
el hor
ciuda

cer e
a las
minu
llegó
Mari
con
quier
diata
mate

EL COMERCIO

8 de junio de 1986



Inauguraron complejo educativo

ESMERALDAS, 7.— (Ecuadoradio).— Con un minuto de silencio en homenaje al fallecido Ministro de Educación, doctor Camilo Gallegos, fue inaugurado el complejo educativo del Sindicato de Choferes de Quinindé, plantel que lleva el nombre del ex-Secretario de Estado.

El programa inaugural contó con la presencia de los delegados de la Dirección Nacional de Construcciones Escolares, arquitecto Gonzalo Cabrera Stefanutto; de la Federación Nacional de Choferes, Galo Pinto; y de la Dirección Provincial de Educación, licenciado Huberto Cortez.

Los oradores que intervinieron en el acto coincidieron en señalar el positivo aporte que prestará para la educación de la niñez y juventud de Quinindé el nuevo complejo, que será regentado por el Sindicato de Choferes Profesionales de ese cantón.

Mejoremos atractivos

de Esmeraldas

EL Director Nacional de Turismo, Francisco Avilés, pidió la unión de la gente del sector y de las autoridades de Esmeraldas para llevar adelante proyectos que irían en beneficio de esa región.

Avilés concurrió a una reunión en la capital de la provincia, invitado por los hoteleros que renovaban su directorio. No hubo autoridad alguna de la región que se reúna con el funcionario del Gobierno y analice en conjunto con los hombres del turismo, la problemática por la que atraviesa la zona.

Excepto dos concejales enviados por el Alcalde, el jefe de Policía y el Director de Salud nadie más concurrió a la reunión convocada por los hoteleros a la cual asistió también el Presidente de la Asociación Hotelera de Imbabura, Hugo Córdova y el Cónsul de Colombia.

Avilés señaló que esta es una provincia privilegiada por los atractivos turísticos y por su posición geográfica, pues se encuentra cerca de Colombia. Debemos tomar en cuenta añadió, que si hay un turista mal atendido, no sólo que no vuelve, sino que no nos recomienda y eso es un perjuicio para el turismo nacional. Señaló, que es necesario crear

conciencia en el pueblo esmeraldeño de que una ciudad y unas playas limpias inviten a visitarlas. Todos hemos visto la necesidad prioritaria de mejorar, atender y mantener la imagen turística.

Manifestó además que DITURIS tiene algunos planes y programas para el saneamiento y mejoramiento de las playas, incluso dijo, tengo el proyecto de alcantarillado del sector Las Palmas, de la ciudad de Esmeraldas. Lamentablemente el Alcalde no está presente para llegar a una resolución concreta, sin embargo es grato tener a los concejales que lo representan y creo que con ellos llegaremos a aclarar algunos puntos.

Este es un proyecto que no lo puede realizar DITURIS, dijo, pero que se podría hacer realidad si la primera autoridad municipal toma cartas en el asunto; nosotros apoyaremos y proporcionaremos el proyecto que ya está aprobado por el IEOS y que será un gran beneficio que lograría Esmeraldas.

El Cónsul de Colombia manifestó su agradecimiento al pueblo y hoteleros de Esmeraldas por la grata acogida que cada año dan al turismo colombiano.

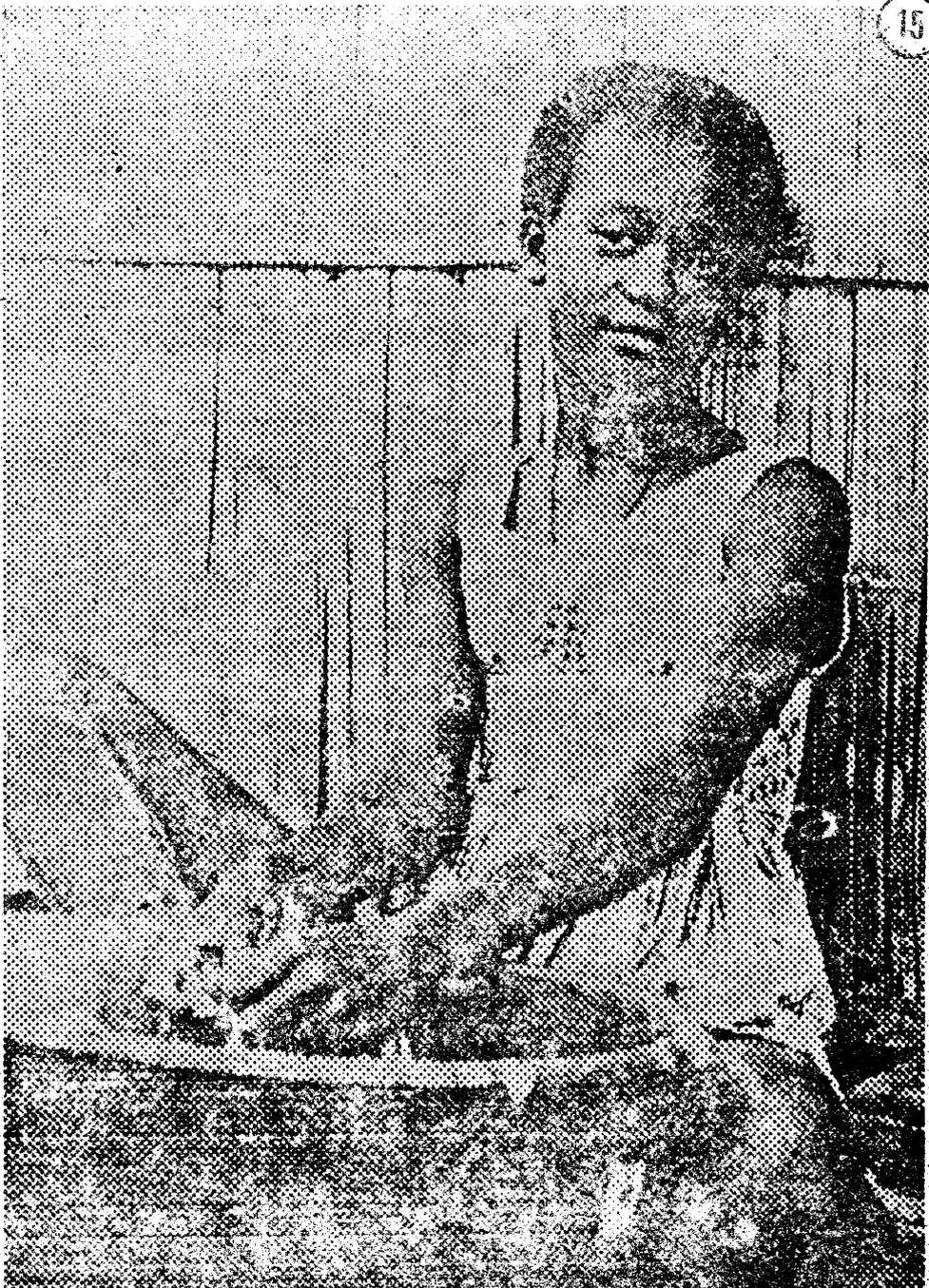
El Director Provincial de Salud, expresó su apoyo y respaldo para la ejecución de las obras de saneamiento tanto de la ciudad como de las playas que en

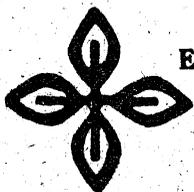
los actuales momentos, se encuentran sucias por la proliferación de comedores que no cuentan con los servicios necesarios básicos.



CUADERNOS AFRO-ECUATORIANOS *

*** Para conocer y reafirmar todas nuestras tradiciones culturales ancestrales.**





ETNO-PUBLICACIONES



CASILLA 6432 C.C.I.
Quito - Ecuador.