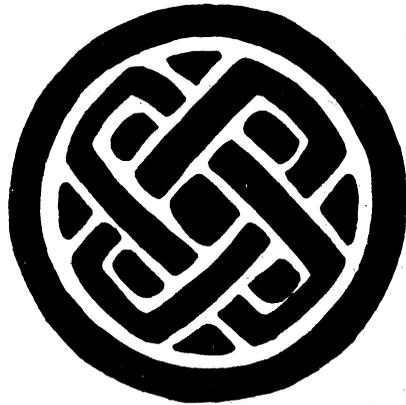


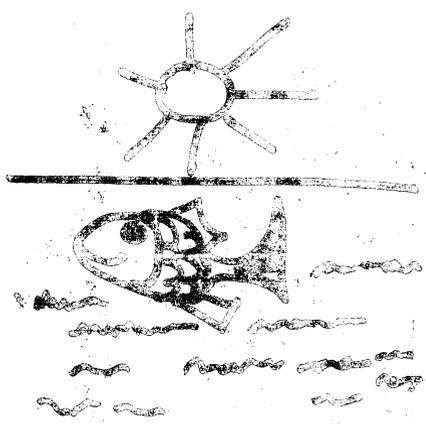
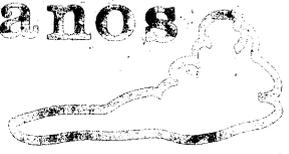
# boletín informativo



afro  
ecuatoriano

# CUADERNOS INFANTILES

afro-ecuatorianos



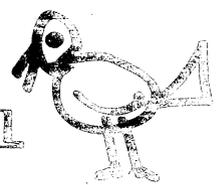
cuento



## el pescadito

## esmeraldas

1



UN INFORMATIVO  
NUESTRO  
PARA CONOCER DE  
LOS OTROS Y PARA  
QUE NOS CONOZCAN.  
¡¡ POR QUE TAMBIEN  
SOMOS IMPORTANTES!!



**BOLETIN INFORMATIVO**

**AFRO-ECUATORIANO**

**COLABORACION** ..... V a n i  
Patricio Tipán  
Guillermo Donoso  
Germain Lafleur  
(El Gringo Latino)

**DIAGRAMACION** ..... Etno-Publicaciones

**ORDENAMIENTO DE  
LOS DATOS** ..... M. Eugenia Almeida

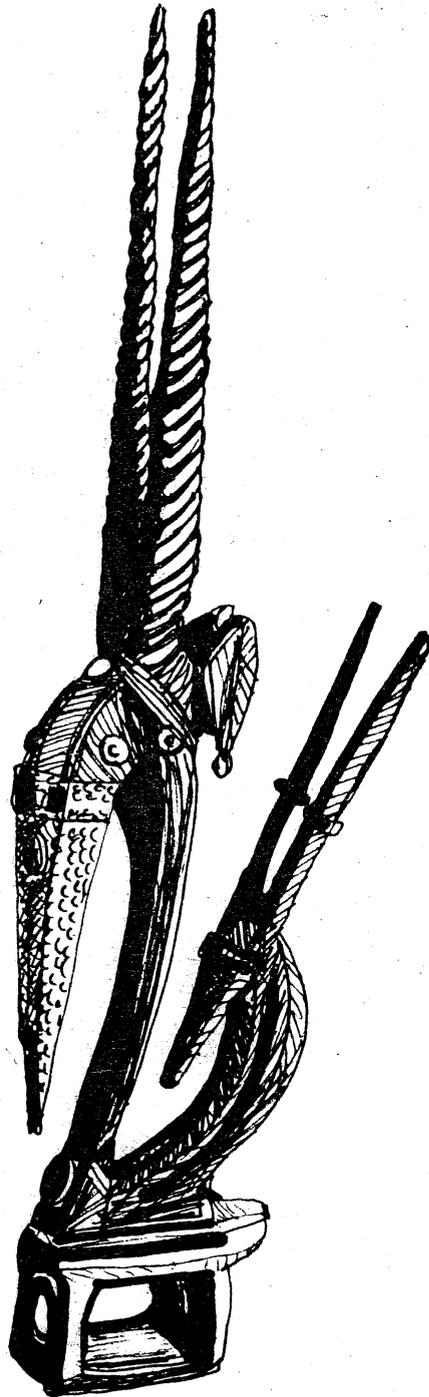
**COORDINACION** ..... Juan García S.

**AGRADECIMIENTO :**

Este boletín se logro gracias  
a la ayuda de la :

**FUNDACION INTER-AMERICANA  
DE DESARROLLO**

A ellos reiteramos nuestro  
agradecimiento.



## AMIGOS LECTORES

La gran acogida que ha tenido el "Boletín informativo Afro-campesino" en las ciudades nos hizo pensar en la necesidad de dirigirnos a todos Ustedes, así que a partir de hoy, nuestro Boletín se llamará : BOLETIN AFRO-ECUATORIANO.

En este número empezamos una nueva serie de artículos sobre logros culturales nuestros que fueron atribuidos a otros grupos étnicos. Por ejemplo, la marimba cuyo origen se atribuyó a los Cayapas o a los Colorados, cuando la marimba, con gran variedad de formas, existe en toda la costa oeste del Africa, lo que evidencia su origen negro.

Otro ejemplo es la Damagua que presentamos en este número con el afán de reivindicar los aportes de los descendientes de africanos a la cultura nacional.

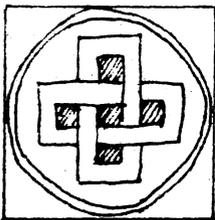
## NUESTRO SIMBOLO : EL NUDO DAGI

Muchos amigos lectores nos han preguntado: "¿ Qué significa el símbolo de los Cuadernos Afro-Ecuatorianos ?".

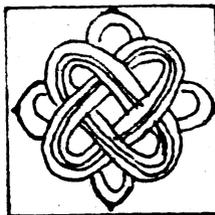
Queremos explicarles el origen de este símbolo y por qué lo hemos escogido como emblema de nuestra acción para rescatar y difundir la cultura afro-ecuatoriana resaltando sus raíces africanas.

Primero, el nudo Dagi es un símbolo de buena suerte en casi todo el continente africano desde Túnez hasta Rhodesia. Su diseño varía levemente según las regiones, pero sigue bien reconocible y portador de felicidad en todas partes.

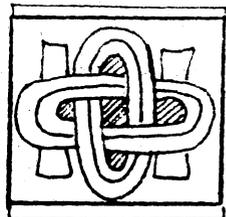
Les presentamos a continuación las principales variantes y su localización.



TUNEZ



NIGERIA

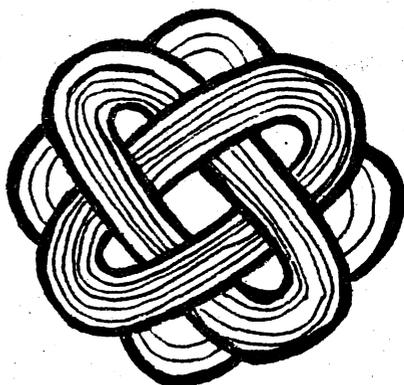


CAMERUN

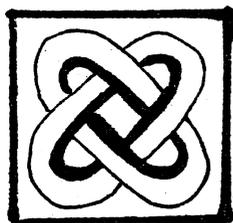
Hay que notar que en algunas regiones este dibujo tiene también otro significado; por ejemplo: para los Bushongo de la provincia Kasai del Zaire, representa la cabeza de un pitón



KASAI (ZAIRE)



BORDADO HAUSA  
(NIGER)



TUNEZ

(serpiente parecida a las boas que viven en todo el Africa).

Nosotros pensamos que podíamos agregar un significado más : la unión armoniosa de nuestras dos culturas importadas (la blanca y la negra), sobre el fondo indígena para formar juntas nuestra cultura nacional ecuatoriana.

**CULTURA**

Lo QUE

APRENDEMOS DE NUESTROS

MAYORES ...

ii ESA ES

NUESTRA

**CULTURA**

!!

## LA DAMAJAGUA O DAMAGUA

Esta tela a base de corteza de árbol se utiliza todavía en varios lugares del norte y centro de nuestra provincia.

Es interesante notar que la misma fue utilizada, en algún momento de su historia, por casi todos los pueblos del Africa negra. Hoy día Uganda es la región más reconocida por la calidad de sus telas de corteza. La mayor parte se hace del árbol "Mutuba" de la familia de los higos, es de color café claro que obscurece al sol. Hay un árbol especial que da una corteza blanca reservada para la fabricación de los mantos reales de los reyes de Uganda.

### Ilustración -I-

En el Zaire, las mejores telas son decoradas con dibujos de tinta vegetal oscura. Ilustración II.

En las selvas del Itura (al Este de Zaire) los pigmeos Mbuti utilizan la corteza preparada de unas lianas para hacer sus tapa-rabos y las fundas de sus cuchillos y utensillos de caza.



Ilustración -I-

Aún cuando los Chachis producen la damagua  
tanto como los negros, es importante conocer  
que el método de producción africano es total-

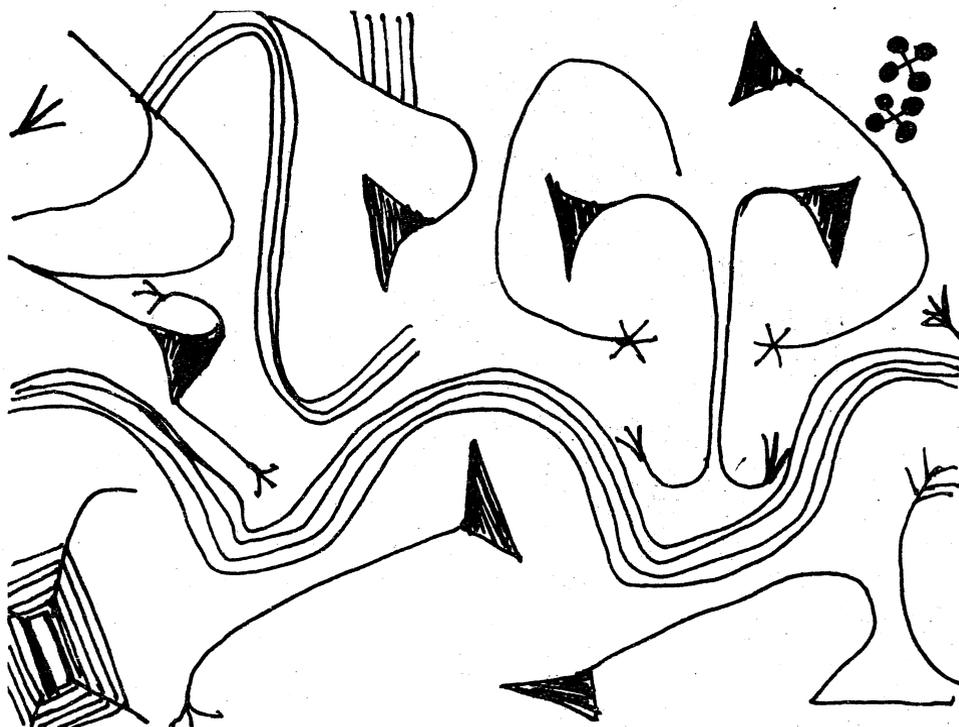


Ilustración -II-

mente igual al método empleado hoy en día por los grupos negros esmeraldeños.

Primero, se corta un árbol de damagua bastante alto y grueso, se le quita la corteza de todo el tronco hasta las primeras ramas. Después se machaca la corteza sobre un tronco acostado con un machacador en forma de mazo o de martillo, como lo vemos en la Ilustración III.

El mazo dibujado en la Ilustración IV proviene de la región del Río Onzole.

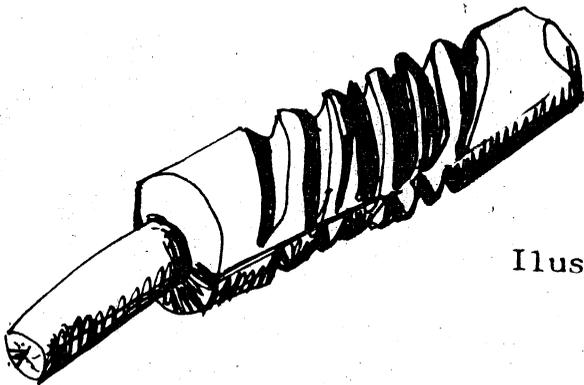


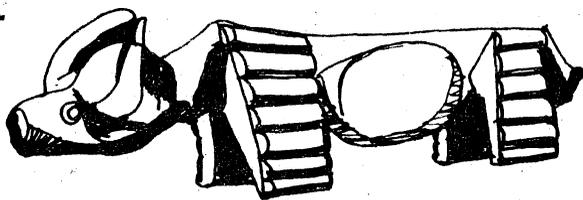
Ilustración -IV-



Ilustración -III-

Después del machacado, se lava y se deja secar al sol, pudiendo repetirse todo el proceso varias veces para obtener una mayor suavidad. El producto terminado es semejante a una tela gruesa de color gris claro y bastante resistente. Antiguamente se usaba para ropa como lo relatan algunos viajeros del siglo XIX (diez y nueve) en sus diarios. El uso actual se limita a tendidos de cama y bolsos como talegas, monederos, etc...

Sin querer afirmar que los Chachis copiaron el proceso de fabricación, la similitud del proceso en Africa y aquí nos permite considerar la damagua como auténticamente nuestra y un aporte africano a la cultura nacional.



Escultura adivinadora Zulú

## ESMERALDAS EN EL PARO

El día veinte y dos de Abril  
a las diez de la mañana  
Esmeraldas reclamó  
su justicia soberana.

Anunciaron por la radio  
a todito el pueblo el paro  
pa' reclamarle a Pichincha  
las tierras que se ha usurpado  
eran las doce del día  
cuando gritó la sirena  
pidiéndole al Gobierno  
que le devuelva sus tierras  
todo parecía un redil  
el día veinte y dos de Abril.

Salieron las motobombas  
por todita la ciudad  
llamando a todos sus hijos  
pa' que salgan a pelear  
salieron a controlar  
por toditas las manzanas  
unos de buena lo hacían  
y otros de muy mala gana  
pues un grito se cundió  
a las diez de la mañana.

Mandaron los telegramas  
a Quito, la Capital  
pidiendo una comisión  
pa' que vengan a arreglar  
llegaron los delegados  
el día martes a las diez  
para oír lo que decían  
el pueblo se amontonó  
la policía abaleó  
solo por que reclamó.

Tiraron bombas de gases  
para seguir la masacre  
de esto quedaron dos muertos  
y también varios heridos  
el pueblo se enfureció  
y les tiraron con piedras  
Pichincha fue la culpable  
abusando de su hermana  
pues tuvo que respetar  
la justicia soberana.

\*\*\*\*\*

DECIMA : de

Remberto Escobar Quiñónez

## Versos recogidos en el VALLE DEL CHOTA

Donde hay plátano maduro  
nunca faltan pajaritos  
donde hay muchachas bonitas  
nunca faltan sentaditos.

No me tires con piedritas  
no me vas a lastimar  
mirame con tus ojitos  
que te quiero enamorar.

Si pluma de oro tuviera  
papel de plata comprara  
te escribiera mis amores  
y con un ángel te mandara.

Un pájaro me ofreció  
plumitas de su copete  
no hay hombre que cumpla  
con lo que se compromete.

Sortija de oro y plata  
hecha por un joyero  
no te de pena negrita  
que los dos somos solteros.

Yo tuve una palomita  
que en mi pecho la crie  
un martes de mañanita  
alzo el vuelo y se me fue.

De la peña vierte agua  
y del agua cascabeles  
de la boca de mi negra  
salen rosas y claveles.

Río abajo río arriba  
buscando mi lavadero  
para lavar los calzones  
de este negro majadero.

Quisiera pero no puedo  
hacer mi casa en el aire  
para vivir más tranquilo  
sin hacer ofensa a nadie.

Una negra me ofreció  
arepas pa'l camino  
cuando llegue averigua  
ni pa' ella había tenido.

Ahí te mando la semana  
cuernos y patas de res  
si no fueras tan goloza  
te aguantaras más del mes.

CONSEJOS  
PARA LA SALUD  
Y PARA LA  
ECONOMÍA  
DE LA  
FAMILIA

## CORREO DE ANA

Querida Luisa :

Gracias por tú carta muy alentadora. Tú pregunta es muy interesante : "¿ Cuántos hijos debo tener ?. No soy muy fuerte y no somos muy ricos. Esa cuestión me preocupa y parece que esto no le importa a mi novio. El tiene siete hermanos vivos (tres han muerto)".

Bueno, antes que todo, eso es algo MUY importante que tienes que discutir con él; tanto el número de hijos deseados como la forma de conseguirlo. Tienen que estar de acuerdo antes de formar una familia; si no logran decidir juntos algo tan importante para vuestro futuro, ¿ cómo podrían hacerlo en los problemas de cada día ?. Para que tengas bases para ésta discusión, te daré algunas ideas que tienes que examinar bien, primero sola y después entre los dos.

Tener un hijo supone poder alimentarlo, cuidarlo y educarlo; es una gran responsabilidad que ningún padre ignora . Así que hay que

tener en cuenta el costo de : los gastos de parto y los gastos médicos de la madre y de los hijos en los primeros años; una enfermedad puede ser un pequeño incidente o una gran tragedia si no hay recursos previstos para curarla.

Además de los gastos de comida y ropa que son evidentes; hay que pensar en la vivienda, para que cada miembro de la familia sea sano y equilibrado se necesita un mínimo de espacio vital. Un cuarto que permita la intimidad y el reposo de los padres y un cuarto donde cada hijo pueda dormir y jugar con seguridad.

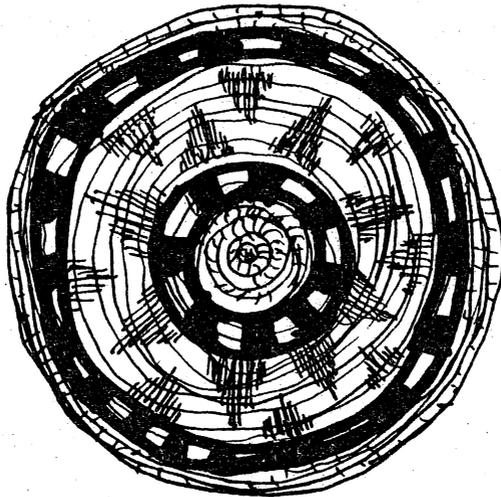
Piensen, también, que cada embarazo es un gran cansancio para la madre; por eso hay que recuperarse al menos un año, después de un parto antes de pensar en otro hijo. Teniendo los hijos demasiado seguido, el cuerpo de la madre se debilita y ella y sus futuros hijos serán enfermizos.

En resumen, es mejor tener pocos hijos (dos o tres y cuidarlos bien (su salud, primero y su educación más tarde) que tener un montón de hijos débiles y enfermizos que la madre exhausta no podrá cuidar y que tendrá muy pocas esperanzas de un futuro decente.

En el asunto de los hijos es como la vida en general. Si no quieres ser una víctima de la vida , sino gozar de ella y tener una familia feliz, tienes que planearla.

Sea cual sea el número de hijos que decidas tener, estoy segura que lo harás con responsabilidad; espero que logres convencer a tú novio y te deseo mucha suerte.

Ana.



Tapa de Fuente Husa (Nigeria)

## NOSOTROS Y EL DINERO

Los campesinos estamos ahora más que nunca sintiendo los golpes que le han ocasionado las alzas de los precios de los productos básicos o alimenticios. Sube el precio del azúcar, del pan, de los fideos, de las velas y de todas las cosas que compramos, lo poco que producimos ya no nos alcanza para vender y todavía dando lo mejor de nuestros productos a los comerciantes; estamos dejando de alimentar a nuestros hijos .

La pesca no dá como antes, que se pescaba toda clase de peces, el langostino que era uno de los productos que más ingresos nos producía, ya no se lo encuentra como antes.

Cualquiera que no conoce nuestra vida dirá entre sí : "los campesinos son muy felices porque tienen todo a la mano y sobre todo alimentos frescos", pero la realidad es otra, la mayor parte de los productos nos compran a precio bien barato, nos roban al peso y todavía quieren que les demos al fiado.

No es bueno que vendamos todos nuestros productos, que tanto trabajo nos ha costado ob-

tenerlos, a precios tan baratos para comprar cosas que realmente no necesitamos, como son todos los productos de electrodomésticos como son cocinas, refrigeradoras, radios, tocadiscos, televisión, etc., que aumentan nuestras necesidades y nos hacen dependientes, es decir, que vamos a estar comprando cada vez más cosas que son poco útiles. Debemos emplear todo lo nuestro. Hay que utilizar el dinero, los productos de nuestra tierra, como la del mar, de la mejor manera posible para tener buenos resultados.

Antes que nada, debemos consumir lo que producimos, transformando nuestros hogares en lugares donde nuestros hijos puedan desarrollarse y crecer llenos de salud, porque primero está nuestra gente y luego los negocios.

Por todo esto, debemos darnos cuenta que no podemos vender todo lo que produce nuestras tierras y nuestro río y mar sin tener en cuenta que nosotros mismos vamos a necesitar todos los productos que cultivamos y pescamos para vivir, sin tener que gastar demasiado dinero.

Hay que pensar mucho, antes de realizar algo para que después no nos estemos arrepintiendo, como dejar a nuestras familias sin alimenta

ción. Porque toda la familia necesita alimentarse, y en especial los niños para un mejor crecimiento, para que así se pueda soportar cualquier enfermedad sin que se tenga peligro de morir.



Poteria Congo Kinshasa.

-Terra cota

## ¿ COMO ALIVIAR UN DOLOR ?

Todos nosotros, en cualquier momento tenemos dolores: de cabeza , del estómago, de piernas, de muelas; de cualquier parte del cuerpo.. ¿qué es lo que hacemos? Fácil, tomamos un Mejo ral, una Aspirina u otras medicinas que pueden aliviarnos (entiéndase aliviar, no curar), o igual da tomarse agüitas de hierbas (que desde luego son buenas, si son conocidas y si se saben usar).

¿ Pero, cuál es el camino correcto que debe seguirse ?, bien veamos con un ejemplo :

Pedro, María... o mejor yo tengo un dolor, entonces tomo una aspirina con agua de toronjil más el dolor no pasa, entonces visito un médico que me recibirá y me dirá exactamente lo que tengo. Ya había visitado a un curandero, y a pesar de que sus remedios son buenos, y sabe lo que hace, a mi no me alivió mi dolor, porque mi enfermedad era algo más seria, por todo esto, yo voy a visitar a un médico, que sí sacrificó mucho tiempo de su vida y muchas horas de sueño conociendo y aprendiendo el cuerpo humano, por qué se producen dolores duros, cómo son las en

fermedades y con qué medicinas se las pueden combatir y me pregunto :

¿ Qué es una medicina ?

¿ De qué está hecha ?

¿ Quién la hace ?

La respuesta a todas estas preguntas es lo siguiente : Una medicina puede ser líquida para tomar (gotas, jarabes); o para inyectarse (inyecciones, sueros); puede ser sólida para tomar (tabletas, cápsulas); para ser aplicada por el ano ( calas) o para aplicarse en la piel (cremas, unguento). Estas medicinas tienen sustancias llamadas Principios Activos y que han sido investigados y descubiertos por grupos de personas que durante muchos años investigaron enfermedades, (antes incurables y hoy muy curables como la fiebre amarilla, tifoidea, etc.) y experimentaron al comienzo en animales y luego se le dió al hombre, hasta que en verdad llegaron a la conclusión de que la medicina que tanto investigaron "cura" una enfermedad determinada, entonces ahí sí, son aprobadas por Organizaciones Mundiales de Salud que dan su visto bueno para que sean elaboradas en grandes laboratorios y después se venden en boticas y farmacias.

Las boticas y farmacias nos venden las medicinas cuando llevamos una receta médica y si somos cuidadosos (porque inteligentes somos y bastante) siguiendo y terminando el tratamiento con el médico; fijo, fijo que nos curamos, por estas razones... bueno para que más voy a seguirles contando, si al fin de cuentas, cuando una persona cree en el médico y en las medicinas, de hecho vivirá unos añitos más.



LA SOBERANÍA  
DE UN HOMBRE  
ESTA OCULTA EN  
SU CONOCIMIENTO

**ORGANIZACION**

**Y**

**TECNICAS**

## " TRABAJAR JUNTOS "

Habíamos soñado la vez pasada, en lo agradable que sería una vida con buenos vecinos y amigos ayudándose unos a otros. Esto no es un sueño vano; puede ser una realidad de cada día; otros ya están compartiendo el trabajo y las ganancias del esfuerzo común adentro de un sistema llamado "Cooperativa" y que no tiene nada de "política" ...

¿ Qué es una COOPERATIVA ?

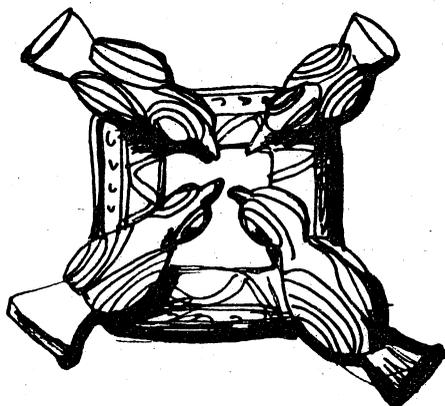
Es básicamente "trabajar juntos"; hay sistemas diferentes según los grupos y las actividades, hay más o menos capital común o particular según los gustos, es cuestión de ponerse de acuerdo y de ver el bien de todos.

Ejemplo: Un grupo de diez campesinos deciden poner en común sus esfuerzos, deciden juntos que van a sembrar para aprovechar mejor sus tierras y no tener demasiado de un producto en un momento dado, compran juntos el abono

porque sale más barato comprando así y el transporte se hace en una sola vez. Juntos pueden conseguir crédito para comprar un tractor, cosa que ninguno de ellos hubiera podido conseguir solo ...

El uso del tractor común requerirá a la vez de justicia y de buena voluntad; no siempre es fácil y hay que combatir día a día el egoísmo, la falta de responsabilidad y todos estos defectos que nos impiden ir hacia adelante, hacia un futuro mejor ...

No es fácil entenderse pero si, es posible más que todo entre personas que tienen el mismo trabajo, el mismo interés. Otros ya lo hacen y los hablaremos de ellos la próxima vez pero piensen ya en las numerosas ventajas; se aprovecha mejor las compras, el material y los transportes, se puede prescindir de los intermediarios y así se aumentan los beneficios de los productores, campesinos, pescadores, artesanos. También es posible dejar una pequeña cantidad en una caja común para ayudarnos en los accidentes, enfermedades, reparaciones del material, etc.... Cosas que ahora son muy pesadas y que serán más livianas si trabajamos juntos para vivir mejor.



Pesa para el oro, Costa de Marfil.

\* Pájaros de igual plumage se juntan.

(Dicho Africano)

\* Dios los cría y ellos se juntan.

(Ecuador)

## ¿ PODÉAMOS VIVIR MEJOR EN LA COMUNIDAD ?

Allá en la Comunidad de Buenavista, al fin de la jornada, el dirigente de la Comunidad y sus amigos charlaron juntos, bajo un árbol.

Desde hace varios días, la Comunidad está triste. La pesca es mala. Bajo la luna en las noches, la gente ya no tiene ánimo de alegrarse.

Los hombres sentados bajo el árbol, están desanimados. Cada uno dice lo que piensa de la mala pesca.

" La vida del pescador no es fácil". " El clima ha cambiado completamente este año". - " La pesca ya no es la misma, trabajamos mucho e igual no hay para comer".

"-Es culpa de los de Bella Aurora, no han querido asociarse con nosotros para hacer el puesto de venta. Si no tenemos puesto de venta cómo podemos vender el pescado ?".

" Es la culpa de los comerciantes. Ellos se quedan con todos nuestros beneficios. Entonces, ¿ cómo se puede tener dinero para comprar las medicinas, los alimentos, los útiles esco-

lares ?.

" Es culpa de los jóvenes de hoy. No piensan en trabajar. Piensan en irse a la ciudad. ¿ Y el gobierno ? ... Qué hace para nosotros?"

Después de un silencio, Isaac, el maestro, habla. Es bastante joven, pero ha visto muchas cosas :

" Si, es la culpa de todo lo que ustedes dicen. Es la culpa de muchas personas. Es la culpa de las nubes que hacen caer la lluvia cuando no se necesita y no la hacen caer cuando se la requiere.

Pero se puede cambiar fácilmente a los otros, quizás nosotros podamos cambiar algo en la Comunidad, NOSOTROS, todos juntos".

Nicolás, es uno de los amigos del dirigente. El pregunta : "¿ Si nosotros no nos interesamos en la Comunidad, quién se interesará ?".

Un viejo dice :

"¿Quién vive en la Comunidad todos los días? ¿ Quién conoce mejor que nosotros la Comunidad ?".

Samuel recuerda el ejemplo de otra comunidad : "En Las Peñas, Jaime y otros han formado

su cooperativa para la venta de filete congelado. Han tenido buena acogida y ahora recuperan sus aportes y tienen qué comer".

Isaac habla a su turno : "Está bueno lo de los filetes; podríamos hacerlo. Pero lo que nos interesa a nosotros es toda la vida de nuestra Comunidad y no solamente la alimentación. Somos hombres, tenemos nuestras familias, hay que pensar en todas las dificultades del pueblo y no solamente en un nuevo producto. Podemos formar una agrupación como en Las Peñas, pero no solamente para producir filetes. Hagamos un grupo para buscar juntos cómo se puede vivir mejor en la Comunidad?".

Los hombres sentados bajo el árbol han escuchado a Isaac. Luego ellos se ponen a charlar unos con otros...

Las discusiones han durado días y días. Isaac aconseja formar una agrupación para buscar como vivir mejor en la Comunidad. Algunos están de acuerdo con él, otros, no quieren. Después de tanto hablar, han comprendido y aceptado que se reúna un grupo.

Con el dirigente, Isaac habla a todos, no solamente a los viejos, no solamente a los jóve

nes.

Al fin, con el acuerdo de toda la Comunidad, sus hombres, los más activos y sabios quieren formar la agrupación. Este grupo se llamará " El Comité de la Comunidad ".

## LA HISTORIA DE BUENAVISTA NOS HACE

### REFLEXIONAR

- \* Con frecuencia hay muchas dificultades para vivir bien en la Comunidad
- \* No sirve de nada decir : "Es la culpa de los otros".
- \* No se puede esperar todo de la ayuda de otros ... Los otros tienen sus propias dificultades No piensan en las dificultades de nuestra Comunidad.
- \* Si algunos voluntarios en la Comunidad se unen para ver las dificultades de la Comunidad y para ver que puede hacer la comunidad por sí misma, entonces habremos hecho un primer paso para vivir mejor.

¡ No se acabó ! Espérenme el mes próximo

El Gringo Latino

## APROVECHEMOS NUESTROS RECURSOS NATURALES

Se puede aplicar métodos sencillos y de bajo costo para aprovechar materiales que generalmente son tratados o considerados de ninguna utilidad. Es muy conveniente hacerlo, pues es necesario aprovechar todo lo que nos brinda nuestra naturaleza, a fin de no agotarla, para así asegurar un futuro mejor.

A continuación vamos a detallar un proceso sencillo para conservar cabezas de pescado :

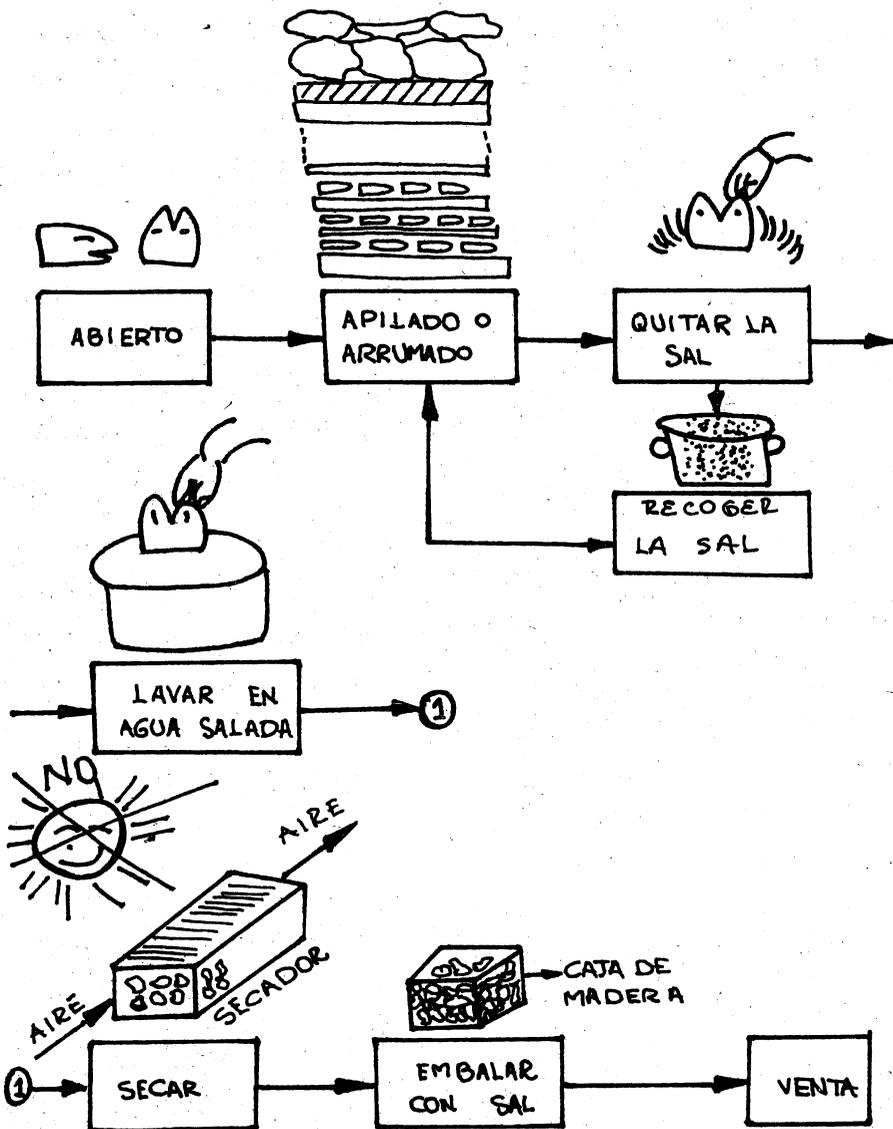
Las cabezas de pescado se pueden vender frescas. Pero se obtiene un mayor rendimiento abriéndolas por la mitad, luego se salan con abundante sal (preferiblemente con sal molida), y se colocan en montones o rumas de un metro de altura aproximadamente, procurando asentarlas o distribuirlas de la mejor manera. Entre capa y capa de cabezas de pescado se pone una capa de sal de por lo menos un centímetro de espesor, pues conviene que el pescado siempre lleve sal. Sobre la última fila de cabezas de pescado se debe colocar una capa de dos centímetros de sal a fin de que la humedad del ambiente no penetre en el pescado.

Colocada la última capa de sal, se cubre el montón o ruma con tablas, y sobre éstas se colocan piedras u otros objetos pesados a fin de que las cabezas a salarse queden bien comprimidas. Cuanto más peso se ponga sobre las tablas mejor será el resultado.

Si se siguen los pasos indicados, se obtendrán cabezas de pescado conservadas, duras y de color blanco. Las cabezas de pescado se dejan así por siete u ocho días, al cabo de las cuales se retira primero las tablas y luego la sal.

La sal se recoge en envases limpios, para poderla utilizar nuevamente. Después de quitar la sal de las cabezas, se las lava en agua salada o salmuera (una libra y media por litro de agua), y luego se las pone a secar, colgándolas en sitios donde haya corriente de aire, pero cuidando que no les de el sol.

Cuando se observe que el pescado está perfectamente curado, se lo retira del secadero, se lo coloca en cajas de madera, intercalando algo de sal entre capa y capa, y acomodándolo de la mejor manera posible. Así las cabezas de pescado quedan listas para la venta y el consumo.



PLANTAS

MEDICINALES

Y

REMEDIOS

CRÁTEROS

## EL AJO

El ajo tiene muchas propiedades curativas, es de gran utilidad en la preparación de remedios caseros.



Se emplea el ajo para prevenir el desarrollo de bacterias o bichos en el intestino, y en los casos de catarros intestinales crónicas, proporciona una rápida desaparición de estos desagradables síntomas, provoca el apetito y tiene un beneficio efecto sobre todo el organismo, sin ningún resultado desfavorable.

Junto con el limón y la cebolla, es el ajo no solamente un gran medio curativo, sino también un excelente elemento preventivo contra contagios y enfermedades de toda clase, y además son un poderoso remedio contra el escorbuto.

El ajo y el jugo del ajo, previenen, alivia y cura muchas enfermedades como la bronquitis, diarreas, calcinación de arterias, parási-

tos intestinales, hemorroides, várices, enfermedades de los riñones y vejiga, dolores de cabeza, jaqueca, obesidad, hidropesía, granos, herpes, afecciones de la piel, estreñimientos, malestares en el hígado y el bazo, trastornos del metabolismo, expulsa sustancias extrañas del organismo, falta de apetito, nerviosidad, asma y otros más.

Como muchas personas tanto jóvenes como viejas, sufren de lombrices recomendamos el jugo de ajo, contra toda clase de helmintos y las ascárides tan difíciles de erradicar.

El ajo y las cebollas son un medio fortificante de primer rango, fuerza, poder, salud, un buen crecimiento, recuperación sexual; se obtienen comiendo diariamente cebollas y ajos.

La transpiración y el mal olor se debe al efecto expulsivo de sustancias nocivas y venenosas del organismo, para contrarrestar el mal olor, coma unas hojitas de perejil con ajo.

#### COMO EFECTUAR UNA CURA CON AJO .-

Para conseguir el jugo de ajo se hace lo siguiente :

Se machaca bien, diez hasta veinte o más dientes de ajo, mezcle la masa de ajos machacados con el jugo de dos limones. Deje bien tapado durante la noche, de mañana revuelva bien y cierna, y tome cada hora una cucharadita. Tenga cuidado de lavar enseguida la cuchara después de haber tomado el remedio, pues podría producir un envenenamiento causado por el metal o alpaca de la cuchara. Esta precaución téngala en cuenta para cualquier remedio o jarabe que se tome.

No es difícil acostumbrarse a comer un diente de ajo picado como cebollas bien fina, en una cuchara con agua, se pasará sin masticar entero como pastillas, este no produce mal olor

También es bueno tomar el jugo de ajo con leche. La leche combina muy bien con la cebolla y el ajó, un preparado de estos tres, cociéndolo y agregando miel, es un excelente remedio, contra la tos, ronquera, catarros.

En la cocina no debe faltar nunca el ajo, para cualquier receta o comida, coma ajos, cebollas y limón, en cualquier forma y vivirá sano y vigoroso hasta el fin de sus días.

## LA MALVA

La malva es una planta que nace en nuestros campos, es cultivada por mucha gente. Esta planta tiene muchas propiedades curativas y es de gran utilidad en la preparación de remedios caseros.

Entre las muchas aplicaciones que se le suelen dar, damos aquí algunas de las muchísimas recetas que se puede preparar con la malva.

Personas conocedoras de las propiedades curativas de la malva, nos hicieron llegar sus conocimientos para dárselos a ustedes.

La malva tiene tres variedades :

- Malva Serrana, tiene las hojas grandes.
- Malva Cultivada o Casera, tiene las hojas  
partidas.
- Malvilla, tiene las hojas pequeñas.

El nombre de ésta planta tiene un significado (creo que todos lo saben, pero de todas maneras, se los voy a decir), que es "el mal se va".

La malva tiene muchas recetas caseras de las cuales ponemos algunas que sirven para : la inflamación, mal del estómago, intestinos, dolor de riñones, tumores, y además para limpiar la panela.

### PREPARACION :

Para los tumores se la utiliza en pringes, es decir, en la herida se pone las mismas hojas empapadas en su propia agua en aumento cada vez en la parte afectada.



Para los riñones, se cocinan las hojas de la malva, se mete un trapo en el agua hirviendo, se lo saca y éste trapo, después de esprimirlo, se lo pone en los riñones, dejándose toda la noche en la parte que más duele. Esto alivia mucho el dolor y ayuda a un descanso mejor.

Para toda clase de tumores se prepara la malva con la hoja del piñón, cocinándolos y poniendo en el lugar afectado.

Para el mal del estómago e intestinos, se pela el tronco de la malva y se pone en agua fría, para infusiones frías, ésta agua se toma todos los días. No hay que olvidar, que cada día hay que cambiar el agua de la malva.

Para limpiar la panela, se le pone el tronco o la hoja caltada de la malva, se le cierne y se deja que se asiente; esto se hecha a la panela hirviendo y esto va recogiendo toda la basura y va limpiándola.

Cocinando el tronco de la malva sirve para inflamaciones, igual que el helecho. Se lo utiliza en infusión, es decir, en el agua hirviendo se pone las hojas de la planta y ésta agua se la bebe o se la aplica en partes afectadas del cuerpo.

La infusión de las hojas de la malva sirve para refrescar cuando hay fiebres, esto sirve en los adultos como en los niños. También se puede hacer hervir la planta de la malva para tomar baños de piés, cuando están cansados por el trabajo diario.

Se puede bañar a los niños en agua caliente de malva para quitarles la fiebre, siempre teniendo cuidado de no hacerles resfriar.

NOTICIAS

AVISOS Y

COMENTARIOS

Desde Río de Janeiro, Brasil, nos escriben para que a través de nuestro boletín informemos a nuestros lectores y en especial a nuestras lectoras. Que ya salió a la circulación el primer número del informativo " NZINGA ".

Adjuntamos un recorte de la presentación de dicho informativo.

---

## APRESENTAÇÃO

Aqui estamos com o resultado concreto dos sonhos que sempre tivemos — o de divulgar as questões específicas da mulher negra. Esperamos que, de verdade, tenhamos conseguido criar mais um instrumento de comunicação da nossa causa. É nosso propósito fazer desse espaço um veículo que alcance um número sempre maior de mulheres e homens, negros e brancos que estejam preocupados com as mesmas questões que este informativo se propõe a abordar. Para isso tentaremos que seja sempre informal, ágil e contínuo.

Muito mais do que do NZINGA, este jornal pretende ser de todas as pessoas e entidades que estejam trabalhando com o mesmo propósito que o nosso.

Por fim, entendemos que estamos, a partir deste número, abrindo uma correspondência — e que seja uma intensa troca de cartas — com todos aqueles que nos leiam; a agilidade, a continuidade e a importância deste jornal dependem da participação de todos.

---

Boletín Afro-Ecuatoriano desea a "NZINGA" muchos éxitos en su trabajo informativo.



# Veda de camarón



*ird Goldstein.*

**EU**  
**obel**

Durante dos meses al año, el país dejará de realizar actividades camaroneras con el propósito de reactivar al sector actualmente deprimido por falta de larvas. La veda que dispondrá el Ministerio de Industrias y Comercio será total, tanto para la captura de post-larvas, juveniles, adultas y hembras ovadas como en lo referente a la paralización de la flota camarонера, a fin de precautelar este importante rubro de la economía nacional.

Según se pudo conocer oficialmente, la resolución ministerial se pondrá en vigencia a fines de este mes. La drástica medida se adoptará considerando que el 50 por ciento de las piscinas carecen de larvas y de hecho se encuentran sin producción.

En los dos meses de veda, febrero y marzo para 1988, se prohíbe a la flota pesquera industrial y semi-industrial, realizar faenas de arrastre y captura de camarón.

arterioescleróticos".

equipo, amén en 1973 que y los ataques pueden ser reos genéticos (aja densidad DL), que abdel torrente posita en las

ión muestra los ataques de revelar un el colesterol ciones de las lizadas que en grasa. jeron en un ue con una ara controlar eptores de día sea pose coma un para disfru-

Los pescadores y artesanos en general, que se dedican a la actividad camaronesa, no podrán realizar su trabajo en esos meses.

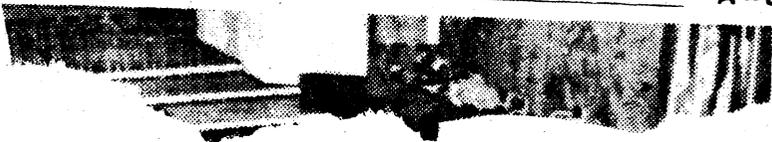
Se manifestó oficialmente que la veda es un proceso natural para la conservación de las especies que tienen problemas de población. Las medidas se orientan a precautelar el ciclo biológico.

Las exportaciones de camarones registraron hasta 1983 un considerable aumento. En 1982 totalizaron 122,3 millones de dólares y en 1983, subieron algo más de 175 millones de dólares, constituyendo el 8 por ciento de las ventas externas nacionales. En 1984 bajaron las ventas a 159,8 millones de dólares, representando el 6 por ciento de las exportaciones y en el transcurso del presente año este rubro mantiene un aporte del 6 por ciento a los ingresos por las exportaciones nacionales.

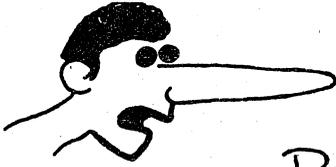
**ALERTA**

**EL COMERCIO • QUITO — Martes 15 de octubre de 1985**

**A-3**



PAGINA DEL HUMOR



POR ESTE  
MONTE HIERBADO  
VI VIAJAR A  
UN VENADO,  
CREYENDO QUE  
HA SIDO VENADO  
CUANDO HA  
SIDO MI  
CUÑADO!

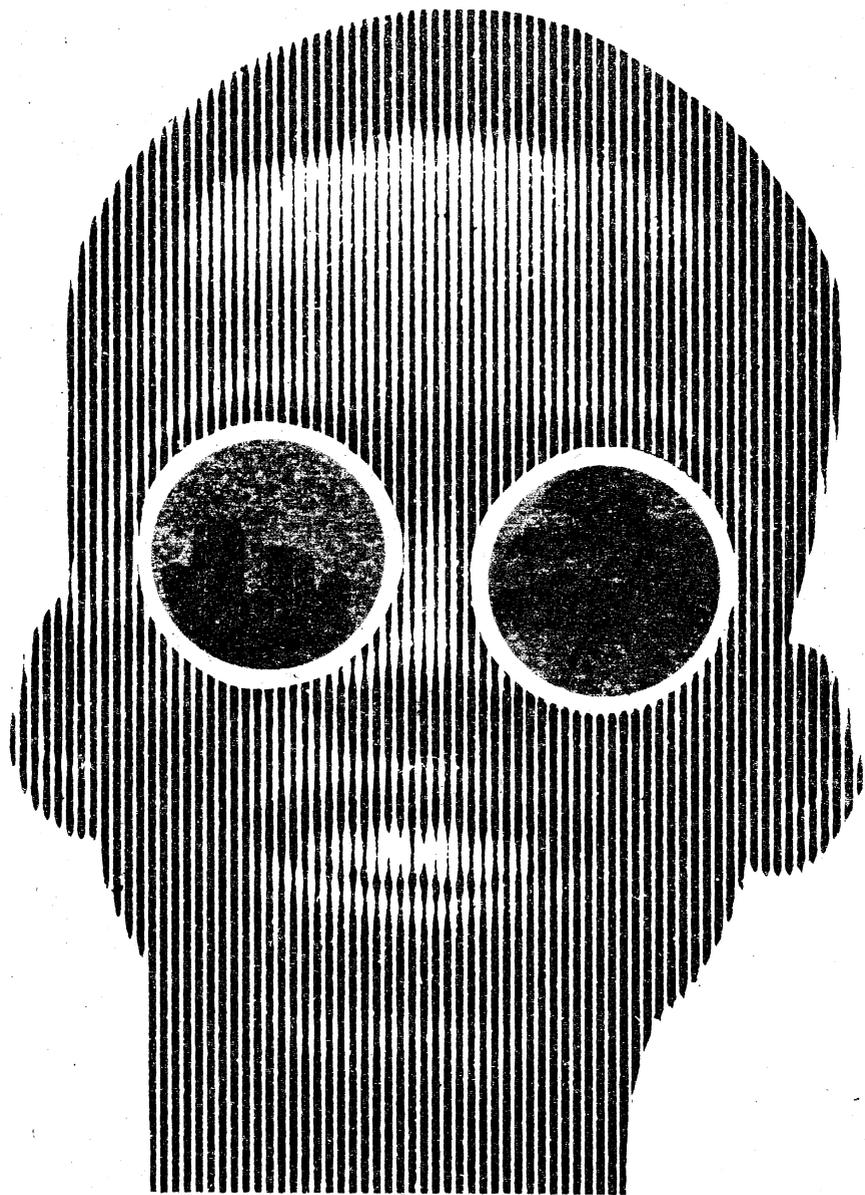
VINCES

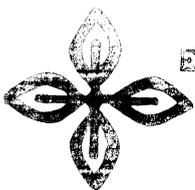


LA MALVA POR  
SER MALVA  
EN CUALQUIER  
SITIO FLORECE;  
EL HOMBRE  
CUANDO ES  
SOLTERO  
EN CUALQUIER  
CAMA  
AMANECE!

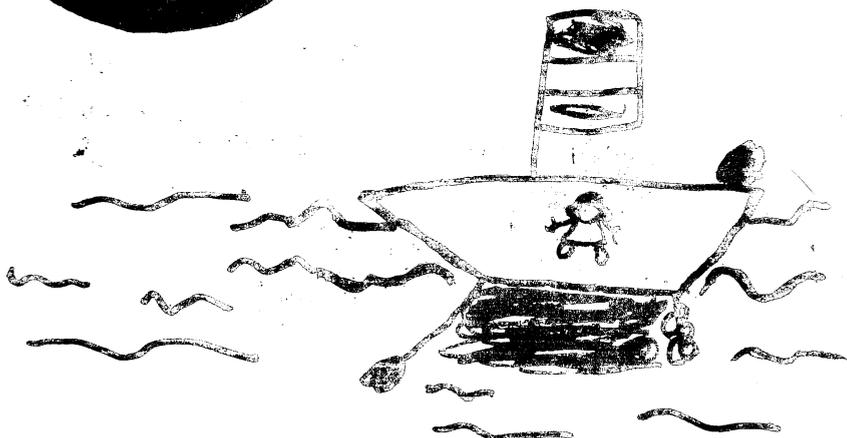
GOYAQUIL

ES MENESTER  
HABER ESTUDIADO  
MUCHO PARA LLEGAR  
A SABER UN POCO





ETNO-PUBLICACIONES



CASILLA 6432 C.C.E.  
Quito - Ecuador.



**ETNO—PUBLICACIONES**



**CASILLA 6432 C.C.I.**

**Quito - Ecuador.**