

NUESTRAS ACTIVIDADES

12 DE Abril día del niño. Este día en Bolivia se celebra el día del niño y para conmemorar ese acontecimiento se realizó la exposición de un panel realizado por los niños de la JUFRA Hermano Sol Hermana Luna, dicha exposición se realizó en el atrio de San Francisco, donde los niños a través de dibujos nos hicieron saber de sus derechos y de sus obligaciones, en dicha exposición estuvieron explicando el significado y el contenido de esos dibujos algunos niños autores de esas obras.

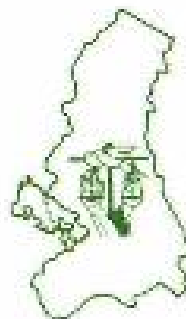
22 de Abril día de la tierra. En conmemoración al día de la tierra en el salón de Eventos "San Francisco" se realizó la exposición de la película "Una verdad incómoda", donde se ve lo que ocurrirá con nuestro planeta si los países especialmente más industrializados no asumen con más responsabilidad por ejemplo la emisión de gases que afectan al planeta en su conjunto y son los causantes de los cambios climatológicos que ahora la humanidad está experimentando, como los fenómenos del niño y de la niña, el calentamiento global que es causante de los grandes deshielos de los polos y causantes de grandes inundaciones en el planeta. Esperamos que dicha proyección haya por lo menos sensibilizado a los que vieron esa película para que asumamos que todos los habitantes del planeta podemos hacer algo para evitar mayores tragedias especialmente para las futuras generaciones.

2 de mayo fallece el Presbítero Julio Tumiri Javier. Fundador de la Asamblea Permanente de Derechos Humanos de Bolivia. El Movimiento Franciscano "Justicia y Paz de este Departamento, a los 8 días de su fallecimiento celebró una Eucaristía, celebración a la que asistieron personajes vinculados a los Derechos humanos de nuestro país como el Defensor del Pueblo Dr. Waldo Albarracín, El Presidente de la Asamblea Permanente de Derechos Humanos Dr. Guillermo Vilela, El Viceministro de Coordinación con los movimientos sociales Dr. Zacha Llorenti, connotados activistas de los Derechos Humanos del Departamento y familiares del P. Julio Tumiri. (Ver Pág. 1)

Teléfono-Fax: 231-8625 Casilla 340
Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo
La Paz - Bolivia

Nº. 2007-4

IMPRESOS



MOVIMIENTO FRANCISCANO JUSTICIA Y PAZ COMISIÓN DEPARTAMENTAL DE LA PAZ

Teléfono-Fax: 231-8625

Casilla 340, Ciudad Nuestra Señora de La Paz, Bolivia

Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo

PORTADA

HOMENAJE PÓSTUMO A JULIO TUMIRI JAVIER

El Movimiento Franciscano Justicia y Paz de este Departamento, el día 2 de mayo recibió con profundo pesar la noticia del fallecimiento del P. JULIO TUMIRI JAVIER, a quién rinde su homenaje póstumo. Julio Tumiri Javier nació en Colquechaca, provincia Chayanta del Departamento de Potosí, en 1910 se ordenó como sacerdote después de retornar de la guerra del Chaco, sus estudios sacerdotales los realizó en la ciudad de Sucre en el seminario "San Cristóbal", también estudió sociología en la Universidad Católica de Chile. En 1945 como diputado nacional por el Departamento de Oruro, asumió la tarea de interpellar a los autores de la masacre de Catavi ocurrida el 21 de septiembre de 1942, desde esa fecha surge el compromiso con los trabajadores: "Prefiero estrechar las manos sucias y callosas de los obreros a las manos perfumadas de los capitalistas sin Dios". Siendo Asesor Nacional de la Acción Católica Rural, organiza el Primer "Congreso Eucarístico Campesino", fue un promotor del cooperativismo campesino. En plena dictadura del Gral. Hugo Bánzer y bajo el régimen de "Seguridad Nacional" el 10 de diciembre de 1976 desde la clandestinidad se funda la Asamblea Permanente de Derechos Humanos de Bolivia APDHB, y es nombrado primer presidente del Comité Ejecutivo Nacional. Desde donde juega un papel fundamental durante el periodo de las dictaduras que controlaron el poder en Bolivia desde la década de los 70. En 1977 durante la huelga de hambre de las mujeres mineras en la que el P. Julio Tumiri es nombrado representante de las huelguistas ante el gobierno, desde ese momento su vida está constituida por la defensa de los Derechos Humanos en Bolivia, pese a que sufrió en carne propia la tortura y la persecución de esas dictaduras. El 25 de enero de 1980, durante el gobierno de la presidenta Lidia Gueiler, el P. Julio Tumiri fue condecorado con el "Cóndor de los Andes" en el grado de oficial por su incansable labor en defensa de las libertades ciudadanas y desde luego los Derechos Humanos. Con el respaldo de la Asamblea Permanente de los Derechos Humanos de Bolivia y el apoyo de organizaciones sociales populares y laborales es propuesto como candidato al premio internacional de Derechos Humanos. Y el 8 de diciembre de 1983, la Secretaría General de Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas hizo conocer la decisión de la Comisión con sede en Ginebra de otorgar el "Premio Derechos humanos 1993 de las Naciones Unidas"

al P. Julio Tumiri Javier por su labor en defensa de los derechos humanos en nuestro país.

El Movimiento Franciscano "Justicia y Paz" expresa su sentimiento de pesar por esta irreparable pérdida y rinde su homenaje póstumo al P. Julio Tumiri Javier, primer Presidente y fundador de la Asamblea de Derechos Humanos de Bolivia, firme y coherente defensor de los derechos fundamentales del pueblo boliviano.

Los 10 mejores alimentos del planeta son bolivianos (parte III)

5.- Papalisa. Ahora hablaremos de los tubérculos, que son las papas. Hay más de 500 variedades, pero ahora nos engañan con papas de mala calidad que son las transgénicas, como las Holandesas que la caserita nos dice que son papas peruanas. En cambio la papalisa, contiene gran cantidad de proteínas, sales alcalinas y vitaminas A y D. Para obtener un mayor valor nutricional que de la papa, se debe cocer con cáscara intacta, ya que al cocerla pierde aproximadamente una tercera parte de sus nutrientes.

También tiene un gran valor curativo para el reumatismo y la artritis, se recomienda consumir el caldo de la cáscara de papas cada mañana, pues suelta las articulaciones endurecidas.

Nuestros antepasados descubrieron el modo de conservar los tubérculos y la papa. Así que los bolivianos tenemos el orgullo de tener el chuño, tunta, caya, isaño, etc. Que se conservan por años sin perder sus propiedades alimenticias. Hay tantas variedades para satisfacer los gustos más variados.

6.- Maca. La Maca es igualmente un tubérculo. Se ha comprobado su alto valor nutricional, ya que contiene proteínas, grasas, glúcidos, calcio, celulosa, almidones, fósforo, yodo, hierro, complejo de vitaminas B y C.

Al consumirla es innegable el efecto positivo en el organismo.

La Maca se puede preparar en refresco para todo el día, hirviendo la maca cortadita, con chancaca, de seguro nos dará más inteligencia, también se puede comprar maca en polvo para preparar postres.

7.- El Camu camú. Ahora continuaremos con las frutas que nos dan vitaminas y minerales, además de nuevos nutrientes denominados fitoquímicos. El Camu camú, es la fruta estrella por su contenido de vitamina C en altas dosis, sin embargo no es demasiado ácida. Este fruto del Chapare Cochabambino ha sido reconocido como la fruta de mayor contenido antioxidante y antibiótica del planeta. En Bolivia se vende como pulpa, mates y mermeladas.

Ahora es bueno reconocer que los bolivianos no conocemos muchos de los alimentos propios del país, es por eso que debemos pedir estos alimentos que se encuentran en la mayoría de los mercados. No debemos consumir los refrescos embotellados en nevas plásticos, que nos hacen daño al organismo y también hacen daño a la Pacha Mama (Madre Tierra) y también hace daño a nuestra economía. En el oriente boliviano hay tantas variedades de frutas para hacer refrescos que la mayoría de nosotros desconocemos, a continuación nombraremos algunos de los más importantes: motoyoré, achachayrú, guacororó, cupesí, totaí, ambaiba, guaraná, guapurú y la guayaba que está considerada como una de las más completas en nutrientes

8.- La Tuna.- Es la fruta antienvjecimiento por naturaleza, es rica en agua y contiene además sales minerales (calcio, fósforo, hierro) y otras vitaminas, sobre todo vitamina C y selenio en cantidad. Por eso, contiene un valor nutritivo superior al de otras frutas en varios de sus componentes. Las tunas contienen alrededor de 15 % de azúcares.

Es importante hacer notar que las frutas tienen un azúcar llamada fructosa, no es como esa que conocemos blanquita que realmente es una droga que produce muchísimas enfermedades, desde las caries dentales, osteoporosis en los huesos, diabetes y es la causa de tener niños nerviosos y rebeldes.

La tuna como medicina, es decir las semillas sirven para detener el flujo vaginal; la goma o mucílago equilibra el calor de los riñones. Para eliminar las fiebres hay que tomar el jugo. La fruta es útil para el exceso de bilis, por eso en temporada hay que comerla para sanar nuestro cuerpo.

9.- La Chancaca.- La chancaca sirve para cambiar una de las peores costumbres de la alimentación de los bolivianos: el exceso en el consumo de azúcar blanca. Otros endulzan tez como la chancaca tienen vitaminas y el hierro necesario para evitar las anemias; hierbitas dulces como la estevia ayudan a tantos diabéticos pues es un endulzante natural con el que se pueden hacer postres, tortas, mermeladas y otras cosas dulces y sanas.

10.- Castaña amazónica.- Para completar estos diez alimentos ahora hablaremos de los aceites o grasas animales que son realmente esenciales para la salud de todas las personas. En Bolivia tenemos varias semillas beneficiosas, pero de entre todas debemos destacar a la almendra boliviana (castaña amazónica). Es una excelente fuente de aceites omega 3 y 6 que tanto ayudan a limpiar el colesterol malo y evitar el deterioro del cuerpo. Es un magnífico tónico cerebral; mezclada con jugo de limón hasta formar una pasta se puede usar como un cosmético natural (en los labios hinchados), también se puede aplicar para aliviar el dolor de los pies y para la circulación sanguínea. Se puede consumir entre 6 a 10 almendras vine masticadas que darán una buena cantidad de aceite bueno.

Hasta acá mencionamos los 10 mejores alimentos del mundo, pero hay que mencionar a otros como la coca. Ella es rica en proteínas y vitaminas y crece en las regiones donde son escasas otras fuentes de alimentación, proporcionando energía y fuerza a quienes la consumen. La ingestión de 100 gramos de hojas de coca puede ser mas que suficiente, pues contiene calcio, hierro, fósforo, y vitaminas E, A, y B.

N.R. Quiero agradecer al Sr. Víctor Maceda autor del minilibro ; **Los 10 mejores alimentos del planeta son Bolivianos!** Por permitirnos multiplicar esas enseñanzas a través de estas páginas.