

E n pocas palabras

Dieta para eliminar parásitos

Una verdadera amenaza resultan los parásitos intestinales tan comunes en nuestro medio contaminado e insalubre. Algunos de ellos, como las amibas son muy resistentes a los medicamentos. He aquí una dieta que puede ayudar a eliminarlas:

Té de "Chaparro amargoso" en ayunas. Papaya, manzana y yougurt en el desayuno. Comida y cena: pepino con limón o calabaza cocida con queso, o pollo hervido y sin grasa o pescado asado, sandía, aguas frescas elaboradas con agua hervida, pan y tortilla de harina integral. Eliminar de la dieta diaria: grasas, picante, alcohol, café, uvas, ciruelas, mango y melón. Como complemento debe tomarse una ampula de Sinuberase cada doce horas para restablecer la flora bacteriana.

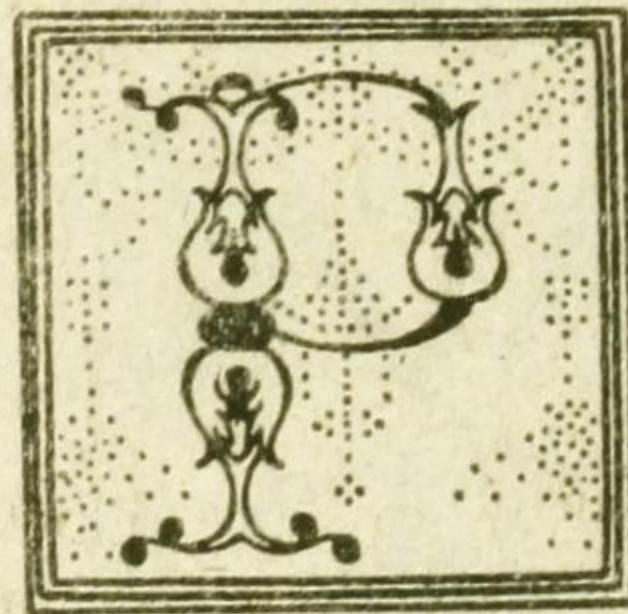


Remedios contra el reumatismo

El frío, la humedad y la edad, propician la aparición de síntomas reumáticos, dolores esporádicos o insistentes que se sienten en las articulaciones. Uno de los principales síntomas es el dolor en la rodilla. Esta no está enferma. En la mayoría de los casos el dolor anuncia una incipiente artrosis de cadera. La rodilla duele porque compensamos el dolor de la cadera con una cojera muy leve y un sobreesfuerzo en la articulación de la rodilla. Por tanto, es ese dolor de más arriba el que debemos cuidar para que no empeore con los años. Si bien el traumatólogo o el reumatólogo deben tratar esos casos, algunas medidas simples nos pueden ayudar a disimular las molestias. En primer lugar, los gordos deben bajar de peso, ya que la artrosis ataca con preferencia a quienes tienen peso de más.

Un masaje diario con jugo de limón, comer mucho ajo y cebolla y eliminar la carne, sobre todo de cerdo, los

embutidos, los alimentos fritos y enlatados y suplirlos por fruta y legumbres, son la mejor prevención contra el reuma y, para mitigar sus efectos, nada mejor que una caminata diaria de una hora, masajes en los pies con aceite de ajonjolí y si se puede, natación en balnearios de aguas sulfurosas y termales.



Miradas atrevidas, signo de "acoso sexual"

Londres, 23 de agosto. A partir de ahora, los sufridos empleados británicos tendrán que vigilar su lenguaje, e incluso ponerse gafas muy oscuras a la hora de tratar con sus colegas femeninas, o correrán el riesgo de ser acusados de acoso sexual y de

"machistas". Y es que los sindicatos, que toman muy en serio el tema, consideran acoso sexual casi hasta el respirar, e incluyen en este apartado desde las miradas persistentes, hasta las bromas o comentarios atrevidos. Para evitar este tipo de discriminación cuyas víctimas son casi siempre las mujeres, la Confederación Sindical Británica emprendió una campaña contra el acoso sexual en el trabajo

Cambios legales en Grecia

El gobierno socialista de Grecia ha reformado la Constitución para equiparar la situación legal de la mujer y abolir su discriminación sexual.



Los cambios constitucionales son los siguientes: se otorga por primera vez a la campesina el derecho a pertenecer a las cooperativas agrarias (antes sólo podía estar representada por su marido). Se le otorga también el derecho a una pensión por edad (antes sólo se le otorgaba por viudez o divorcio).

Fue abolido el "hito"



de la familia y reemplazado por el derecho igualitario entre el hombre y la mujer de disponer de la propiedad familiar. Al casarse, los esposos preservan sus propios bienes y sólo comparten aquellos bienes adquiridos con el esfuerzo de ambos.

El trabajo doméstico es reconocido como un trabajo que ayuda a adquirir la propiedad. Esto es importante para la mujer griega, ya que anteriormente ella dejaba de lado su profesión para ayudar al marido en su trabajo o a adquirir su propiedad para que, finalmente, cuando ella llegara a los cuarenta años fuera abandonada por una mujer más joven.

Se eliminó la llamada patria potestad sobre los hijos. Hoy rige el cuidado de ambos padres. Anteriormente, al celebrarse el divorcio,

los hijos varones menores de diez años se quedaban con el padre y las hijas mujeres con la madre. Al cumplir los diez años, ambos hijos pasaban con el padre. Hoy una corte especial decide con quién vivirán los hijos después del divorcio de sus padres.

Ahora, una vez celebrado el matrimonio, cada parte preserva su apellido, tomando oportunamente el nombre del otro como su segundo apellido. Hasta ahora, la mujer era obligada a abandonar su apellido y adoptar el de su marido. Antes, los hijos llevaban el apellido de su padre, actualmente, al nacer el hijo, ambos padres deciden cuál nombre tomará y puede llevar los dos apellidos.



El matrimonio civil, la modernización del divorcio y la igualdad plena de los hijos nacidos de uniones libres, son las principales reformas legales efectuadas por el gobierno socialista griego.

El centro de habla inglesa para mujeres internacionales

Breve reseña histórica y de principios.

El Centro nació en California para ayudar a mujeres cuyo idioma no es el inglés. Nació para ayudarlas a desarrollar su potencial académico y profesional y para estimular la comunicación entre todas las mujeres a través del aprendizaje del idioma inglés.

El Centro tiene un programa especial que toma en cuenta las necesidades y requerimientos de mujeres de distintas culturas. Es un instituto independiente, no lucrativo, situado en el terreno de Mills College, en Oakland, California. Desde 1977 el Centro proporciona cursos amplios o de corta duración a mujeres de treinta y tres países, tanto jóvenes de diecisiete o de dieciocho como mujeres mayores de cuarenta.

La fundación del Centro coincidió con el reconocimiento mundial de los nuevos requerimientos de la mujer en un mundo cambiante. El Año Internacional de la Mujer en 1975 dio a conocer muchos de esos nuevos requerimientos. Entonces, ya muchas universidades en los Estados Unidos aceptaban grandes cantidades de extranjeras en sus programas técnicos, pero el grupo de mujeres era siempre menor que el de los hombres en igualdad de circunstancias. Se vio que en aulas dominadas por la presencia masculina se

perpetuaban los roles tradicionales de la mujer y, así, las pocas participantes no se sentían en libertad de expresar los temas de su interés. Anne Derrig, Joanne Elias, Elizabeth Fuetsch, Marcia Jackson y Wendy Wilkins, las fundadoras, decidieron rodear las clases de inglés de un ambiente de apoyo y orientación a las mujeres para que pudieran adaptarse mejor a una cultura ajena a ellas.

Hoy día el país recibe anualmente 88,000 mujeres de todo el mundo, sin embargo, esto no quiere decir que hayan desaparecido los tabúes para que las mujeres puedan ir a estudiar al extranjero. Es más que nunca la meta del Centro ayudar a la comunicación de las mujeres en todo el mundo.

Para mayor información, escribir o llamar a:
THE ENGLISH CENTER FOR INTERNATIONAL WOMEN
 Tel: (415) 635-2499 -
 P.O. Box 9813
 MILLS COLLEGE
 OAKLAND, California
 94613

