

Minuto de Saúde

Sal: o inimigo silencioso!

POR CRISTINA VALVERDE



A substituição do sal por temperos naturais é um passo seguro rumo à melhoria da qualidade de vida das populações. De acordo com os especialistas, os benefícios dessa mudança não se confinam à saúde, uma vez que também ao nível do paladar as confecções ganham outro sabor.

Segundo estudos recentes, o consumo de sal por indivíduo equivale a três colheres de chá por dia (deveria cingir-se a uma!), excesso associado à origem de parte das doenças silenciosas dos tempos modernos, como a hipertensão, o colesterol, os AVC's, as insuficiências cardíacas, ou mesmo a obesidade e diversos tipos de cancro.

Orégãos, hortelã, noz-moscada, alecrim, manjeriço, salsa, salsão, coentro, alho, cebola, cominho e alecrim são alguns dos temperos alternativos para efectuar, sem grande sacrifício, uma mudança de hábitos que poderá salvar a sua vida!

Mais vale prevenir que remediar!

Câmara Municipal de Ponta Delgada cria Arquivo Municipal Digital

O Vereador da Câmara Municipal de Ponta Delgada, Sérgio Rezendes, deu a conhecer o mais recente projecto cultural da autarquia, que visa disponibilizar “para os quatro cantos do mundo” documentação histórica que remonta ao século XVI.

“O nosso arquivo data ao tempo em que Ponta Delgada ainda era uma vila e não uma cidade. Estamos a falar de documentação de cerca de 1514 que se prolonga até ao final da Primeira República, ou seja, até próximo de 1926, dando a conhecer vários aspectos pertinentes do passado do nosso município”, refere o autarca.

Este projecto surgiu com o intuito de preservar estas espécies antigas, evitando o seu manuseamento físico, mas também para “levar Ponta Delgada além fronteiras”.

“Ponta Delgada torna-se assim disponível digitalmente a todos os investigadores, aproximando povos e posicionando o município ao nível planetário, contribuindo para um debate académico entre margens atlânticas cada vez mais agregador de civilizações, e já não apenas ao nível de freguesias, ilhas ou nações”, reforça Sérgio Rezendes.

Durante a cerimónia de celebração dos 477 anos da cidade de Ponta Delgada, o Vereador responsável pelo

pelouro da Cultura explica que “os arquivos digitais revolucionaram o estudo das sociedades, permitindo a seu estudo à distância”, lembrando que “uma sociedade sem arquivos é uma sociedade doente, sem capacidade de memória e de corrigir os seus erros. Os arquivos não são o passado, mas sim futuro de qualquer civilização ou povo”.

Os documentos originais vão permanecer guardados e preservados na Biblioteca Pública e Arquivo de Ponta Delgada. A versão digitalizada pode ser consultada através do link <http://arquivomunicipal.cm-pontadelgada.pt/>



BPARLSR assinala o Dia Mundial do Livro com mostra bibliográfica

A Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro inaugura, no dia 6 de Abril, uma mostra bibliográfica que assinala o “Dia Mundial do Livro”, patente ao público, até ao dia 28 do mesmo mês, na sala de Leitura e Empréstimo Domiciliário.

A mostra apresenta obras que abordam a relação entre o leitor, o livro e as bibliotecas, propondo um encontro entre os grandes escritores (Marcel Proust, Alberto Manguel, Hermann Hesse, Pedro Mexia, entre outros). Uma selecção de recomendações de leitura que permite aprofundar o conhecimento literário, particularmente para todos os que pretendem ser iniciados na arte da leitura.

O livro, objecto de colecção ou de arte, que desde a Antiguidade greco-romana até ao mundo moderno revolucionou o pensamento e o conhecimento humano e que hoje pode ser guardado no bolso ou lido num dispositivo digital, continua a ser o grande impulsor das mudanças histórico-culturais.

O valor do livro pode estar na sua beleza, nas suas ilustrações ou na sua encadernação, características estas do seu aspecto exterior, mas antes de tudo, a razão de ser do livro é terminar nas mãos dos leitores. Não há livro concluído senão o livro lido.

Museu do Pico acolhe lançamento de obras de J. Chrys Chrystello

O Museu do Pico acolhe, amanhã, pelas 21h00, no Auditório do Museu dos Baleiros, nas Lajes do Pico, o lançamento dos livros “Crónica do Quotidiano Inútil – 50 Anos de Vida Literária”, “Liames e Epifanias Autobiográficas – Crónicas V (1949-2005) Uma Circum-Navegação” e “Alumbramento: Crónicas do Éden – Crónicas VI (2005-2021) Uma Circum-Navegação”, de J. Chrys Chrystello, no âmbito dos seus 50 anos de vida literária.

J. Chrys Chrystello é um cidadão australiano que não só acredita em multiculturalismo, como é disso um exemplo. Desde 1967 que se dedica ao jornalismo (rádio, televisão e imprensa) e, desde 1977, à tradução. Tem mais de 20 obras publicadas em poesia, ensaio político e crónicas. Ao longo da sua vida ocupou vários cargos, nomeadamente nas áreas do ensino, da tradução e da interpretação, entre outros.

Desde 2002, organizou 36 Colóquios da Lusofonia (2 por ano). Actualmente, preside à Direcção da AICL (Associação Internacional dos Colóquios da Lusofonia). Em 2019 foi nomeado Vice-Presidente para a Oceânia do Movimento Poetas do Mundo e admitido na Pen International (Pen Club Português – Açores).

A sessão contará com a presença do autor e terá como oradores convidados Diana Zimbron e Carla Silva.



João Sardinha

Hoje é dia Mundial do Rato

Hoje é dia Mundial
Que ao Rato dedicado
Só que este em Portugal
Pois é pouco festejado

O Rato em muitos Países
Festejar não tem problema
Pois ficam muito felizes
Até com os do cinema

Há uma ou outra Nação
Se ao Rato faz folia
Têm de estimação
Assim foi criado o dia

O objetivo do dia
É ter um de estimação
E ao Rato fazer folia
Não só cá na Região

Não gosta de Rato Animal
Festejar faz confusão
Para não se sentir mal
Tem os da Televisão

Mickey um Rato antigo
Dia deve festejar
Se da criança é amigo
Pode um filme alugar

Speedy Gonzalez Ratinho
Outro da Televisão
Pois faz rir o mais novinho
E ao mais velho porque não

Stuart Little outro Ratinho
Salvador na televisão
Pois alegre o mais novinho
Até cá na Região

Conto Fievel é um programa
De um ratinho gostoso
De uma série Americana
No tempo muito famoso

Topo Gigio está gravado
Passado em Portugal
É um Ratinho engraçado
Italiano por sinal

Tom e Jerry conhecidos
Gato e Rato na Televisão
Itchy e Scratchy são parecidos
Conhecidos na Região

Foi um apanhado geral
De Ratos com alegria
Hoje é dia Mundial
Aproveite hoje o dia