

LUPA NEWS



**Manuel de Araújo aponta os desafios de
Quelimane onde a população poderá duplicar
nos próximos 15 anos**



**João Feijó: “É
preciso que haja
coragem política
para desenvolver
Cabo Delgado”**



**Inhambane e
região centro de
baixo de chuvas
forte e ameaça
de tempestade
tropical**



João Feijó: “É preciso que haja coragem política para desenvolver Cabo Delgado”

O sociólogo e coordenador da publicação “Como Está Cabo Delgado” do Observatório do Meio Rural (OMR), João Feijó, considera que a indústria extractiva em Cabo Delgado não vai resolver o problema de terrorismo naquela província de Norte de Moçambique, e apela para uma vontade política no sentido de o Governo procurar modelos alternativos para mudar a situação da crise humanitária de Cabo Delgado. João Feijó lembra que todos os países que tinham instituições fracas, grandes desigualdades sociais como Moçambique e

que descobriram grandes quantidades de recursos minerais viraram uma grande tragédia. O sociólogo apontou os casos de Nigéria, Serra Leoa, Congo entre outros, como exemplo da terrível situação.

Falando na última segunda-feira, em um encontro organizado pela Plataforma Mulheres Jovens Líderes de Moçambique João Feijó sublinhou que é preciso ver a indústria extractiva como parte do problema e não como parte de solução. Segundo o sociólogo, em Cabo Delgado é preciso criar um

modelo de desenvolvimento que invista massivamente em outros sectores da economia para diversificar o tecido económico porque “a indústria extractiva não vai gerar dinheiro. Esses 15 mil milhões de dólares que são anunciados tem um capital intensivo.”

Isto significa, continuou, que grande parte do valor é para aquisição de tecnologia cara e que, como se sabe, não é produzida em Moçambique. Uma tecnologia que geralmente vem exportada da França, dos Estados Unidos da América e outros países investido-

res. “A indústria extractiva vai gerar dinheiro na França e nos Estados Unidos da América; vai ajudar a recuperar a economia desses países no contexto pós-COVID-19; vai, de facto, ser importante para os eleitores desses países. Mas em termos de conteúdo local, relação para o tecido económico local, geração de emprego, é muito reduzido”

João Feijó foi mais longe: “Se formos à Afungi e Palma, perguntarmos quantas pessoas estão a trabalhar directa ou indirectamente na indústria extractiva veremos que são muito pou-

cos. E os que são residuais estão a ocupar os cargos mais baixos à eles. Estamos a falar de segurança, limpeza. Os trabalhos socialmente menos prestigiados e menos bem pagos.”

Com isto tudo, João Feijó partilho o seguinte: “estas pessoas pensam: nós somos os donos de terra; estamos aqui; vieram esses de fora e estão a melhorar a vida. mas nós não estamos.” Para o pesquisador “isto é parte do problema e é preciso que haja uma coragem política no sentido de procurar modelos alternativos.”

► Continua na pag 08

Dos desastres naturais ao elevado povoamento

Manuel de Araújo fala sobre o lado negro de Quelimane, onde a população poderá duplicar nos próximos 15 anos



O Presidente do Conselho Autárquico de Quelimane, Manuel de Araújo, mencionou a vulnerabilidade da cidade às mudanças climáticas como um factor urgente a observar e encontrar soluções, isto sem descartar outros elementos que são importantes para a sustentabilidade de autarquia. Manuel de Araújo fez estas constatações em exclusivo à Lupa News.

Na verdade, o rol de problemas que Manuel de Araújo apresentou em conversa com Lupa News não é assim tão novo, mas agora ganha outro tom uma vez que quem apresenta é uma figura relevante em uma reunião que também

pode ser útil na busca de solução para Quelimane.

A cidade de Quelimane foi construída por cima de lençóis freáticos, com rios e mares, isto no período colonial onde, diga-se, havia uma engenharia de invejar e infraestruturas concebidas e com qualidade para suportar chuvas, ventos fortes e inundações, próprias da cidade de Quelimane por causa da sua disposição geográfica.

O tempo mudou. E as vontades também. Com o crescimento da população, zonas antes verdes como Murrupwé, Sampene, Padeiro, Namuinho agora estão completamente modificadas. O mesmo acontece com os mangais dos bairros Janeiro, San-

gariveira e na zona do Padeiro. Uma das questões que alguns topógrafos que estiveram na concepção da cidade perguntam é se o governo se dá ao trabalho de buscar experiências de pessoas que trabalham no município anteriormente para buscar algumas experiências ou detalhes necessários.

Por exemplo, sabe-se que a cidade de Quelimane está praticamente toda ela por cima de sistema de drenagem que vai desaguar no rio dos Bons Sinais, através da avenida Marginal. Sabe-se, também, que havia um projecto da construção de um grande muro que rodearia a cidade principalmente da parte que ela tem contacto com os rios, o que

de certo modo combateria a erosão e outros tipos de danos causados por fenómenos naturais. Igualmente, a zona da Madal é uma das que tem sido bastante afectada pela força das águas. Longas extensões de terra firme já foram engolidas pelas águas.

Manuel de Araújo sublinhou que a degradação da terra e o acesso limitado a alimentos locais de qualidade estão há muito entre os maiores desafios de Quelimane, a quarta maior cidade de Moçambique. Vários factores em conjunto ameaçam a cadeia de abastecimento alimentar da cidade, incluindo um urgente: a vulnerabilidade às mudanças climáticas.

“Propensa a desastres

naturais, a cidade é regularmente atingida por tufões e fortes chuvas, levando à destruição de terras agrícolas, principal meio de vida da população”, disse Manuel de Araújo. Como resultado, continuou, os residentes rurais vivem abaixo da linha da pobreza e sofrem de desnutrição crônica.

Segundo Manuel de Araújo, essas condições têm levado a um grande afluxo de pessoas à cidade, aumentando a pressão sobre a disponibilidade de alimentos e sobre as condições de vida. Por exemplo, para aumentar a produção de alimentos, parte dos mangais que protegem o litoral das enchentes foi destruída para ganhar terras, aumentando a vulnerabilidade da cidade.

As projeções mostram que a explosão populacional só aumentará nos próximos anos: a população da cidade em 2020 era de 415.000 e a ONU projeta 812.000 pessoas em 2035. A falta de infraestrutura de drenagem de água adequada e uma crise de gestão de resíduos também contribuem para devastar as condições sanitárias, afectando a saúde da população.

Quando as enchentes atingem aterros e lixos informais, elas contaminam a água, que é então reabsorvida pelo solo, onde polui o aquífero. O resultado é que os produtos alimentares agrícolas cultivados em terras inundadas são menos seguros para o consumo humano.

Povoado de Nantuto, a 254 km da cidade de Nampula

Régulo David Mucaquia explica como é que a energia muda tudo, mesmo antes de dormir

No regulado de Mucaquia, povoado de Nantuto, distrito de Larde, a 254 km por estrada para a capital de Nampula, o régulo David Mucaquia recebeu recentemente um grupo de jornalistas e falou do “milagre” de energia no seu território, que, segundo disse, está a trazer mudanças no estilo de vida das pessoas, por exemplo, “com energia na cama antes de dormirmos primeiro conversamos porque há luz. Isto é muito bom, nos ajuda a nos divertirmos, o que antes era diferente”, descreveu, David Mucaquia, acompanhado com um grupo de 20 homens, conselheiros da sua confiança.



Falando em nome de todos na zona, o régulo David Mucaquia, continuou, no seu depoimento, mais tarde visto por jornalistas como um parecer importante sobre a vida da população nas zonas rurais, antes e depois da corrente eléctrica. “A energia traz muitas coisas boas. Embora chegue fraca, eu, em nome da população, agradeço muito a chegada da energia na minha povoação”, disse, em um ambiente rodeado de anciões,

quietos não se sabendo se era pelo contacto com a imprensa, ou pelo respeito ao régulo.

O povoado de Nantuto, como ficou dito, localiza-se no distrito de Larde, a 254 km por estrada para a cidade de Nampula. O povoado de Larde faz fronteira com Angoche, para quem sai de Moma, em uma estrada com longos troços de terra batida, e uma promessa de pavi-

mentação marcada para os próximos anos. Com vários problemas, incluindo falta de fábricas e outras infraestruturas de geração de emprego e desenvolvimento, a chegada de energia no regulado de Mucaquia é visto como um passo importante na região.

“Actualmente, com a energia bebemos água gelada. Isso é importante para nós, uma vez que com energia

guardamos peixe e carne. O que é muito importante. Para além disso, a noite a escuridão já não se faz sentir como antes. Sempre temos energia. Mesmo na cama você pode conversar à vontade [risos]. Agora já não dormimos cedo. Primeiro começo a conversar até chegar naquele tempo que aparece sono. Porque estamos livres e a vontade”, disse o régulo David Mucaquia.

“É um grande ganho. Vai melhorar muitas coisas. Com essa energia já conseguimos construir muitos armazéns, já conseguimos construir muitas barracas, já temos muitos ferreiros que trabalham nas oficinas. Assim como nas carpintarias. Com essa energia”, comentou.

Povoado de Nantuto

Assanito Silva, residente no regulado de Mucaquia, agradeceu pelo facto de já passar a contar com a rede de energia eléctrica para actividades no dia-a-dia: “agradecemos por ter energia, isso fez com que comprássemos geleira onde guardamos nossos bens. Não só, Antes escurecia cedo e dormíamos cedo. Mas actualmente, com energia eléctrica, quando anoitece nos diver-

timos - uma vez que há luz, o que nos agrada bastante, agora carregamos nossos telemóveis sem problemas e isso é muito importante para nos contactarmos com os outros assim como para o desenvolvimento local”, comentou, Assanito Silva, visivelmente satisfeito.

Os trabalhos de Lodovino Beleza ao nível de Angoche - uma jurisdição da EDM que envolve quatro distritos

O Delegado para Área de Serviços ao Cliente em Angoche, Lodovino Beleza, falando a um grupo de jornalistas, na sequência de um trabalho do campo da empresa, revelou que ao nível da área da EDM em Angoche, composto por quatro distritos, nomeadamente Moma, Angoche, Larde e uma parte do distrito de Mogovolas há um investimento na ordem de 139 Milhões de meticais no corrente ano, o valor que abrange para os quatro distritos em subscrição da respectiva área (Angoche). Em Angoche, a EDM injectou 139 milhões de meticais. No âmbito deste investimento, no referente a clientes, a empresa efectuou novas ligações para 5300 clientes no ano passado. (Patrício Soares)



► continuação da página 3

Resposta de Manuel de Araújo em torno dos desafios de Quelimane

O Município de Quelimane interveio nestas frentes lançando um verdadeiro desafio contra a degradação do solo - para melhorar a qualidade e quantidade dos alimentos locais - e contra as práticas pouco saudáveis como é o caso da situação de higiene. A prioridade era fortalecer a resiliência urbana e periurbana, mas também repensar toda a cadeia de abastecimento alimentar de forma sustentável: desde a regeneração do solo, passando pelo uso de técnicas agrícolas mais sustentáveis e inovadoras, passando pelo transporte e venda de alimentos.

O município atendeu à necessidade de melhorar os serviços públicos e a infraestrutura: foram instalados canais de drenagem de águas pluviais; estradas foram pavimentadas e instalações de saúde pública foram construídas.

Então, com dois programas multiparceiros, “Quelimane Limpa” e “Quelimane Agrícola”, que marcaram o início de uma nova colaboração com actores locais e internacionais (ONGs, Universidade e Municípios), a cidade assumiu o compromisso de criar uma cidade com mais resiliência um passo adiante. As fortes relações bilaterais entre o



Município de Quelimane e o Município de Milão têm sido fundamentais para permitir que Quelimane entre em uma rede internacional de segurança alimentar. Em particular, o Pacto de Política Alimentar Urbana de Mi-

lão, também assinado por Quelimane, ajudou a cidade a se envolver em novos projetos, aprender com as experiências uns dos outros com outras cidades e serviu como um guia para Quelimane melhorar sua seguran-

ça alimentar e nutricional. O município de Quelimane está altamente comprometido em fazer de Quelimane uma cidade inteligente em alimentos.

Um dos objetivos de longa data do Município é a mudança dos hábitos alimentares da população. No momento, tanto as famílias pobres quanto as ricas têm hábitos alimentares distorcidos: famílias pobres priorizam calorias em vez de qualidade, gastando recursos escassos em grupos de alimentos pobres em micronutrientes, mais acessíveis, com alto teor de calorias, enquanto famílias ricas tendem a evitar os mercados locais (principalmente para segurança / segurança e sociais) e dar preferência a alimentos importados e processados, não favorecendo a economia local. Para combater tais práticas, foi decidido seguir com a promo-

ção da alimentação local e saudável, fomentando ainda assim uma agricultura sustentável e empregos verdes.

Nesse sentido, Quelimane tem feito grandes esforços para compreender a pressão humana sobre o meio ambiente. A dimensão ambiental está no cerne das políticas que a cidade de Quelimane aplicou e irá aplicar no futuro para fazer face aos grandes desafios do futuro, nomeadamente a urbanização, as alterações climáticas e agora a pandemia de Covid-19. Em particular, do ponto de vista da agricultura e da conservação do solo, tem adotado um caminho baseado em técnicas agroecológicas que favorecem a sustentabilidade ambiental e a adaptação às mudanças climáticas, quadro conhecido internacionalmente como agricultura inteligente para o clima.



“ Com todo o nosso coração, nós faremos melhor esforço para ser uma empresa onde um membro da equipe pode fazer a empresa ser amada pelos clientes como seu parceiro de negócios, você pode sentar e relaxar com a certeza de que as suas necessidades logísticas estão em boas mãos.”

“ With all our heart , we will do our best effort to be a company where a staff member can make the company be loved by customers as a business partner, you can sit and relax with the certainty that your logistic needs are in good hands.”



ZEBRA
ZEBRA LOGÍSTICA E TRANSPORTE, LDA
MAPUTO-MOÇAMBIQUE



Ave Magalhães, No. 919 - 8/C - Maputo - Moçambique
Tel (+258) 21 32 59 59
Cel (+258) 82/84 31 25 756 1 82/84 33 25 534
E-mail: dionchong@zebralogistics.com.zm - info@zebralogistics.com.zm
opsmaputo@zebralogistics.com.zm
www.zebralogistics.com.zm
Maputo - Beira - Tete - Nacala - Pemba

Tempo Sensibilizado

Serviço rápido e bem planeado vai cortar atraso e proteger o seu tempo.

Time Sensitivity

Well planned and speedy service will cut out delay and protect your time.



Serviço Confiável

Planeamento de carga dedicado, responsável, pessoal experiente, instalações de manejo sofisticadas e sistema de gestão profissional são ingredientes para um serviço confiável.

Reliable Service

Dedicated Cargo planning, responsible, experienced staff sophisticated handling facilities and professionally managed system are the ingredients for reliable service.



Segurança e Proteção
Safety and Security

Com uma frota de equipamentos de carregamento, mais instalações totalmente sistematizadas e uma equipe de profissionais especializados, garantimos um tratamento cuidadoso, entrega segura e a segurança de seus interesses comerciais e confidenciais.

With a fleet of loading equipment plus fully systematized facilities and a pool of professional experts, we guarantee careful and security of your confidential business interest.

A Equipe de Confiança
The Team to Trust

A partir do momento do pick-up, ao momento da entrega, nós garantimos a entrega do consumidor final à porta. Nós somos a equipe em que pode confiar.

From the time of pick-up to the time of delivery, we guarantee the delivery to the final consumer the door. We are the team you can trust.

Exportação e Importação
Export & Import Clearance

- Documentação rápida;
- Serviços de desalfandegamento;
- Gestão de armazéns e stocks;
- Somos membros de empresas internacionais na área de logística.

- Quick documentation;
- Customs clearance services;
- Management of warehouses and stocks.
- We are members of international companies in the logistics area.



Serviços

Services

- Frete Internacional
- Importação e Exportação de Carga serviço porta a porta
- In-bound Freight Consolidação break-bulk
- Projeto de carga e descarga
- Manipulação Haevylift
- Transporte de Alta Tecnologia
- Desembaraço alfandegário
- Armazenagem e Distribuição
- Operações de correio expresso

- International Freight Forwarder
- Import & Export Cargo Door to Door Service
- In-bound Freight Consolidation Break-Bulk
- Project Cargo Handling
- Haevylift Handling
- High Tech Transportation
- Customs Clearance
- Warehousing & Distributions
- Courier Express Operations



Rede Universal

Rede de agentes associados eficientes em todo o mundo, abrange as principais cidades do mundo para cumprir com as necessidades dos nossos clientes.

Universal Network

Efficient worldwide network associated agents, covers the major cities of the world to comply with the requirements of our patrons.



VISÃO

Ser uma referência nacional e um líder mundial nos serviços de transporte e logística integrada.

MISSÃO

Fornecer serviços de logísticas flexíveis e confiáveis e ao mesmo tempo manter uma relação de confiança com os nossos clientes, colaboradores e parceiros, gerando assim melhores retornos para os accionistas, a sociedade e o meio ambiente.

A nossa duradoura promessa é de oferecer melhores serviços de logística e transporte aos nossos clientes. A nossa crença eterna é construir uma imagem de credibilidade e confiabilidade. Todos os nossos esforços são projectados para ajudar os nossos clientes, sermos mais eficientes e eficazes, economizar o tempo e dinheiro tendo a coisa certa, no lugar certo e especialmente na hora certa.

VALORES

Ética Profissional: Agir com transparência e integridade, com o foco nas melhores acções e decisões para o crescimento da empresa.

Respeito ao próximo: Permite o fortalecimento das nossas relações internas e com os nossos clientes.

Flexibilidade: Ter a capacidade de se relacionar com diferentes clientes, trabalhar com diversas actividades logísticas, mudar estratégias e tentar novas possibilidades para atingir resultados.

Comprometimento: Ter a capacidade de desenvolver alto grau de compromisso com os nossos clientes e gerar resultados satisfatórios, de forma a tomar todas as providências necessárias para atingir os objectivos da organização.



VISION

To be a national reference and a global leader in transportation and integrated logistics services.

MISSION

Provide flexible and reliable logistics services while maintaining a relationship of trust with our clients, employees and partners, thus generating better returns for shareholders, society and the environment.

Our lasting promise is to offer the best logistics and transportation services to our clients. Our eternal belief is to build an image of credibility and reliability. All our efforts are designed to help our clients, be more effective and efficient, to save time and money by having the right thing, in the right place and especially at the right time.

VALUES

Professional Ethics: To act with transparency and integrity, with a focus on best actions and decisions for the growth of our organization.

Respect for Others: It allows the strengthening of our internal relations and the relations with our customers.

Flexibility: To have the ability to relate with different clients, work with various logistics activities, change strategies and try new possibilities to achieve results.

Commitment: To have the ability to develop high degree of commitment with our clients and to achieve satisfactory results in order to take all necessary measures to achieve the objectives of our organization.

Manuel de Araújo participa no fórum de Milão." É um texto isolado

O 4º Fórum Regional do Pacto de Política Alimentar Urbana de Milão (MUFPP) na África que decorre na cidade de Ouagadougou, Burkina Faso, iniciou nesta quarta-feira, 17 de Fevereiro, e termina hoje, dia 18. O Presidente do Conselho Autárquico de Quelimane, Manuel de Araújo, em princípio, realiza mais uma apresentação hoje. Na sua apresentação de ontem, Manuel

de Araújo falou em torno das cidades em crise, experiência de resiliência. O MUFPP é um acordo internacional entre cidades de todo o mundo, comprometido "em desenvolver sistemas alimentares sustentáveis que sejam inclusivos, resilientes, seguros e diversos, que forneçam alimentos saudáveis e acessíveis a todas as pessoas em uma estrutura baseada nos di-

reitos humanos, que minimizam o desperdício, e conservam a biodiversidade enquanto se adapta e mitiga os impactos das mudanças climáticas. O MUFPP visa apoiar as cidades no desenvolvimento de sistemas alimentares urbanos mais sustentáveis, promovendo a cooperação entre cidades e trocando melhores práticas. O Fórum Regional do MUFPP é um

importante evento para fomentar o intercâmbio entre cidades. O 4º fórum regional do MUFPP discute o intercâmbio entre cidades e compartilha boas práticas urbanas. Pretende-se, igualmente, no encontro, se refletir sobre o progresso da cidade em relação aos compromissos assumidos em Fóruns anteriores e de como as cidades se movem para fornecer

alimentos às populações durante emergências. Além disso, as políticas alimentares e as questões de sustentabilidade serão discutidas à luz dos desafios globais, como a pandemia COVID-19 e as mudanças climáticas. O fórum está especialmente aberto a representantes técnicos, administrativos e políticos de governos municipais africanos. (Lupa News)

► continuação da página 2

Uma intervenção económica urgente para tirar os jovens do sufoco



Segundo o sociólogo, sem a intervenção económica e sem um desenvolvimento económico para Cabo Delgado que permita a inclusão dos jovens em termos de qualificação no mercado de emprego e de cidadania. Sem isto o pesquisador avançou que qualquer mensagem de apelo para o não envolvimento com grupos radicais perde eficácia. “Não basta apelarmos a paz e a resiliência social sem que consigamos fornecer mecanismos de integração a estes jovens.

Na quarta-feira (3 de Fevereiro), na Praça dos Heróis, em Maputo, o Presidente da República fez passar um recado “aos jovens que se juntam aos insurgentes para regressarem aos seus familiares” que está tudo garantido para viverem em harmonia. Filipe Nyussi avançou na Praça dos Heróis, du-

rante o discurso das celebrações do dia dos Heróis.

Durante a leitura do discurso o Presidente da República fez a questão de sublinhar, no primeiros minutos de uma leitura de aproximadamente 10 minutos, que “sobre o terrorismo usamos essa ocasião para chamarmos consciência aos nossos concidadãos na sua maioria jovens, dos 14 aos 20 anos, recrutados pelos terroristas a não hesitar quanto ao seu retorno aos seus familiares.”

Nyussi fez entender que são jovens que “têm manifestado nos últimos tempos de se juntarem com as suas comunidades.” No recado feito aos jovens para voltarem aos familiares fica a seguinte questão: Comom é que Filipe Nyussi sabe que os jovens do lado dos insurgentes manifestam vontade de regressar? Esta questão dá a entender que há um

trabalho que está sendo feito do lado do Estado no referente ao Assunto Cabo Delgado. “Sabemos que não têm coragem (os jovens) de o fazer com o receio de retaliação”, complementou, o Presidente da República.

“As estruturas locais e as Forças de Defesa e Segurança tudo farão para receberem em segurança e garantir o vosso enquadramento”, leu, Filipe Nyussi, em um claro recado aos supostos jovens que estão do lado dos insurgentes, a voltarem para os familiares.

Segundo João Feió é preciso fazer tudo para reassentar mais de 500.000 pessoas que em Cabo Delgado fugiram das suas próprias casas na sequência dos ataques terroristas e isto é um trabalho exigente porque implica a reconstrução de uma rede de escolas, sanitária, de serviços distritais de apoio

as actividades económicas.

ACNUR fala de 530.000 deslocados internos

O mais recente documento da Agência das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), em Moçambique, refere que a situação humanitária na província de Cabo Delgado continuou a deteriorar-se, deixando mais de 530.000 deslocados internos espalhados pela província e nas províncias vizinhas de Nampula, Niassa e Zambézia. O documento assinado na terça-feira, 16 de Fevereiro, refere o cenário é agravado pelo subdesenvolvimento crónico, choques climáticos consecutivos e surtos recorrentes de doenças na região. O documento foi publicado por causa do projecto de apoio judiciário sobre o direito à documentação das

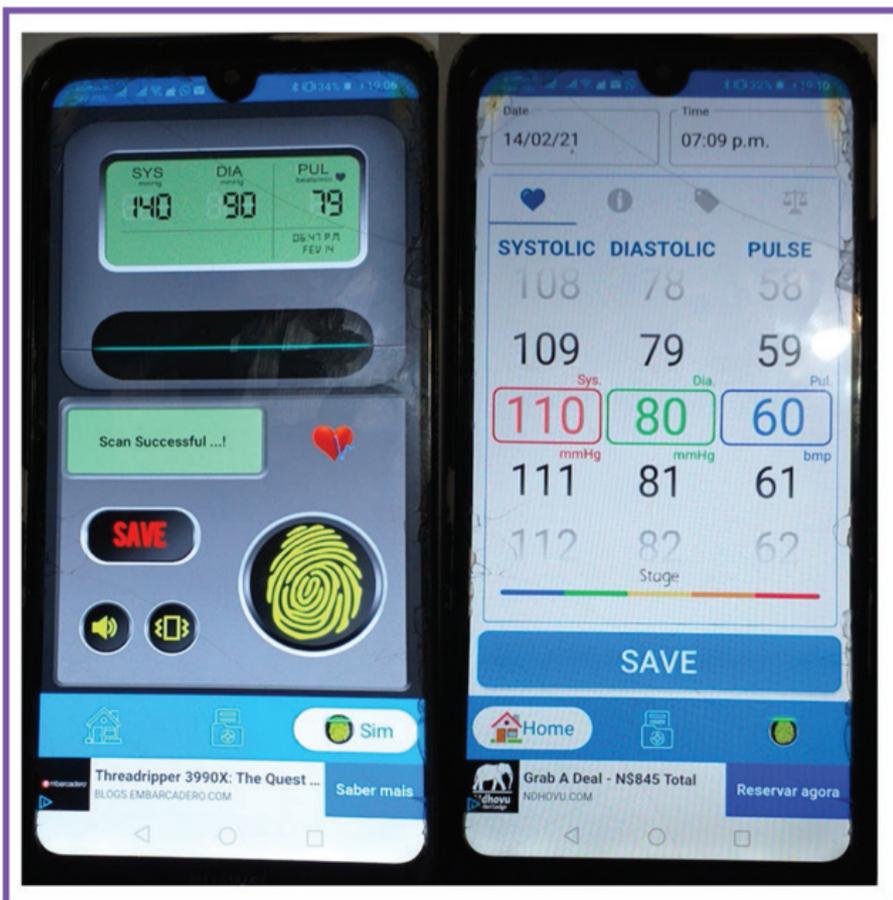
pessoas deslocadas internamente em Moçambique, desenvolvido pela Agência das Nações Unidas para os Refugiados, em parceria com a Universidade Católica de Moçambique.

Segundo a ACNUR, famílias inteiras continuam fugindo da violência na parte norte do país, com poucos ou nenhum pertences, sobrevivendo com quase nada por dias. O deslocamento forçado de muitas famílias resultou na perda ou destruição de documentação e registos pessoais e civis, criando problemas para muitos que não têm meios de provar sua identidade - isso pode ter consequências graves para indivíduos e comunidades, incluindo liberdade de movimento restrita, acesso limitado a assistência que salva vidas e exposição a assédio ou prisão e detenção arbitrarias. (Lupa News)

Valores de Pressão Arterial do Homem em Função de Etapas Etárias

Estagio Etário	Idade	Mínimo	Normal	Máximo
	1 - 12 Meses	70 / 50	90 / 60	100 / 75
	1 - 5 Anos	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	6 - 13 Anos	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	14 - 19 Anos	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	20 - 24 Anos	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	25 - 29 Anos	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	30 - 34 Anos	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	35 - 39 Anos	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	40 - 44 Anos	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	45 - 49 Anos	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	50 - 54 Anos	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	55 - 59 Anos	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	60 - 64 Anos (+)	121 / 83	134 / 87	147 / 91

Tabela de valores de pressão arterial do homem de acordo com o intervalo etário em mm Hg



Pressão arterial é a pressão que o nosso sangue exerce sobre as nossas artérias considerado como valor ideal de 120/80 mm Hg (milímetros de mercúrio), no qual o nosso coração bombeia o sangue para todo o nosso corpo, designado por pressão sistólica apresentado pelo valor inicial e diastólica, apresentado no final, que representa o momento que o coração entra em relaxamento.

A hipertensão ocorre quando os valores atingem acima de 140/90 mmHg que pode causar infartos, acidentes vasculares encefálicos e insuficiência renal, má circulação de sangue, dores de cabeça, dificuldades de respiração, tonturas, batimentos nas orelhas e pescoço, sensação de entorpecimento, má visibilidade, sangramento nasal e sangue na urina.

Atualmente as tecnologias disponibilizam dispositivos com softwares para resolução de várias questões, no nosso caso, avaliação do nosso estado em relação a pressão arterial que cada um de nós tem diariamente, podemos executar usando o aplicativo MasterHearthAppsMP para medição da nossa pressão arterial comparando com a nossa tabela para conhecer vo nosso estad.

A figura que a seguir apresentamos mostra como o aplicativo funciona permitindo avaliar a nossa pressão arterial o que pode-nos ajudar para controle da nossa saúde e melhor gerisse para o nosso bem.

Instalação do aplicativo HearthAppsMP no Dispositivo do Usuário

Demonstração da funcionalidade do aplicativo HearthAppsMP para controle da pressão arterial

A imagem ilustra como o aplicativo HearthAppsMP se configura, que pode ser instalado a partir do Play Store ou outras lojas dos aplicativos, com fácil procedimento, bastando para o efeito seguir as instruções apresentadas ao longo do processo de intalação.

Para se usar, basta tocar no círculo com impressões digitais, e que colocando o polegar o sistema lê a pressão do utilizador e emite uma mensagem registrando o mecanismo de bombeamento do sangue pelo coração registrando os valores das pressões sistêmicas, diabólicas e pulsos. Assim auto-monitoramos a nossa saúde.

De
Anela, G. J. (2021)
(Astrofísico Computacional & Meteorologista)

LUPA NEWS

PREVISÃO VÁLIDA DAS 18:00 HORAS DO DIA 17 DE FEVEREIRO ÀS 24:00 HORAS DO DIA 18 DE FEVEREIRO DE 2021

Para as províncias de Niassa, Cabo Delgado e Nampula prevê-se:

- Céu pouco nublado localmente muito nublado.

- Possibilidade de ocorrência de aguaceiros com trovoadas e chuvas fracas a moderadas principalmente nas províncias de Niassa e Nampula.

- Vento de noroeste a nordeste fraco a moderado, soprando por vezes com rajadas.

Para as províncias de Tete, Zambézia, Manica e Sofala prevê-se:

- Céu geralmente muito nublado.

- Aguaceiros com trovoadas e chuvas fracas a moderado localmente forte nas províncias de Manica, Sofala e sul da Zambézia.

- Vento de sueste a noroeste fraco a moderado, soprando com rajadas fortes principalmente ao longo da faixa costeira.

Para as províncias de Inhambane, Gaza e Maputo prevê-se:

- Céu pouco nublado nas províncias de Maputo e Gaza, sendo muito nublado na província de Inhambane.

- Continuação de períodos de aguaceiros com trovoadas e chuvas na província de Inhambane, podendo ser fortes nos distritos ao longo da costa.

- Vento de sueste fraco a moderado soprando, por vezes, com rajadas fortes.

Temperaturas máximas previstas em graus celsius

- 33 - Tete
- 32 - Maputo e Nampula
- 31 - Pemba
- 29 - Xai-Xai, Inhambane, Beira e Lichinga
- 28 - Vilankulo e Quelimane
- 27 - Chimoio



TABELA DE PREVISÕES DOS DISTRITOS PARA DIA 18 DE FEVEREIRO DE 2021

PROVÍNCIA DE MAPUTO

Registadas dia 17/02/2021			
Estação	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)
Maputo Observatório	28.1	21.7	0.0
Changalane	---	---	---

Distrito	Previsão			Vento
	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	
Vila de Namaacha	32	20		Moderado a forte
Ponta do Ouro	33	21		Moderado a forte

PROVÍNCIA DE GAZA

Distrito	Registadas dia 17/02/2021			Previsão			
	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	Vento
Macia	24.9	18.8	44.0	29	23		Moderado a forte
Chibuto	29.5	---	40.5	32	23		Moderado a forte
Manjacaze	27.5	23.0	26.2	30	24		Moderado a forte
Chokwé	26.5	22.5	0.7	30	24		Moderado a forte
Massingir	---	18.0	0.0	29	21		Moderado a forte
Mabalane	28.2	22.6	0.0	32	23		Moderado a forte
Dindiza	25.2	21.6	3.7	31	23		Moderado a forte
Massangena	25.0	18.6	3.6	29	21		Moderado a forte

PROVÍNCIA DE INHAMBANE

Registadas dia 17/02/2021			
Estação	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)
Massinga	28.8	24.1	78.5
Panda	28.5	24.0	32.2
Inharrime	29.8	24.5	16.5

PROVÍNCIA DE ZAMBÉZIA

Distrito	Registadas dia 17/02/2021			Previsão			
	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	Vento
Pebane	35.4	22.3	63.1	35	25		Fraco a Moderado
Mocuba	29.0	24.0	9.0	30	24		Fraco a Moderado
Milange	29.2	21.6	4.0	30	21		Fraco a Moderado

PROVÍNCIA DE NAMPULA

Distrito	Registadas dia 17/02/2021			Previsão			
	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	Vento
Nacala	30.4	26.0	0.0	31	24		Fraco a Moderado
Lumbo	33.7	25.5	0.0	34	26		Fraco a Moderado
Angoche	36.2	22.8	0.0	35	21		Fraco a Moderado

PROVÍNCIA DE CABO DELGADO

Distrito	Registadas dia 17/02/2021			Previsão			
	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	Vento
Metuge	34.1	26.3	0.0	34	24		Fraco a Moderado
Mueda	26.5	19.8	0.0	28	20		Fraco a Moderado
Montepuêz	29.4	14.8	0.0	30	15		Fraco a Moderado

PROVÍNCIA DE NIASA

Registadas dia 17/02/2021			
Estação	Tx (°)	Tn (°)	Precip. (mm)
Marrupa	27.5	20.5	---

Distrito	Previsão			Vento
	Tx (°)	Tn (°)	Fenómeno	
Cuamba	27	18		Fraco a Moderado
Marrupa	28	19		Fraco a Moderado



Instituto Nacional de Meteorologia
Direcção de Análise e Previsão de Tempo DAPT

Maputo, 17 de Fevereiro de 2021

Boletim N°	020/INAM-DAPT/250.2/2021
Emitido:	09:30:00 Horas (Tempo Local)
Valido até:	24:00 Horas do dia 18 de Fevereiro de 2021
Tipo de Comunicado:	Aviso
Fenómeno Meteorológico:	DEPRESSÃO TROPICAL
Áreas de risco	Canal de Moçambique entre os paralelos 18 e 22 graus sul
Descrição	A Depressão Tropical as 08:00 horas locais de hoje, o seu epicentro localizava-se nas coordenadas 21.1 graus de latitude Sul e 37.1 graus de longitude Leste, com vento máximo de 55 quilómetros por hora e rajadas até 75 quilómetros por hora, com potencial de evoluir para Tempestade Tropical Moderada. Seus efeitos já se fazem sentir ao longo dos distritos costeiros das províncias de Sofala, Inhambane e Zambézia. Contudo, o INAM prevê a ocorrência de ventos fortes, até 80 quilómetros por hora e rajadas até 110 quilómetros por hora, que poderão agitar o mar e gerar ondas com alturas até 10 metros entre os paralelos 18 e 23 graus sul.
Recomendações	Tomada de medidas de precaução e segurança, face ao risco associado a ventos fortes, chuvas intensas acompanhadas de trovoadas severas.
Actualização	Este boletim será actualizado as 10 horas de amanhã, dia 18 de Fevereiro de 2021.

Chefe de Departamento
Acácio Tembe
Acácio Tembe

Rua de Mukumbura nº 164, Caixa postal 256, Maputo - Moçambique
Previsão do Tempo: Telefaxes (258) 21 49 01 48 e 21 46 51 38
http://www.inam.gov.mz, Email: mozmet@inam.gov.mz



Instituto Nacional de Meteorologia
Direcção de Análise e Previsão de Tempo DAPT

Quinta-feira

Cidade	Tempo	METEO - Previsão do Tempo		Astronomia			
		18/02/2021		O sol		A Lua	
		Máx (°C)	Mín (°C)	Nascer h m	Ocaso h m	Nascer h m	Ocaso h m
Maputo		32	22	5:37	18:29	0:47	16:55
Xai-Xai		29	20	5:33	18:24	16:51	22:32
Inhambane		29	23	5:28	18:16	11:01	22:27
Vilankulo		28	23	5:14	17:58	10:43	22:13
Beira		29	21	5:34	18:14	10:59	22:34
Chimoio		27	18	5:39	18:20	9:27	21:31
Tete		33	24	5:42	18:15	11:00	22:44
Quelimane		28	23	5:27	18:04	10:48	22:29
Nampula		32	25	5:20	17:53	10:35	22:22
Pemba		31	25	5:17	17:46	9:42	21:42
Lichinga		29	13	5:38	18:07	10:50	22:41

Fase da Lua: Lua Crescente Concava

INAM - Instituto Nacional de Meteorologia. Informação 24h : 21 - 46 51 38 ou 21 - 49 01 48

Rua de Mukumbura nº 164, Caixa postal 256, Maputo - Moçambique
Previsão do Tempo: Telefaxes (258) 21 49 01 48 e 21 46 51 38
http://www.inam.gov.mz, Email: mozmet@inam.gov.mz

Inhambane e região centro de baixo de chuvas forte e ameaça de tempestade tropical

A província de Inhambane, no sul de Moçambique, poderá estar sob intensas chuvas acima de 100 mm durante o dia de hoje, de acordo com as previsões do Instituto Nacional de Meteorologia (INAM) que prevê ainda a ocorrência de ventos fortes de 80 km/h e rajadas de 100 km/h. Esses eventos climáticos poderão se fazer sentir nos distritos de Massinga, Mabote, Govuru, Inhassoro e Vilankulo.

Cenário idêntico poderá ocorrer na região centro do país, concretamente nas

províncias da Zambézia, Sofala e Manica, onde o INAM prevê a ocorrência de chuvas acima de 50mm. Nesta região, poderão ser afectados os distritos de Chinde, Luabo, Mopeia, Inhassunge, Maquival, Nicoadala e a cidade de Quelimane, na Zambézia; Machanga, Buzi, Nhamatanda, Gorongosa Cheringoma, Marromeu, Maringue, Chibabava, Chemba e as cidades da Beira e Dondo, em Sofala; e Machazi, Mossurize, Susundenga, Macate, Vanduzi e cidades de Chomoio e Gondola, em Manica.

O INAM aponta ainda no seu comunicado a possi-

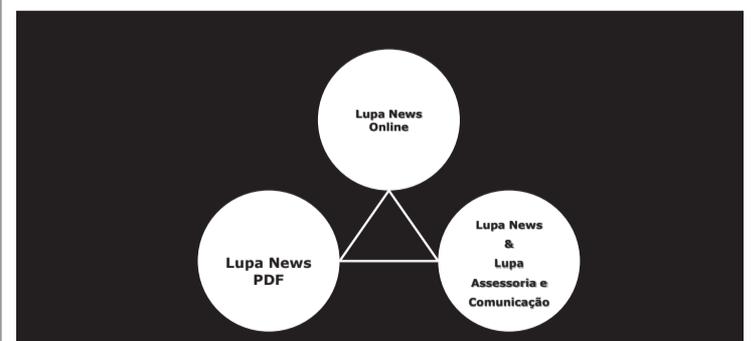
bilidade de evolução para tempestade tropical moderada da depressão tropical que ontem encontrava-se a 280km do distrito de Govuro, em Inhambane.

De acordo com o Instituto de Meteorologia, os efeitos da tempestade tropical já se faziam sentir ontem nos distritos costeiros das províncias de Inhambane, Sofala e Zambézia.

As chuvas que se tem feito sentir um pouco por todo o país, tem estado a causar inundações e graves danos às infra-estruturas. Casas alagadas, estradas cortadas, pontes a desabar é o que se tem registado.



Linhas de trabalho



Av. Acordos de Lusaka
Email: jornal@lupaahews.com | www.lupaahews.com
Moçambique - Maputo

VÍTIMAS DOS ATAQUES EM CABO DELGADO

Dez mil deslocados beneficiam de assistência jurídica gratuita



Dez mil pessoas deslocadas internamente em Moçambique vão beneficiar de assistência jurídica em questões relacionadas ao registo de nascimento e documentação legal, no âmbito de um projecto da Agência das Nações Unidas para os Refugiados - ACNUR em parceria com a Universidade Católica de Moçambique. Este número corresponde à fase piloto do projecto que decorre actualmente em Josina Machel, um bairro da cidade de Pemba, um dos principais destinos dos deslocados que fogem dos ataques armados em Cabo Delgado.

Entre os beneficiários, para além dos deslocados provenientes maioritariamente dos distritos de Quis-

sanga e Macomia, no norte de Cabo Delgado, estão as comunidades de acolhimento daquelas pessoas.

“Até ao momento, mais de 7.000 pessoas abordaram os stands da clínica jurídica, onde equipas móveis de dois advogados e estudantes de direito trabalham todos os dias da semana, das 8h às 15h”, refere o documento da ACNUR, que indica que a maior parte destes são mulheres e crianças que buscam certidões de nascimento e bilhetes de identidade nacionais, bem como o registo de óbitos e casamentos e outras mudanças no estado civil, tal como refere o comunicado enviado à redacção do LupaNews.

“Famílias inteiras continuam fugindo da violência na parte norte do país, com

poucos ou nenhum pertences, sobrevivendo com quase nada por dias. O deslocamento forçado de muitas famílias resultou na perda ou destruição de documentação e registos pessoais e civis, criando problemas para muitos que não têm meios de provar sua identidade - isso pode ter consequências graves para indivíduos e comunidades, incluindo liberdade de movimento restrita, acesso limitado a assistência que salva vidas e exposição a assédio ou prisão e detenção arbitrarias” - aponta o comunicado.

A ACNUR entende que falta de documentos em um contexto como o de Cabo Delgado pode piorar as situações para as pessoas deslocadas. Quando força-

da a fugir dentro do país ou cruzar uma fronteira internacional, uma pessoa sem documentos de identidade não pode viajar com segurança. Crianças separadas de seus pais e sem identificação são mais vulneráveis ao tráfico. O acesso a bens e serviços que facilitem a autossuficiência e a integração local, como educação e saúde, pode ser muito difícil. Pessoas deslocadas também podem enfrentar discriminação e interrogatórios aleatórios e assédio por parte das agências de aplicação da lei.

“A situação humanitária na província de Cabo Delgado continuou a deteriorar-se, deixando mais de 530.000 deslocados internos espalhados pela província e nas províncias vizinhas

de Nampula, Niassa e Zambézia. A situação é agravada pelo subdesenvolvimento crónico, choques climáticos consecutivos e surtos recorrentes de doenças na região” - aponta do documento na posse do LupaNews.

No ano passado, o Ministério da Justiça, Assuntos Constitucionais e Religiosos em parceria com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) implementou uma campanha visando registar e atribuir novos documentos de identidade aos deslocados.

Cabo Delgado, no norte de Moçambique, está sob ataques armados de insurgentes desde 2017, facto que já provocou a morte de pelo menos duas mil mortes e milhares de deslocados internos.

Conto fantástico

MIRAYNDA E O CORDÃO AZUL



Por: Ignésia Isaltina Marcos

Em um planeta muito distante da terra, que se chama Marte, um marciano que possuía um artefacto muito poderoso chamado cordão azul, subiu a sua nave espacial e colocou-se em direcção à terra. Sucede que o marciano estava sendo perseguido por outros marcianos. Estes últimos queriam, a todo custo, o cordão azul. O perseguido veio a terra para entregar o cordão ao escolhido para o ter em sua posse e para se refugiar. Muitos anos depois, o marciano ainda estava escondido na terra a espera do escolhido.

No ano de 1998 nasce o escolhido, uma menina chamada Miraynda Miler. Passados muitos anos, em um dia quando Miraynda, já adulta, ao voltar da Faculdade, o marciano interpelou-a, o primeiro já velhinho e morribundo.

- Toma, esse cordão é seu e por favor não o entregues à ninguém, muito menos a um marciano - do meu planeta. A Miraynda correu desesperadamente ao ver aquele ser completamente estranho para ela que nem se apercebeu que enquanto ela corria o cordão levitou e entrou para a sua pasta.

Quando ela chegou a casa

estava sem folego por conta da longa correria. Na sala, Miraynda respirou bem fundo. Depois comprimou os seus pais. Estes estavam sentados no sofá a ver televisão.

- Boa noite pai e mãe.

Boa noite filha como estas? -perguntaram os pais em silmultâneo.

-Estou bem, obrigada. Se precisarem de mim estarei no meu quarto. No quarto Miraynda sentou na sua cama e começou a lembrar-se do marciano. Não quis informar em casa o que sucedera ao longo do dia para não preocupar os pais. Minutos depois, saíu do quarto para a sala de jantar. Durante a refeição esteve em silêncio. No momento habitual voltou ao quarto, isto depois de jantar.

Na cama, deitada, adormeceu dado que o dia tinha sido diferente dos outros: agitado e o encontro com o marciano. Mas depois todo o sono acabou. Decidiu levantar e fazer trabalho de casa, que poderia resolver no dia posterior. Ao abrir a pasta viu, entre os objectos, o cordão. Sem se dar ao trabalho de pensar a respeito, pegou no cordão e atirou para fora pela janela do quarto.

- É melhor eu me deitar acho que estou a ficar louca.- E quando ela adormeceu o cordão começou a levitar e ficou bem agarado ao seu pescoço.

-Haaa! Oque é isso?- Reagiu Miraynda, ao ver aquele cordão agarado ao seu pescoço. Assus-

tada, griou até a mãe ouvir.

-Miraynda, oque aconteceu, filha? -perguntou a mãe, muito assustada.

-Nada mãe. Eu estou bem. Foi só um mau sonho.

-Tu assustaste-me - disse a mãe, com um ar de quem estava chateada.

Pela manhã, no momento de matabicho, Miraynda continuava diferente e assustada. O cordão estava ao pescoço. Ela colocou um cascol para que os pais não notassem que ela tinha um lindo cordão e não perguntassem onde ela arrumou. Outra vez ela não disse nem uma palavra ao matabicho.

-Tchau mãe, tchau pai. Eu já vou. - Despediu, Miraynda, depois do pequeno almoço.

-Tchau Miraynda boas aulas para te. - Responderam os pais, em simultâneo.

-Mas como é que esse cordão escolheu a mim? O que fiz? - perguntou-se, Miraynda, em silêncio, quando ia à escola.

Pim!pim! e depois pam, era um acidente de carro, um rapaz atravessava a estrada. Sem ver o rapaz foi atropelado por um carro que tentou evitar o assidente buzinando. Mas não valeu de nada porque mesmo assim o rapaz foi atropelado.

Miraynda viu aquilo. Ficou destroçada.

-Que pena daquele rapaz! Devia ser salvo.

Do nada começou a soprar e o cordão azul começou a brilhar... **(Continua)**

Adeus Chick Corea!

Por: Laurindos Macuácu

Não. Não podia acreditar nada antes. Estava debilhado em lágrimas. Só eu sei o que Chick Corea significou para mim. O lendário pianista e compositor de jazz morreu na terça-feira aos 79 anos, vítima de uma forma rara de cancro. E desde essa maldita terça-feira que oiço repetida e obsessivamente "Spain", uma das suas mais conhecidas obras. É uma viagem!

Chick Corea foi um senhor! Pianista e compositor, surge entre os precursores do Jazz de fusão, desde o final dos anos 1960, quando sucedeu a Herbie Hancock, nos agrupamentos do trompetista Miles Davis - o grande Miles!-com quem trabalhou num dos mais famosos albuns de Jazz de todos os tempos, Bitches Brew.

Ele trabalhou também com Stan Getz ou Herbie Mann,

Era composta por Corea, Stanley Clarke no baixo acústico, Joe Farrell no sax soprano e flauta, Airto Moreira na bateria e percussão e a esposa de Moreira, Flora Purim como vocalista.

Em 1972, a banda grava o álbum Light as a Feather, uma colecção de melodias de Jazz com sabor brasileiro, incluindo novas versões de "500 Miles High" e "Captain Marvel" e ainda aquela que o próprio Corea- e eu- considerava a sua composição mais conhecida, "Spain".

Pela banda passaram ainda o guitarrista Bill Connors, o baterista Lenny White e Al Di Meola, que mais tarde viria a tornar-se um virtuoso da guitarra jazz.

A sua carreira de mais de meio século, rendeu-lhe 23 prémios musicais Grammy.

Há muito que dizer sobre este senhor. Uma grande perda para os amantes do Jazz. Até que os meus olhos fiquem enxutos, vou ouvindo "Spain". Este número, em 2004, numa actuação ao vivo em Montreux,



entre outros músicos que despontaram na emergente cena Jazz de Nova Iorque.

E fundou uma banda que foi uma das mais influentes no cenário Jazz dos anos 1970, os Return to Forever.

levantou multidões. Multidões extasiadas não paravam de bater palmas, de pé, tendo isto durado qualquer coisa como 20 minutos. Era como estar alucinado depois de beber o absinto, a fada verde.

Ano de 2021 é Decisivo Para Testar a Eficácia da Lei de Perda Alargada de Bens e Recuperação de Activos

Baltazar Fael* Pesquisador do CIP

Por vários anos, subsistiu um nível muito baixo de recuperação de activos desviados pela prática de crimes de corrupção e conexos em Moçambique, principalmente os de natureza económico-financeira. Num passado recente, a Procuradoria-Geral da República, de forma sistemática, vinha reclamando a necessidade de ser elaborada e aprovada uma lei para tornar mais efectivo o processo de recuperação de activos. Em 2021 a lei em causa foi aprovada pela Assembleia da República (Lei n.º 13/2020, de 23 de Dezembro - Lei de Perda Alargada de Bens, Recuperação e Gestão de Activos a Favor do Estado). Deste modo, o instrumento jurídico específico, que era reclamado e cuja falta servia para justificar o muito baixo nível de recuperação de activos, já existe e está em vigor.

Este passo importantíssimo no combate à corrupção retira a desculpa para inviabilizar o incremento do volume de recuperação de activos ilicitamente desviados dos cofres públicos. É que, modernamente, para que o combate à corrupção seja eficaz, é necessário que os agentes deste tipo legal de crime e infracções conexas sejam privados do produto ou vantagem de que directa ou indirectamente, se tenham beneficiado, bem como dos seus frutos, o que pressupõe um regime jurídico eficaz de recuperação de activos.

A par da existência de uma lei específica, é importante que sejam aprimorados os mecanismos de investigação visando tornar o processo de recuperação de activos eficaz. Pelo que, se a investigação visando punir os agentes do crime e recuperar os activos ilicitamente desviados apresentar fragilidades, a lei em causa transformar-se-á num mero instrumento decorativo na paisagem jurídica moçambicana.

Neste sentido, a criação dos dois gabinetes especializados, designadamente: um para fazer a recuperação de activos e outro para fazer a sua gestão; constitui outro passo importantíssimo para conferir eficácia ao amplo e complexo processo referente à identificação, à apreensão, ao confisco e ao encaminhamento dos bens ao gabinete responsável pela sua administração/gestão.

Neste sentido, é fundamental que estes dois gabinetes sejam compostos por especialistas/peritos em diversas áreas, para que, em termos práticos, possam ser obtidos resultados satisfatórios e que contribuam para dissuadir potenciais agentes dos crimes de corrupção e conexos de se envolverem na sua prática. Uma eficiente e eficaz recuperação de activos também serviria para mostrar aos agentes dos crimes que a sua prática não compensa, atendendo que a par da recuperação de activos, os mesmos devem ser privados de liberdade.

O Gabinete Central de Combate à Corrupção (GCCC), através do seu porta-voz informou que o crime de desvio de fundos públicos, causou grande prejuízo em 2020, por causa da fragilidade das infraestruturas sociais, agudizada pelo contexto da Covid-19, fazendo com que no ano em causa, o Estado fosse lesado em cerca de 1.3 bilião de Meticais. Não há dúvida que as acções, principalmente do Gabinete de Recuperação de activos, mostram-se cruciais para reduzir o "gap" entre os valores desviados e os efectivamente recuperados¹. Do valor desviado, não foi referido o montante que terá sido recuperado.

Alea Jacta Est, ou seja, os dados estão lançados. Agora é necessário que sejam produzidos resultados que confirmem, até agora, teoria de que a falta de uma lei específica de recuperação de activos é que constituía o principal entrave ao reduzido número de bens e activos recuperados.

Texto publicado na página do CIP



Estatuto Editorial

LUPA News é um órgão de informação independente do poder político, grupos económicos, sociais, religiosos entre outros.

LUPA News é especializado em Cultura, mas também generalista e pluralista, que respeita a ética e deontologia jornalística, os direitos e deveres da liberdade de expressão e de informação de acordo com a Lei de Imprensa e a Constituição da República, bem como as orientações definidas pela Direcção do jornal.

LUPA News é apresentado em plataformas digitais e, dependendo das necessidades, pode também ser apresentado em suporte de papel.

LUPA News serve a grandes objectivos universais a alcançar, nomeadamente Liberdade de Expressão, Democracia e Pluralismo Mediático, Cidadania, e Desenvolvimento Social e Humano.

LUPA News trata a informação com critérios de responsabilidade, isenção, criatividade sem sensacionalismo, rigor, equilíbrio, profundidade tendo sempre em conta o respeito pela pessoa humana e interesse territorial.

FICHA TÉCNICA

LUPA NEWS | Edição 0 | 04 de Fevereiro de 2021 | Direcção Geral: Lupa AC -jornal@lupaanews.com | Telemóvel: (+258) 846496744 | Editor: Valdo Mlhongo | Jornalistas: Arnosso Cuco e Patrício Soares | Projecto gráfico e paginação: LUPA AC -jornal@lupaanews.com | Fotografias para esta edição: Google | Contactos: +258 828233780 ou +258 846496744 | www.lupaanews.com | www.facebook.com/lupanews | jornal@lupaanews.com | Maputo - Moçambique.

Sanana: bolo de arroz requisitado na Alemanha

Quelimane. Oito horas da manhã. Do Índico o sol rebenta com luz, raios e calor húmido. Manhã que sucede a uma noite em que a lua desliza por cima das nuvens brancas, com aparência, ora de canteiros, ora das ondas da praia de Zalala, numa fotografia por vezes interrompida pelas copas dos palmares, um cenário que inspira um quadro que os artistas Norberto e Gemuce, actualmente em Maputo, provavelmente não desenharam. Binda, que continua em Quelimane, na zona de Sampene, deve fazê-lo.



Não há lanhos nas esquinas e nas ruas ainda anónimas. Ruas em crescimento. Não há lanhos para aliviar do calor húmido da terra dos machuabos (grafia provavelmente com erros). Mário Solówela, 67 anos, é nativo e meu companheiro da viagem ao nível da província. Queremos comer algo típico da cidade para começar o dia laboral. Meu colega sugere a comprarmos sanana, “o bolo de arroz com sentido de história.” Fala com reticência. Nele adivinha-se palavras por dizer.

Sanana é um bolo de fabrico caseiro, de arroz e tem como ingredientes coco, sura, açúcar, leverina. Da baixa-Zambézia, pensa-se que sanana surgiu como uma das formas de variar maneiras de conservar e consumir arroz. No passado mulheres preparavam o bolo e davam aos maridos para viagem.

“Antigamente não havia trigo ou outro produto para preparar bolos. Então as namoradas e as casadas preparavam sanana, embrulhavam na folha de bananeira ou noutra conveniente, mais tarde no lencinho, e ofereciam aos namorados e maridos”, explica Mário Solówela.

“Essas ofertas aconteciam quando os homens viajavam, nas festas, nos fins-de-semana entre outros momentos especiais e de trabalho. Uma prática que se arrasta até a actualidade e resiste, mesmo com debilidade”, revela enquanto caminhamos para a casa da senhora Victória Mudenfo, nas proximidades da Rádio Quelimane FM,

bairro Sinacura, avenida Julius Nherere.

Estória inacabada e significado tradicional da sanana

No passado, continua o homem com rugas a invadirem a testa, confeccionar sanana era um dos requisitos para uma mulher poder estar no lar. “Ela devia fabricar sanana para o marido e os filhos. Quero acreditar que são elementos que contribuía para o respeito e a manutenção de amor e harmonia em casa.”

Nem a dona Victória, nem o velho Mário sabe explicar ao certo e ao concreto a origem do nome e como apareceu. Ambos suspeitam que deve ter surgido na sequência da criatividade das várias formas de consumir o arroz sem cansar a família. Na internet ainda há quase nada que refere ao termo. Aliás, de um modo geral há muitos factos por escrever sobre Quelimane, apesar do trabalho feito por um e outro, incluindo padres e freis da Igreja Católica.

Modo de preparar

Primeiro passo, Ingredientes: dois ou três quilos de farinha de arroz, dois cocos ralado, um litro de sura, duas chávenas de açúcar (algumas pessoas acrescentam um pouco de leverina nos ingredientes).

Segundo passo: misturar todos ingredientes numa bacia ou recipiente adequado até obter uma massa consistente, cobrir

a bacia com um pano durante duas ou três horas para fermentar.

Terceiro passo: untar a forma/ou as formas (quando forem pequenas à semelhança das imagens), levar a massa à/s forma/s, levar ao forno onde fica durante 40 minutos em média. Depois tirar o bolo do forno e da forma e já está pronto para servir.”

Quando bem conservados em lugar fresco ou na geleira, sanana dura dias, por isso na hora de despedida compramos uma dúzia para dias posteriores. Meu companheiro justifica a compra com um sorriso e um ditado, também chuabo. “Oso-golo kunkuluveliwa”, alguma coisa como “não se pode fazer plano confiando com o que pode vir em ferente.”

Sanana da Baixa Zambézia chega na Alemanha

Independentemente das explicações do termo que deixam a desejar, meu companheiro confessa, “Eu gosto muito de pescar e muitas vezes quando vou à pesca levo alguns bolinhos, embrulhados no plástico”.

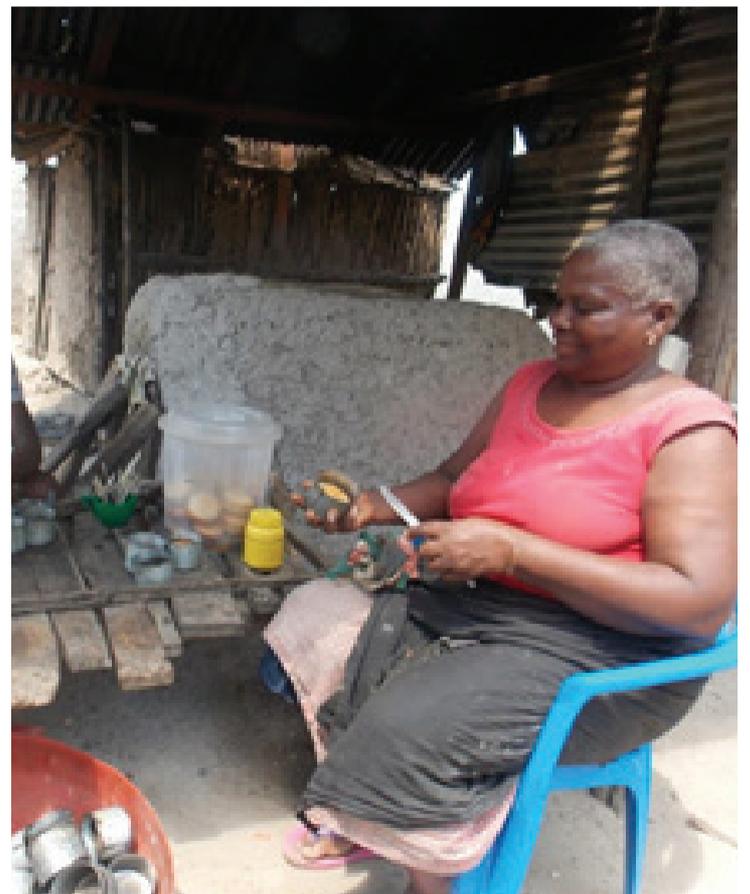
Em casa da dona Victória, onde encontramos as sananas, somos interpelados com um litro de água fresca. É água da bilha, mesmo com geleira que os filhos enviaram de Maputo. “Muleddo kananganiwa va koveni: onanganiwa ya mbani (hóspede não é olhado na cara: é olhado na barriga). Provérbio chuabo que significa ao hóspe-

que aprendeu a fabricar sanana com a bisavó em Domela, arredores de Quelimane. Na cidade, Victória, sustentou os estudos com o lucro da venda de sanana.

“Todos os meus filhos, não digo que estão muito bem na vida, mas também não estão mal... Estão casados e casadas. Trabalham e têm um salário digno. Eles estudaram através de dinheiro que surgia da venda de sanana e assim ajudava muito nas dispensas da casa”, conta com orgulho e humildade.

Antes da crise económica os bolos custavam 5 meticais, actualmente o preço duplicou ou triplicou. Bolos bastante procurados por gente de várias pessoas. E faz-se também encomenda para diversas províncias do país como Nampula, Maputo, Beira e no estrangeiro. Nos últimos dois anos vendemos para Alemanha, via encomenda. As pessoas que compram dizem que lá apreciam bastante”.

Isto não pode constituir novidade porque se a Zambézia é a província com maior índice



Victória Mundefo: fabricante de sanana

mucoconimwa” (beber água de coco anima do próprio coco) máxima também chuabo que significa usufruir da própria fonte é sempre bom. Sentamos.

A fabricante e vendedeira, na tabela dos sessenta anos, conta

de emigração então as pessoas emigram com os costumes. Emigram com a gastronomia. Emigram com o cardápio. Aliás, diz a máxima: “Comida de casa é sempre a melhor”.

(Lupa News)