



J.P.A. Silva, Lda.
 COMÉRCIO E DISTRIBUIÇÃO DE BEBIDAS
 Rua Fonte de Ortezim s/n 7830-320 SERPA
 Tel.: 284 549 575 Fax: 284 543 371
 jpasilvalda@gmail.com





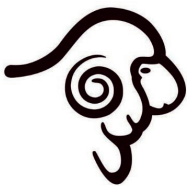

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Nº 1 - Abril /Maio/Junho 2024



TERRAS DE SOL

NOTÍCIAS

Fundador e Diretor: João Alberto Catalão | Editora Executiva: Ana Teresa Garcia Perloiro



MERINO
ANCORME PORTUGAL



Compromisso com a Liberdade

Pág. 21



Área de Acolhimento
Empresarial de Amareleja

PÁG. 04



Endoenças em Safara

PÁG. 6



O Linguajar
Amarelejense

PÁG. 10



ALQUEVA – Bloco de
Rega Póvoa / Amareleja

PÁG. 17



TAPITAS FOOD & DRINKS, SAFARA
Entrevista a Rui Miguel Rocha

PÁG. 14



SOBRE A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL
António Montezo

PÁG. 18



Crédito Agrícola Guadiana Interior

As Caixas de Crédito Agrícola são instituições de crédito, sob a forma cooperativa, que contribuem em diversos níveis – económico, social, cultural e desportivo – para o progresso das comunidades locais em que são instituições de referência.

A sede da CCAM do Guadiana Interior é em Moura e dela fazem parte 12 Agências: Alcáçovas, Amareleja, Cuba, Moura, Pias, Serpa, Sobral da Adiça, Viana do Alentejo, Vidigueira, Vila Nova da Baronia, Vila Nova de São Bento e Vila Verde de Ficalho.



JORNAL TERRAS DE SOL

UM COMPROMISSO DE PARTILHA

Por: *João Catalão*
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

Caros Leitores,

O jornal **TERRAS DE SOL** é um projeto editorial de vocação regional e de informação generalista, cujos objetivos principais são noticiar e divulgar acontecimentos e atividades das Freguesias de Amareleja, Póvoa de São Miguel/Estrela, Safara, Santo Aleixo da Restauração, Santo Amador, Sobral da Adiça e Granja, e ainda, quando tal se justifique, dos Concelhos de Moura, Mourão e Barrancos, ou que estejam afetos às suas gentes.

O jornal procura estar a par da realidade local, divulgando e promovendo as gentes, lugares,

culturas e tradições, dando voz à população, entidades e organismos locais. O fator humano é essencial para o TERRAS DE SOL numa informação que se quer viva, atual, descomplexada, próxima e rigorosa, comprometendo-se a respeitar a privacidade dos cidadãos e rejeitando a divulgação de factos da vida pessoal e familiar.

Privilegiamos a divulgação dos valores humanos, históricos, culturais, artísticos, desportivos, económicos, ambientais, literários e científicos desta região do Alentejo, com foco no positivo, na exigência, qualidade e rigor da informação.

Acompanhamos, naturalmente, a realidade nacional, na procura de informar a comunidade sobre a sua influência local e, em nenhum caso o rigor da informação será sacrificado face a outros critérios.

Acreditamos que respeitando os princípios deontológicos do jornalismo aumentaremos a sua credibilidade junto das comunidades que servimos, e com as quais assumimos o nosso primordial compromisso, tendo também em consideração a opinião dos nossos colaboradores, incentivando a sua dinâmica de isenção, verdade e rigor.

É com orgulho que nos predispomos a servir esta comunidade não só através da publicação do jornal em papel, de distribuição gratuita, com periodicidade trimestral, mas também em versão digital como forma de alcançar todos quantos se encontram noutras regiões do país e do mundo, convidando-os a todos a participarem no **TERRAS DE SOL**, através do envio de notícias ou quaisquer outros elementos que possam contribuir para a missão de preservação, desenvolvimento e divulgação das nossas terras e das nossas gentes.

AUTO MOURARENSE

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

STAND 1 - PARQUE INDUSTRIAL EM MOURÃO
STAND 2 - ESTRADA DE SAFARA EM AMARELEJA

TEL./FAX: 266 586 166 - TELEM.: 962 842 357 - 962 673 278

FICHA TÉCNICA

Notícias Terras de Sol • Jornal Regional • Distribuição Gratuita • Fundado em 2024 • Fundador: João Alberto Catalão • Administração: João Alberto Catalão - Ana Teresa Perloiro • Diretor: João Alberto Catalão • Editora: Ana Teresa Perloiro • Colaboradores: Ana Carolina Piteira, António Montezo, Francisco Honrado Lucas, Heidemarie Sutbner Lucas, José Pepo, João e Brito Fialho, Paulo Perloiro, Tânia Fialho, Tiago Batista • Paginação - Active Up • Comercial e Marketing - Active Up • Impressão: Fig - Indústrias Gráficas S.A. • Proprietário e Editor: João Alberto Catalão • NIPC: 101716923 • Sócios detentores de 5% ou mais do capital: João Alberto Catalão e Ana Teresa Perloiro • Sede do Editor / Redação / Administração / Comercial / Marketing: Apartado 38 7886-909 Amareleja • E-mail: geral@terrasdesol.pt • Telemóvel: 918799307 / 965657678 • Registo na ERC nº 127999 • Depósito Legal nº - 530816/24 • Estatuto editorial disponível em www.terrasdesol.pt



INAUGURAÇÃO DO MONUMENTO AOS COMBATENTES

Com o objetivo de relembrar o esforço dos ex-combatentes da Amareleja durante a guerra, no cumprimento do seu dever ao serviço da pátria, a Junta de Freguesia de Amareleja, em estreita articulação com a Câmara Municipal de Moura e com o Núcleo de Moura da Liga dos Combatentes, inaugurou no passado dia 23 de março, o Monumento aos Combatentes, na Rua 25 de Abril da Amareleja.

A cerimónia de inauguração, aberta à população, contou com a presença de Militares do Regimento de Infantaria n.º 1, de elementos da Sociedade Filarmónica União Musical Amarelejense, do Presidente do Núcleo de Moura da Liga dos Combatentes, do Presidente da Câmara Municipal de Moura e do Presidente da Junta de Freguesia de Amareleja.



ÁREA DE ACOLHIMENTO EMPRESARIAL DE AMARELEJA ESTÁ PRONTA A ARRANCAR!

A Câmara Municipal de Moura inaugurou, no dia 21 de março, a obra de urbanização da UP4, referente à instalação da Área de Acolhimento Empresarial de Amareleja.

Um momento altamente simbólico e promissor, no qual os empresários que ali irão desenvolver a sua atividade receberam os certificados correspondentes aos lotes em que investiram.

Simultaneamente, o evento associou-se às comemorações do Dia da Árvore, através da plantação de árvores por alunos

do Agrupamento de Escolas de Amareleja, com o objetivo de o Município de Moura demonstrar o seu compromisso com a sustentabilidade e a consciencialização ambiental desde cedo, incentivando a próxima geração a valorizar e proteger o meio ambiente.

A Área de Acolhimento Empresarial de Amareleja representa um investimento total de €1.988.924,17, valor que contemplou a criação de 22 lotes afetos a espaços de diversificadas atividades económicas.

Estão concluídas as obras refe-



rentes às infraestruturas, designadamente os arruamentos (vias e estacionamento) de acesso aos lotes e correspondentes infraestruturas de saneamento básico, eletricidade e telecomunicações, permitindo aos empresários arrancarem com a concretização dos seus projetos.

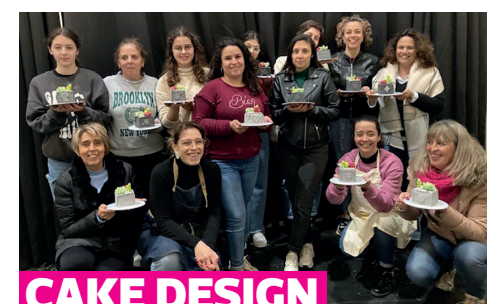
A Área de Acolhimento Empresarial de Amareleja é um investimento crucial para a vila de Amareleja, bem como para todo o concelho e beneficiou de um cofinanciamento FEDER, no âmbito do programa Alentejo 2020.



ATLETAS AMARELEJENSES VÃO AO PÓDIO EM KARATE!

A secção de Karate da SFUMA - Sociedade Filarmónica União Musical Amarelejense participou em Fevereiro no Torneio "Amendoeiras em Flor", em Vila Nova de Foz Côa, alcançando 3 honrosos pódios: Lucas Valente - 1.º lugar Kumite / escalão Juvenis; Beatriz Barradas - 2.º lugar Kumite / escalão Iniciados; Maria João Ramalho - 3.º lugar Kumite / escalão Infantis.

Nesta prova participaram ainda outros atletas dignificando igualmente a SFUMA e a Amareleja.



CAKE DESIGN NO DIA DA MULHER

Para assinalar o Dia da Mulher a Junta de Freguesia de Amareleja organizou um Workshop sobre Cake Design, dinamizado pela Ana Bagão. Um evento altamente concorrido em que as participantes deram largas à sua imaginação, com gosto!

DIA DA MULHER 2024

Na freguesia de PSM a comemoração da efeméride do **Dia Internacional da Mulher** foi assinalada em dois momentos:

Dia 8 (Sexta) – Jantar convívio com animação musical e karaoke por Juan Vasquez (Tauro), no salão da Casa do Povo.

Dia 9 (Sábado) – Lanche convívio na aldeia da Estrela, no salão da Associação de Moradores.

Em ambos os locais foram distribuídas flores a todas as mulheres presentes.

A Junta enaltece a excelente participação de todas as mulheres e agradece a colaboração de todas as Associações envolvidas.

Nesta data nunca é demais lembrar a importância da condição de Mulher, a todos os níveis, na sociedade em geral.

Parabéns!



ESCOLA DA FREIXEIRA

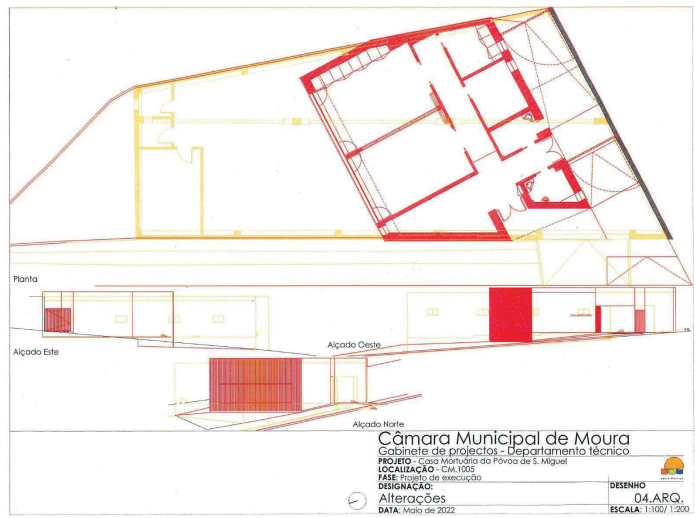
A Escola Primária da Freixeira, assim chamada devido à proximidade da herdade com mesmo nome, foi uma escola do tipo Estado Novo, designada oficialmente por *Escola do Monte do Peladinho*, quando o Sr. Professor Machado era o Delegado Escolar, sediado na vila de Moura, frente ao edifício do Tribunal.

Disponha de uma sala mista para turma de 20 alunos provenientes dos montes/casais rurais espalhados pelas redondezas.

Ouvimos a última Sr^a Professora, *Maria Madalena Fernandes do Cano Rico* que lecionou até ao encerramento da mesma, na década de setenta do século passado: “Os alunos chegavam pela manhã fazendo o percurso a pé, montados no burro ou de carroça. Eu utilizava uma viatura Renault 16 para me deslocar entre a aldeia de Póvoa de São Miguel e a Escola”.

O edifício, que dispunha de uma cisterna para abastecer as casas de banho, depois de encerrado, foi alvo de vandalismo e degradou-se com os anos, tendo ficado a cargo do município.

Em 2018 passou para gestão da Freguesia no intuito de lhe dar utilidade. Contudo, as necessidades financeiras para recuperação aceitável das instalações e a falta de programas de apoio, inviabilizaram qualquer tentativa.



PROJETO CASA MORTUÁRIA

Este foi o primeiro projeto de base a que nos propusemos, dada a carência de equipamentos básicos na sede de freguesia e desde logo chegámos a bom entendimento com a C.M.Moura.

O projeto inicial foi a concurso público e ficou deserto. Numa segunda fase, em 2023, o projeto foi alterado/redimensionado e colocado novamente a concurso, tendo-se já apresentado candidatos.

No início deste ano adjudicámos a Empreitada de Construção da Casa Mortuária de Póvoa de São Miguel à empresa RDF Construções – Sociedade Imobiliária, Lda, com um investimento de 280.293,87 €, totalmente suportado pela Câmara Municipal de Moura e com prazo de execução de 365 dias, tendo o Auto de Consignação da empreitada sido assinado na segunda quinzena de fevereiro de 2024.

A obra, que já se iniciou em ritmo lento, aguarda a devida autorização de desmantelamento da cobertura da antiga garagem/estaleiro que é composta por elementos de amianto e carece de cuidados especiais no seu manuseamento, transporte e tratamento final.

Este novo equipamento garantirá as adequadas condições de comodidade, bem-estar, higiene e salubridade, para que a população possa usufruir de um espaço digno e de efetuar as cerimónias fúnebres dos seus familiares e entes queridos.

ENDOENÇAS EM SAFARA



As Endoenças em Safara constituem um facto religioso vivo, autêntico, estruturante da identidade coletiva de um povo e marcam o ritmo bienal de uma expressão de vivência cristã, muito própria dos Safarenses.

Recolhidas da matriz litúrgica da Semana Santa, procuram dramatizar os acontecimentos

da vida do Senhor no contexto do tríduo pascal - sua Paixão, morte na Cruz e Ressurreição - e proporcionar a todos a experiência de uma realidade devocional que foi herdada na tradição, que se mantém, que continua, que passa às gerações futuras.

O Pe José Bravo, Pároco de

Safara testemunha: "Considero verdadeiramente belo ver como os Safarenses se preparam para esta festa. Tudo tem de decorrer da melhor forma e para isso tiram do seu tempo e lançam mãos ao trabalho com Amor.

É um prazer poder unir-me como Pároco a todos os Safarenses

e a quem se junta a nós para vivermos o sofrimento, morte e ressurreição do Santo Jesus. Escutando o que se diz das Festas das Endoenças, percebo que carregam consigo uma força catequética e espiritual.

Com estas Festas, Safara revela a Cultura de um povo que não prescinde da sua identidade".



969 685 164

reboquesragageles@gmail.com

Serpa - Amareleja



FESTAS de SANTO ANTÓNIO 2024

Santo Aleixo da Restauração

**03
SEX.**

Maio '24

08h00 – Alvorada de morteiros
11h00 – Inauguração da rádio local
16h00 – Agradecimento ao comércio
com o grupo **Os Caprichosos**

17h30 – Distribuição de guiões

18h00 – Vacada

22h00 – Espetáculo com

GM – Tributo aos Xutos

23h30 – Baile com **Banda Karisma**

03h30 – **DJ Pingas**

**05
DOM.**

Maio '24

08h00 – Alvorada de morteiros

08h30 – Início da Romaria

09h30 – Missa Solene

10h30 – Vacada

10h45 – Arruada com **Rufar & Bombar**

14h00 – Animação infantil

14h30 – Atuação do grupo **Os Carraceiros**

16h00 – Baile com o **Duo Paulo & Sónia**

20h00 – Fim de festa com animação

musical de **Telmo Machado**

**04
SÁB.**

Maio '24

07h30 – Alvorada de morteiros

08h00 – Alvorada pela

Banda Filarmónica de Amareleja

12h00 – Bênção de guiões

17h00 – Procissão solene em honra de Santo António

22h00 – Espetáculo com **Los Colchoneros**

23h30 – Baile com **Banda Quarta Série**

00h00 – Fogo de Artifício

03h30 – Noite anos 80/90

com **DJ Bada**





RESTAURANTE "O RECANTO DA MARIA"

A Ermelinda, proprietária d'O Recanto da Maria, apesar de morar na cidade Moura, identificou a oportunidade de abrir em Santo Amador um restaurante diferente, e deitou mãos à obra.

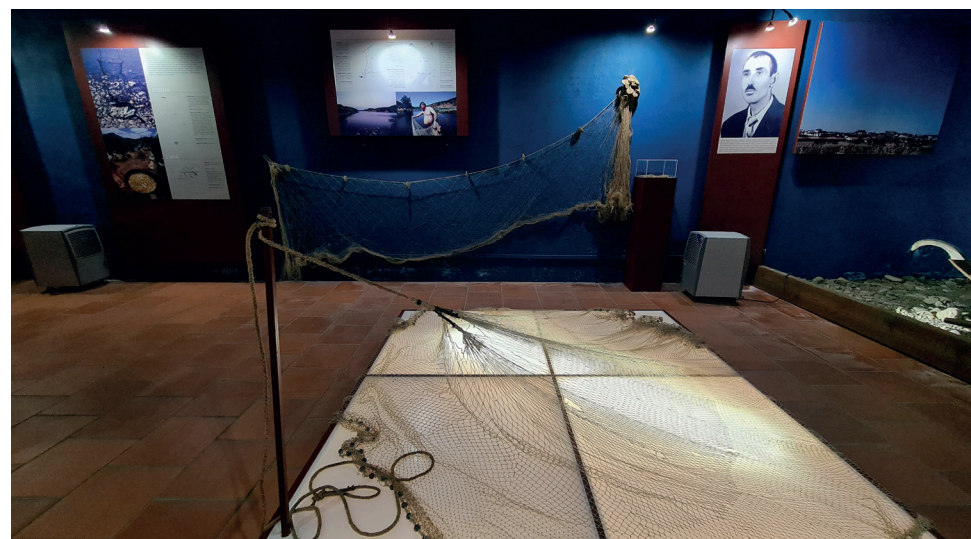
Neste espaço acolhedor tanto pode tomar um café ou um chá, como uma saborosa refeição. O espaço tem o nome da... filha da Ermelinda!



TRAIL SANTO AMADOR Entre o Rio e a Aldeia

No passado dia 30 de março realizou-se a 3ª edição do Trail Entre o Rio e a Aldeia. A prova foi organizada pela Associação em Honra de Santo Amador, com o apoio de vários parceiros institucionais e privados.

Três provas integraram este evento desportivo:
Trail Longo (25 Km); Trail Curto (15 Km) e Caminhada (9 Km).



MUSEU DO RIO

Em terras de pão e de memórias de camponeses, o rio Ardila assume um papel protagonista que as gentes da região souberam descobrir, adaptar e recriar nas suas necessidades ao longo de centenas de anos.

E porque a comunidade de Santo Amador é indissociável deste afluente do Guadiana, honra-o com o Museu do Rio. Um espaço singelo, recheado de memórias protagonizadas por imagens e por artefactos de pesca. Disponível para visitas mediante solicitação à Junta de Freguesia.





VII ANIVERSÁRIO SPORTINGUISTA

O Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Granja comemorou o seu VII Aniversário no passado dia 17 de fevereiro onde estiveram várias figuras do universo leonino.

Além da presença de inúmeros Núcleos de norte a sul do país, estiveram presente várias individualidades do universo leonino, entre eles Domingos Castro, Luís Vidigal, Nélson Pereira e a Banda Supporting, para além de diversos membros dos Órgão Sociais do Sporting, bem como o Presidente da Câmara Municipal de Mourão.



Presidente da Junta de Freguesia da Granja

FELIZARDO ARANHA

Felizardo Aranha, figura ímpar de dedicação à causa pública, atual Presidente da Junta de Freguesia da Granja anunciou que não se vai recandidatar a novo mandato devido à sua idade.

O Terras de Sol teve o privilégio de o conhecer e de poder recolher testemunhos da população que atestam a entrega, empenho e a muita obra realizada ao longo dos mandatos liderados por Felizardo Aranha.

Felizardo Aranha partilhou o enorme orgulho que tem na sua equipa e confidenciou-nos que o seu maior desejo é que quem o vier a substituir sinta a mesma paixão que ele sente quando coloca aquilo que é e sabe ao serviço da Granja e das suas gentes.





O LINGUAJAR

AMARELEJENSE

Por: Francisco Honrado Lucas

Em 2002, o Dr. Norberto Franco, amarelejense de gema e observador atento dos aspetos sócio culturais desta comunidade, publicou o livro "Amareleja, Linguagem Regional e Popular", editado pela Câmara Municipal de Moura.

Foram muitos anos a ouvir especialmente os mais velhos e a reter os termos mais usuais com que se referiam a si próprios e aos que lhe são mais próximos. Quando o alvo é o vizinho a crítica agudiza-se, torna-se mais ácida e mistura sentimentos, no qual a inveja ganha terreno.

Os diálogos reportam-se a tempos em que o analfabetismo era superior a 50% e o contrabando uma atividade da qual dependia grande número de famílias, obrigando ao contacto quase diário com as freguesias espanholas de Valência e Oliva. Tendo os nossos conterrâneos de expressar-se em espanhol e não sabendo ler nem escrever, acabavam adulterando os termos que ouviam e assim os foram trazendo para o dia a dia na nossa terra.

Neste número do jornal respira-se parte de conversa entre vizinhas que aguardavam consulta médica.

"NA SALA DE ESPERA DA CONSULTA MÉDICA"

- Tã o que tensinô o dôtôr?

- Olhe mana Arora, venho mum desenganada. Dê-me umas escapas prá tensão e uma xaropada pra este tiradoiro que tenho no ganhote. Que carregaçãotã má, corre-me a monquita de fio!

- E as judiarias que fazem à gente. Condo tive no hospitáli ai santas nã desejo a ninguém. E as enfermêras tã malinas, andava lá uma matrafona que nã dava acareio nenhum à genti, sempre de rabo alçado, havia lá uma mulherzinha que candela dava de costas tava-le sempre fazendo mitetes, já a tinhom d'empontaria.

- E o trato era bom?

- Travias, umas águas chirlas e umas surrumamas. Mas muntos com o fastio nem vê-las, tudo num vasquêro, pôs sorte. Tã e vocemecêi mano Demingos?

- Parace que tenho uma cachamorra drento do sentido dando fuêradas, umas dores de cabeça d'arrebentar. Isto com a idade que tenho sará já pra dobrar as cardas, na ponta éi com'ô mê irmã, tava dormindo, forom a dar com êli de manhêim já boquejando, dêto-se e acordô morto.

- Ora, mas esse tava acabando.

- Mas ainda andô por aí fêto chinelo velho. S'êle tava morto

- nã se tirava dos dôtores, inda o arretalharom mas ele tinha um bicho co ia comendo. Uma noite fui ê ascape por essas travessas, afeguntado, a bradar ô dôtôr e lá foi a escutá-lo, esse novo que teve aí, era até ê que l'ia limpar a esterquêra e nunca

teve um olhamento, pagui cem mim'réis. Uma chinchila daquelas, nem pra uma sede d'água.

- O sê neto já anda à escola mana Chica? Tive pra le dar um nalgásio ôtredia, tava ê fazendo o pézinho vinha ele na corrimaça, dê um biquêro na lata, entornô-a toda, rindo às carcachadas e ainda me ficô capiando, e fazendo ameaça da derrubar ôtra vez.

- É um esgravulha, parece que tem bichos carapintêros, o rapaz aquele. Sai à minha genra, uma garimba, puta e reputa, que nã na posso ver. Dês me perdoe! Mas quem armô a garreia foi ela, nã fui eu. Uma malandrone, o desinfeliz do mê filho é que tem que coser as marcas das ciroilas!

- Mas o que le fez a moça?

- Tem-me consumida com paixões, tive quinze dias doente nã foi capaz de chigar ô rés da cama, foi uma vez a casa por li andô esgravulhando e tarraçando, de chocalho tapado, que nem na vi, deve-me ter cargado com mêtade da cantarêra e do arame. Tem menos vergonha cúm guarda fiscal reformado, a putona. O inocentinho ando ô abandono, com o ranho caído, até a mestra que le dá escola chamô a senvergonha p'ra alimpar o rapaz, que par'cia um piolhoso e à esparavela sempre por í.

- E éi bom p'ra escola?

- Ná, tem um sentido mum ruim p'rás letras, só quer andar ôs ninhos e às arrãs, só excogitando

oisas p'ra fazer máli. Um dia apareceu com uma pardala enforcada e um cagadinho com o rabo corto, tã adêbito do demônio que nã se viu.

- Mas ó mana Arora, hai quanto tempo que nã fala com a su genra?

- Hái um ano, s'ê nã posso ver cochinices. Se se pranta a lavári, dêxa a rôpa na mesma e aquilo é um deladoiro, põe-se a fazer um almoço, nã lava as coisas, um dia tinha um fêjão cheio de carneros, a guarra; s'ô mê Joaquim le diz alguma coisa atira-se de maçada p'ra uma cadêra, que nem um caçã, e diz que le dão tontúrrias. Um dia fui lá a dezer que tinha as cordices escagateadas das moscas, mas aquilo tem cá uma resgalha, atira-me uma parelha de côces, quem manda aqui sô eu, se nã le gosta nã ponha cá as patorras!

- Até chêra a zorrumb, a malandrone. Tem-me morta!

Naturalmente que as conversas continuavam enquanto aguardam pela chamada do médico, mas tanto não caberia num artigo de jornal.

Aproveito para felicitar a criação do jornal "Notícias Terras de Sol", ao qual desejo uma longa vida e que o mesmo reflita sempre, com total isenção, tudo o que de bom e de menos bom se vai passando por estas terras que, para além do sol, muito mais têm a noticiar.

Os Trails mobilizam cada vez mais gente e a nossa região tem condições excepcionais para os mesmos, trazendo gente de todo o país.

A 3ª edição de Trail Camp Amareleja, organizado pela Casa Garcia de 5 a 7 de Abril'24, associou ao apoio da Junta de Freguesia de Amareleja, o da Junta de Freguesia da Granja, por considerar importante contribuir para o reforço da união entre Freguesias / Concelhos, tal como tinha ocorrido na edição de 2023 entre a Amareleja/ Barrancos.



Estes Trail Camps têm trazido à nossa região individualidades da capital, permitindo-lhes desfrutar da natureza e conhecer o que de melhor aqui existe. Este ano o Trail iniciou-se na estrada da Lagoa e terminou na Praça de Touros da Granja (16km), seguido de almoço na Adega do Bigodes onde os par-

ticipantes foram contemplados com a simpatia do anfitrião João Bigodes e da sua mulher Ana, e ainda com a presença dos Presidentes das duas Juntas de Freguesia e de membros da Direção.

Para além do apoio das Juntas, este evento organizado pela

Casa Garcia teve o apoio de: Abegoaria, Ancorme Portugal, Carvalhelhos, Crédito Agrícola, Ex-Sedentário, GA Granja Amareleja, Gold Nutrition, Montó, Rui Sarmiento - Design Gráfico, Seni, Skechers, YouUp, 4Run.



AMARELEJA

DESIGN

GRÁFICA

EVENTOS

PRINTSHOP

PRESENTES TEMÁTICOS

WWW.5GAMARELEJA.COM



TRAIL DA TOMINA

A 4ª edição do Trail da Tomina, integrada na Taça Algarve Trail, que se realizou a 17 de Março em Santo Aleixo da Restauração, organizada pelo Desporto Tomina, com o apoio da Câmara Municipal de Moura, as Juntas de Freguesia de Santo Aleixo da Restauração e de Safara e da Associação de Atletismo de Beja, teve o maior sucesso!

O evento integrou Trail, Trail Sprint, Mini Trail e Caminhada, alargando assim a possibilidade de participação a um leque diversificado de pessoas e atletas de diferentes idades e proveniências.

CORRIDA “POR TERRAS DO SOL” /CAMPEONATO DISTRI TAL DE ESTRADA 2024 - AMARELEJA



Provas organizadas pela Associação de Atletismo de Beja com a colaboração da Junta de Freguesia da Amareleja, contam com o apoio da Comissão de Festas Amareleja, Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Moura, Proteção Civil Moura e da GNR - Comando Territorial de Beja.



A campanha 2023/2024 da Cooperativa Agrícola de Moura e Barrancos (CAMB), terminou com a recepção de 47 milhões de quilos de azeitona.

O resultado é considerado positivo pelos responsáveis da Cooperativa permitindo-lhes responder às necessidades do seu mercado.

O “Azeite de Moura DOP” (Denominação de Origem Protegida), voltou a ser aprovado Sabor do Ano 2024 pelos consumidores, uma classificação que acontece desde 2016.



Por: Ana Carolina Piteira
(Nutricionista - 2684N)
t1m.961444919
email: piteira92@gmail.com

NUTRIÇÃO

TENHO FOME

A alimentação é fundamental para o ser humano e devemos dar-lhe toda a atenção para uma vida saudável e feliz. Neste número deixo-lhe dicas em resposta à questão: TENHO FOME

- ✓ Realizar refeições com 3h de intervalo.
- ✓ Beber água com frequência. Muitas das vezes sentimos sede!
- ✓ Descansar. Deve dormir entre 7h a 8h.
- ✓ Abstrair-se: ler um livro ou fazer uma caminhada
- ✓ Petiscar: ovo cozido, frutos secos, gelatina sem açúcar ou dips de legumes.

FISIO

AMARELEJA

fisioterapia, saúde e bem estar

Marcações:
☎ 961 050 805

A sua Clínica na Amareleja

- Fisioterapia
- Medicina Geral
- Nutrição
- Mesoterapia
- Electroterapia
- Pressoterapia
- Reflexologia Podal
- Terapia Termoa Auricular
- Drenagem Linfática
- Fisioterapia Dermato-Funcional (gordura localizada, celulite, flacidez, depilação definitiva, foto rejuvenescimento, melasma/manchas, acne e derrames)
- Peelings Químicos
- Massagem de Relaxamento
- Vouchers para Presente (ex. massagem de relaxamento)



PREVENÇÃO DE QUEDAS PARA IDOSOS

Por: Tânia Fialho
(Fisioterapeuta)

A idade avançada provoca diminuição de visão, audição, força muscular, equilíbrio e tempo de reação, aumentando assim o risco de queda.

A queda poderá provocar fraturas, traumatismos cerebrais e lesões nos músculos que diminuem a capacidade de o idoso se movimentar e realizar as suas atividades diárias, diminuindo a sua qualidade de vida.

As quedas são responsáveis por muitas das mortes acidentais nos idosos.

Para a prevenção de quedas deixo-lhe algumas dicas para tornar a casa segura para idosos:

- Retire os tapetes

- Evite pisos escorregadios ou encerados
- Evite móveis em locais de passagem
- Remova tudo o que não é estável
- Coloque os interruptores facilmente acessíveis
- Aposte numa boa iluminação
- Instale barras de apoio
- Utilize tapetes antiderrapantes no WC
- Instale um serviço de vídeo vigilância

E como a principal atitude preventiva contra quedas deve ser o exercício físico, selecionei e recomendo alguns exercícios:



1. Sente-se na cadeira, estique uma perna e movimente o pé para a frente e para trás.

Faça 10x e repita com a outra perna.



2. Em pé, apoiando as mãos na cadeira, marche no mesmo lugar subindo os joelhos no momento da marcha. Mantenha o exercício por 1 a 2 minutos.



3. Em pé e apoiado na cadeira, afaste o pé na largura do quadril. Levante lentamente os calcanhares mantendo o peso do seu corpo sobre os dedos dos pés. Não dobre os joelhos. Repita de 10 a 20 vezes.



4. De pé, ao lado da cadeira, apoie-se no encosto da cadeira. Em po-

sição ereta, mantenha o equilíbrio numa perna com o joelho relaxado. Permaneça nessa posição por 10 segundos e repita com a outra perna.



5. Apoie a cadeira na parede, sente-se, coloque os pés ligeiramente para trás, incline-se ligeiramente para a frente e levante-se (apoiando as mãos na cadeira, caso seja necessário). Sente-se na cadeira lentamente (apoiando as mãos na cadeira caso seja necessário). Repita 5x e vá aumentando conforme for ficando mais fácil.

Pode realizar os exercícios acima referidos, em dias alternados e repetir a sequência até três vezes.

FATORES DE SAÚDE E FELICIDADE

Por: Dr. José Pepo
(Médico)



Ao longo da minha vida pessoal e profissional, fui verificando que a nossa vida, a nossa saúde e a nossa felicidade dependem de coisas muito simples:

Os nossos **PENSAMENTOS**. Encararmos os acontecimentos da vida de uma forma positiva e termos confiança nas nossas capacidades é fundamental para os nossos bons resultados.

A **ALIMENTAÇÃO**. Comer pouco e de boa qualidade leva-nos a construir um corpo com saúde e beleza, enquanto encher a barriga de coisas de má qualidade nos arruína a saúde e nos leva a engordar, com todos os

inconvenientes que isso traz para os ossos e para o metabolismo, levando à diabetes, à hipertensão arterial, etc.

As **PESSOAS** com quem nos relacionamos. Pessoas pessimistas ou agressivas são ruins para a nossa convivência e provocam em nós infelicidade.

Os **LUGARES** que frequentamos são muito importantes para a nossa cultura e saúde.

As pessoas que frequentam museus ou bibliotecas são muito diferentes das que apenas frequentam tabernas.

As **ESCOLHAS** que fazemos na nossa vida, e as respetivas consequências, vão determinar resultados que nos podem ser muito bons ou muito maus. Não é a mesma coisa usar os tempos livres para ler livros, ou passar esses tempos no meio do largo público a criticar quem passa.

As **ATITUDES** que tomamos em relação às pessoas que nos rodeiam, ou ao ambiente em que vivemos, produzem resultados que podem ser bons ou desastrosos.

A nossa **COMUNICAÇÃO**. Quem se fecha numa concha, e não se abre à comunicação franca com os seus semelhantes, vem a sofrer, mais cedo ou mais tarde, de perturbações emocionais que provocam grande sofrimento e que não podem ser compensadas com comprimidos ou com uma ambição desenfreada de consumo de bens materiais.

**TAPITAS FOOD & DRINKS, SAFARA****PAIXÃO, PARTILHA E SABORES**

Diz o povo que “é de pequenino que se torce o pepino”. E assim foi com o Rui Miguel Rocha, proprietário e cozinheiro do **Tapitas Food & Drinks** em Safara, de onde é natural. “Aos 13 anos já acompanhava os meus pais no negócio de catering para casamentos e batizados e o bichinho da cozinha e da restauração nunca mais me abandonou” – referem-nos com um grande sorriso.

Na Marinha, durante 7 anos, desenvolveu a arte do serviço de mesa e bar, como Despenseiro e mais tarde formou-se em cozinha pela Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal. “Ao longo da minha carreira passei por vários projetos assumindo funções na cozinha, na sala e na gerência, tanto em restaurantes como em hotéis, na zona de Lisboa e, especificamente, na margem sul”.

O Rui não só criou o primeiro Tapitas no Seixal, como passou pelo Hotel Sana Lisboa, pela



Hamburgueria Alfaiate em Corroios, pela Creperia/Cervejaria Baco e pela Adega 33 no Seixal, de onde saiu na altura do Covid. Cursos e experiência não lhe faltam, **mas são a paixão, a imaginação e o empreendedorismo que o movem e que lhe permitem surpreender e deliciar os clientes no Tapitas Food & Drinks**, que abriu em novembro de 2023.

“Já estava a pensar mudar de vida e aproveitou a boleia do Covid para regressar a Safara e aqui começar um novo projeto de vida, com o objetivo de trazer mais pessoas à Vila e dar ainda mais vida à nossa praça”.



É MINHA INTENÇÃO QUE TODOS OS PRATOS SEJAM PARTILHADOS E APOSTO NUMA EMENTA SAZONAL. OS OVOS ROTOS, A PIJAMA DE SOBREMESAS É A SANGRIA DE FRUTOS VERMELHOS, SÃO ESPECIALIDADES QUE DESTACO.

A sua intenção tornou-se realidade ao arrendar para o efeito o antigo café “Aqui há Gato” na Praça 25 de Abril para criar o novo conceito do Tapitas Food & Drinks assente na partilha e na cozinha diferenciada, com inspiração de várias geografias. “É minha intenção que todos

os pratos sejam partilhados e aposto numa ementa sazonal. Os ovos rotos, a pijama de sobremesas é a sangria de frutos vermelhos, são especialidades que destaco”. Porém, quem lá come descobre que toda a ementa é muito especial!

“Quando vim para cá, ao fim de um certo tempo comecei a fazer sushi para consumo próprio, e as pessoas começaram a pedir-me por verem as minhas partilhas nas redes sociais. Começaram-me a fazer encomendas e uma ou duas vezes por mês fazia sushi take away com entregas em Moura, na Amareleja e Santo Amador. Futuramente vou criar jantares temáticos de sushi porque o pessoal já não me larga e aqui perto não há nada disso. Neste momento quero consolidar este projeto”.



E para dar vida e consolidar o Tapitas Food & Drinks o Rui conta com mais duas jovens colegas, a Sara Vilão e a Ana Clara. O Terras de Sol deseja as maio-

res felicidades a toda a equipa, radiante de ver as nossas vilas a serem dinamizadas por jovens dedicados, imaginativos e empreendedores, em tantas áreas.

Tapitas Food & Drinks
Praça 25 de Abril, 4A, Safara e Santo Aleixo da Restauracao, Moura 7875-065 Portugal
Contacto: 964 837 679





DOENÇAS DOS ANIMAIS
NO TEMPO QUENTE

Por: João de Brito Fialho
(Médico Veterinário)

Com a proximidade do tempo quente há maior possibilidade de aparecerem diferentes afeções. Passamos a referir duas delas que na nossa região são comuns:

1- Miíases, também vulgarmente designadas por bicheiras, são afeções da pele que podem passar para os músculos normalmente sequentes como consequência de uma ferida. Esta lesão serve de chamariz a moscas que aí depositam os seus ovos que, rapidamente, se convertem em larvas. Desde que não tratadas com rapidez há uma proliferação rápida que ocasiona lesões extensas e profundas. Este problema, que afeta muitos animais, gera mau estar, levando o animal a afastar-se, a permanecer muito tempo deitado, a ingestão dos alimentos diminui e acaba por morrer. Como prevenção indica-se a aplicação periódica de inseticidas apropriados.

2 - Parasitoses hemáticas, conhecidas por Febre da Carraça, são doenças causadas por seres de dimensão mínima, os quais habitam em carraças e que por picada passam esta doença aos animais, incluindo o homem. Alojamo-nos nos glóbulos vermelhos, destroem-nos podendo causar a morte. Combate-se esta doença, sobretudo, através da utilização de desparasitantes que eliminam as carraças.

Há outras doenças que têm maior incidência no tempo quente mas pela sua importância destaquei estas.

Refiro ainda as ações levadas a efeito pelos Médicos Veterinários através dos serviços das ADS tais como Rastreios, Vacinações, Desparasitações que têm contribuído para uma maior cobertura sanitária.



AGRICULTURA E PECUÁRIA

ABRIL: “Abril frio e molhado, enche o celeiro e farta o gado”
Abril é altura para mondar e schar os campos. Plantar espargos e morangueiros. Semear milho, grão-de-bico e batatas. É altura de cuidar da higiene das vacas leiteiras e separar os vitelos das mães. Lua Nova dia 8. Lua Cheia dia 23.

MAIO: “Maio pardo e ventoso faz o ano formoso”
É altura de limpar os terrenos para evitar incêndios e de tosquiar as ovelhas. Lua Nova dia 8. Lua Cheia dia 23.

JUNHO: “Maio frio, Junho quente, bom pão, vinho valente”
Cavar, estrumar e semear os campos. O gado deve estar bem bebido. Lua Nova dia 6. Lua Cheia dia 21.



PARQUE DE MERENDAS DA ESTRELA

Parque de Merendas da Estrela - um lugar extraordinário para desfrutar e conviver em plena natureza.


CASA
GARCIA
Vila de Amareleja



O SEU ALOJAMENTO LOCAL NA AMARELEJA
Cada umas das 6 suites tem uma personalidade única, oferecendo as mais modernas comodidades para estadias de lazer, desporto, trabalho ou retiros, para uma experiência inesquecível.

Ar Condicionado | Wi-Fi | Cozinha Comum | Atividades sob consulta

Rua de São Domingos, 2 – 7885-051 Amareleja – Portugal
Tel: +351 925 571 452 E-mails: reservas@casagarcia.pt | geral@casagarcia.pt
www.casagarcia.pt | ●casagarcia.amareleja



AL:136142/AL



ALQUEVA
BLOCO DE REGA PÓVOA
/ AMARELEJA

Será desta??

Como todos sabem, este assunto é profundamente crítico para o desenvolvimento agrícola e económico da região. Apesar das expetativas criadas na população ao longo dos anos pelas entidades responsáveis pelo tema e das insistências realizadas pelas mais diversas vias pelos Presidentes das Juntas de Freguesia da Póvoa e da Amareleja, bem como pelos Agricultores, para que o Bloco de Rega se torne uma realidade, o mesmo continua a ser uma miragem.

É sabido que em 2018 Capoulas Santos fez a apresentação pública deste Bloco de Rega e que em Dezembro de 2021 a EDIA anunciou que o Bloco Moura / Póvoa / Amareleja iria sofrer alguns cortes, devido à subida do custo das obras...

Daí para cá, vários políticos e agricultores têm reclamado a realização da obra, enquanto outros prometem a sua concretização.

Em Maio de 2022 o projeto levou a primeira “machadada” ao ser noticiado que o Bloco de Rega se dividiria em dois, com o Bloco de Moura a ser considerado em 1ª fase e o Bloco Póvoa/Amareleja a ser lançado para uma 2ª fase, prevista para 2025 e com conclusão em 2027. Uma notícia desoladora para a população e empresários de uma área com importante potencial agrícola de regadio, onde inclusivamente já haviam sido realizados investimentos significativos em culturas de regadio.

Qual história do “Pedro e do Lobo”, as populações têm visto o seu ceticismo crescer, quanto ao cumprimento dos prazos. Será desta?

Até à hora de fecho desta edição o Terras de Sol não conseguiu obter uma posição oficial por parte da EDIA quanto a este assunto.

Este é um tema que o Terras de Sol continuará a acompanhar, dada a relevância do mesmo para a agricultura, economia e desenvolvimento da região.

SABIA QUE...

A denominação composta “Sobral da Adiça”, tem uma primeira palavra que deriva do latim “suberale”, que significa “terra de sobreiros”, e a segunda que se julga ter origem no árabe “ad-diça”, depois “Adiça”, com o significado de “mina de ouro”.

Na realidade, esta freguesia encontra-se na serra do Alentejo onde existiu uma grande mina de ouro e da qual ainda hoje se podem observar provas das suas galerias subterrâneas.

Inicialmente, a povoação chamou-se S. Pedro da Adiça, mas como a igreja se encontrava na aldeia de Sobral, acabou por se juntar este último nome à povoação de Adiça, que assim ficou a ser denominada por Sobral da Adiça.



APANHADOS



Por: António Montezo
(Licenciado em Informática)

SOBRE A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)

Vem este tema a propósito por várias razões, entre outras:

- A IA está plenamente em moda e assim continuará nas próximas décadas;
- O Parlamento Europeu aprovou recentemente um conjunto de regras que regulam globalmente a AI e impõem requisitos de transparência (IA Act.);
- Existem desafios e problemas

novos que impactam fortemente a sociedade.

Não irei partir para uma abordagem “meramente” técnica, mas tentarei enunciar de forma breve e objetiva as principais evidências sobre a AI e a sua aplicação.

O conceito surgiu na década de 40 do século passado e deve-se ao trabalho pioneiro de Alan

Turing e à chamada Máquina de Turing que funciona ainda como modelo teórico de computação.

No arranque, os investigadores debateram-se com limitações que foram sendo vencidas nas décadas seguintes, nomeadamente:

- Poder computacional: os primeiros computadores eram muito lentos e limitados em memória para executar código/programas de IA complexos e “pesados”.
- Representação do conhecimento: era difícil para os programadores codificar o conhecimento humano em regras e símbolos que os computadores pudessem entender.
- Falta de dados: a quantidade de dados/Data Base disponíveis para treinar sistemas de IA era diminuta.

Atualmente, o objetivo central da IA é desenvolver sistemas que consigam aprender, raciocinar, resolver problemas e tomar decisões autonomamente, sem precisarem de instruções específicas a cada momento. É importante saber que a IA não recria a inteligência humana exata, mas simula algumas capacidades similares.

Os campos de aplicação são

vastos indo da ciência, à saúde, ensino, entretenimento, governação, etc. Existem ferramentas e aplicações que usamos no nosso quotidiano, baseadas em IA. Contudo, nesta fase de desenvolvimento acelerado, o uso generalizado e não regulado desta tecnologia tem impactos no indivíduo e na sociedade em geral, nomeadamente, em questões éticas, no mercado de trabalho e levanta dúvidas legais. Basta lembrar que a IA assenta na programação criada pelos humanos, o qual não estará livre de preconceitos, dando origem aos chamados viés algoritmos que, por sua vez, induzem em falsas ou imprecisas informações/resultados.

Preocupante, em termos legais e com impacto na criatividade humana, é o efeito de vulgarização das artes com reflexos nos respetivos direitos de autor. Apresentar desenhos, música, literatura ou outra forma de arte a partir de AI, não é arte genuína, pois falta-lhe a habilidade, a criatividade pura, a emoção humana!

Nota: Para utilizar a IA, comece por pesquisar sites e defina uma shortlist atendendo à natureza do uso que pretende.





O Concurso de Vinhos do Crédito Agrícola, que na sua 10ª edição recebeu a candidatura de 99 produtores nacionais de várias regiões, integrando 246 vinhos, tem como objetivo promover e colocar à prova a qualidade dos vinhos nacionais, procurando gerar novas oportunidades de negócio e dinamização das comunidades onde desenvolve o seu trabalho em contacto direto com as pessoas.

Os três vinhos distinguidos com a MEDALHA DE OURO foram:

- Família Margaça - Sociedade Agrícola de Pias, S.A., Família Margaça - Reserva - Branco 2021

- JJMR Sociedade Agrícola - Herdade dos Veros - Reserva - Tinto 2020
- Herdade do Rocim - Grande Rocim - Reserva - Tinto 2021

O premiado distinguido com a MEDALHA DE PRODUÇÃO SUSTENTÁVEL, novidade nesta edição do Concurso, foi: Herdade do Rocim - Grande Rocim - Reserva - Tinto 2021

Na sequência do concurso, a CCAM do Guadiana Interior promoveu na Herdade do Rocim, no passado dia 29 de fevereiro, um evento para distinguir os seus Clientes e Produtores pre-



miados no referido concurso integrando uma palestra sobre a atividade vitivinícola.



GROUS NO ALENTEJO

Por: *Tiago Batista*
(Biólogo)



Sabia que...

Os Grouse viajam milhares de quilómetros para chegarem ao nosso Alentejo?

Veem do norte da Europa, principalmente da Rússia e da Escandinávia.

No Alentejo encontram o que precisam para evitar o rigoroso inverno da sua terra natal, ou seja, alimento, temperaturas amenas e sossego. Na nossa região invernam centenas destas bonitas aves que preferem áreas abertas, como as pseudo estepes cerealíferas e o valioso montado de azinho e sobro. Alimentam-se de sementes, plantas e alguns invertebrados.

A sua envergadura e elegância não passam despercebidas, sem esquecer as vocalizações bastante características no inverno alentejano. De novembro a março é fácil ouvi-los.

Conhecidos pelas peculiares formações em voo e associados a crenças ou mitos populares. Destaca-se a crença de que são sinal de chuva, bem como o mito da longevidade, que afirma que quem comer carne de Grou não morre, ficando numa espécie de “vai não vai” e tem que ser “apregoador”: “Fulano tal está para morrer e não morre, comeu carne de Grou!”

Será melhor não testarmos.

Agora, resta esperar até Novembro, em que os Grouse regressam da época de reprodução, que esperamos que seja bem-sucedida, para que continuemos a observar estas aves maravilhosas.

VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO

BRANCO E AMARELO

Por: *Paulo Perloiro*
(Arquiteto)

A sua casa é única!!

É única porque é sua, porque é na sua Rua, na sua Vila e no Alentejo!

Quanto mais fizer a sua casa ser parte da sua Vila e do Alentejo, mais a sua casa será uma casa única.

Mantenha a sua casa caiada de branco, com barras amarelas nas janelas, e porta se a sua casa tiver uma chaminé cilíndrica (Mourisca) trate bem dela porque é uma casa mesmo muito especial!

O branco das paredes ajuda a evitar o calor causado pela incidência solar e faz do interior da



sua casa um lugar ainda mais agradável e sustentável.

As barras amarelas fazem de cada janela e de cada porta uma moldura do Alentejo.

Ao cuidar da sua casa acrescenta valor ao seu património e ao património da sua Vila alentejana.

Porque a sua casa é única, mande-nos uma fotografia da sua casa para aperloiro@terrasdesol.pt

ONDE VAIS?

Por: *Ângelo Domingos Barreto*

Onde vais?
me perguntaste um dia
em que viver era loucura...
E eu respondi-te que ia ver o Mar...

Onde vais?
me perguntaste depois quando estava desesperado...
E eu respondi-te que ia buscar o Sol...

Onde vais?
me perguntaste nos momentos de perseguição...
E eu respondi-te que ia buscar a Liberdade...

Onde vais?
me perguntaste quando o povo tinha fome...
E eu respondi-te que ia espalhar rosas...

Onde vais?
me perguntaste quando deixei de ser menino...
E eu respondi-te que ia gritar com os outros...

Onde vais?
me perguntas enquanto caminhamos...

E eu respondo-te que vou ver o Mar, buscar o Sol e a Liberdade, espalhar rosas e gritar com os outros...



COMPROMISSO COM A LIBERDADE

Por: Ana Teresa Perloiro

Em Portugal, Abril é um mês conotado com Liberdade, por motivos históricos decorrentes do 25 de Abril de 1974, que este ano completa 50 anos.

Porém, o conceito de Liberdade é amplo e importa que o entendamos e adotemos como prática diária nas nossas vidas.

Para o entendermos é útil saber que a palavra Liberdade tem origem no latim: *libertas*. A mesma pode assumir grande variedade de sentidos, desde a CAPACIDADE DE AGIRMOS POR NÓS PRÓPRIOS, passando pela AUSÊNCIA DE SUBMISSÃO, própria da liberdade política, ou pelo LIVRE ARBÍTRIO (capacidade de escolhermos autonomamente).

Porém, a LIBERDADE é indissociável do conceito de DEVER e de RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL, que nos permitem atuar sem excessos prejudiciais à nossa independência.

Ao depender da forma como a pomos em prática, **a Liberdade é reflexo do controlo que temos sobre os nossos PENSAMENTOS e ATITUDES.**

Como dizia Aristóteles, o CONHECIMENTO é a ferramenta preciosa que amplia a nossa consciência e equilibra as nossas ações, tornando-nos mais livres, mais capazes de esco-

lher e de prosseguirmos o propósito da nossa felicidade individual e coletiva.

Assim, o nosso compromisso com a Liberdade depende do nosso compromisso para com os DIREITOS e DEVERES da Democracia em que estamos inseridos.

A Constituição Portuguesa contempla 2 categorias de direitos fundamentais:

- Os **"DIREITOS, LIBERDADES E GARANTIAS"**, como o direito à liberdade e à segurança, à integridade física e moral, à propriedade privada, à participação política e à liberdade de expressão ou à participação na administração da justiça, as quais são o núcleo fundamental da vivência numa sociedade democrática.

e ainda,

- Os **"DIREITOS E DEVERES ECONÓMICOS, SOCIAIS E CULTURAIS"**, como o direito ao trabalho, habitação, segurança social, ambiente e qualidade de vida. Porém, a não concretização destes não atribui ao cidadão o poder de obrigar o Estado ou terceiros a agir, nem o direito de ser indemnizado.

A Liberdade é, assim, uma moeda que tem duas faces: DIREITOS E DEVERES.

O QUE IMPLICA ENTÃO O NOSSO DIREITO À LIBERDADE?

Uma vez que todos os Direitos pressupõem Deveres, **A NOSSA LIBERDADE ENQUANTO CIDADÃOS TEM COMO LIMITE: NÃO VIOLAR OU IMPEDIR, ILEGALMENTE, A LIBERDADE DOS OUTROS.**

Questionemo-nos então sobre o NOSSO COMPROMISSO COM A LIBERDADE...

• CONHECIMENTO:

- o estou atento ao que me rodeia e procuro adquirir conhecimento que me permita decidir de forma informada e livre?
- o questiono-me sobre a veracidade e isenção do que me dizem, para não me deixar manipular?
- o partilho o conhecimento de forma isenta, para ampliar o conhecimento dos outros?

• RESPEITO:

- o escuto atentamente as opiniões dos outros mesmo quando são diferentes das minhas?
- o interajo de forma educada, controlando as minhas emoções e as palavras que utilizo, para não transformar um debate de ideias numa discussão que ofende os outros?
- o respeito o espaço público, o património e equipamentos, como sendo de todos e que tenho o dever de preservar?
- o respeito e fomento as tradições culturais como forma de assegurar a identidade da minha localidade e da minha região?

• CORAGEM:

- o não me calo, nem me demito de agir, quando testemunho injustiças?
- o tomo a iniciativa de dar voz a quem não tem forma de chegar onde a minha voz chega?
- o escolho os caminhos corretos, ainda que possam ser menos populares e mais difíceis de percorrer?

• INTEGRIDADE:

- o adoto atitudes e comportamentos que respeitam os princípios morais, os direitos humanos e as leis que regem a sociedade em que me insiro?

• SOLIDARIEDADE:

- o reconheço a interdependência entre os membros da minha comunidade e a entreatajuda, como formas de liberdade?
- o ofereço ajuda pessoal e não apenas material, a quem dela pode beneficiar?

• RESPONSABILIDADE:

- o assumo o que digo e o que faço, consciente da existência de consequências que estou disposto a aceitar?

Estes são alguns princípios que podem contribuir para uma sociedade mais justa e mais livre. Lutemos por eles começando por lutar contra nós próprios, sempre que sentirmos o nosso compromisso a fraquejar.

Festejemos todas as pequenas vitórias de cada dia, porque o ano é feito de 12 meses e de 365 dias!

**AMARELEJA****Café Sol Nascente – Bar a Tapas**

Rua das Hortas, 2
7885-064 Amareleja
924026034 | iuristevejoel@gmail.com

Encerra: segunda-feira

Especialidades: bacalhau à casa; grelhados mistos; cozido de grão.

O Amante – Café Restaurante & Petiscos

Largo General Humberto Delgado, 11A Amareleja
Contacto: 964 980 219 | rui_amante@hotmail.com

Encerra: terça-feira

Especialidades: francesinha; lagartos de porco preto; bacalhau.

Restaurante Adega Piteira

Rua da Fábrica, 2 7885-031 Amareleja
Contacto: 285 983 101 / 965 787 024 | paularodrigues01967@gmail.com
<https://www.facebook.com/Adega-Piteira-1687328594811982/>

Encerra: quarta-feira

Especialidades: açorda de perdiz; grelhados de porco preto

Restaurante Baldosa

Rua na Fonte Nova, 32
7885-033 Amareleja
Contacto: 285 982 610 / 961 576 438
Encerra: quinta-feira
Especialidades: feijoada à casa; ensopado de borrego.

Restaurante Corte Velha Wine Bar

Rua da Fonte Nova, 37
7885-033 Amareleja
Contacto: 966 219 797 | pelicano_cortevelha@hotmail.com
<https://www.facebook.com/Corte-Velha-289406458096099/>
Encerra: segunda-feira
Especialidades: berbigão à casa; migas à casa; cação panado com arroz de tomate.

Restaurante O Encalho

Rua Catarina Eufémia, 43
7885-027 Amareleja
Contacto: 285 983 263 / 936 219 065 | restauranteoencalho@gmail.com
<https://www.facebook.com/restaurante.oencalho/>
Encerra: terça-feira
Especialidades: migas de espargos; migas com entrecosto; ensopado de borrego; cozido de grão; grelhados de porco preto; gaspacho.

Restaurante O Poço do Chorão

Rua do Poço do Chorão, 15
7885-058 Amareleja
Contacto: 962 567 210 / 963 085 289 | xico.mota@hotmail.com
<https://www.facebook.com/Poço-Do-Chorão-Gastro->

Bar-198025184365027/ |

Encerra: segunda-feira

Especialidades: cataplana de peixe e marisco; carnes grelhadas de porco preto; migas.

SAFARA**Restaurante O Arcada**

Praça 25 de Abril, 24 7875-053 Safara
Contacto: 285 935 164 | restaurante.o.arcada@gmail.com
<https://www.facebook.com/oarcadasafara/>
Encerra: quarta-feira ao jantar e quinta-feira todo o dia
Especialidades: ensopado de borrego à pastora, migas de espargos com mista de porco preto, migas à alentejana com entrecosto frito, caldo de bacalhau com espinafres e queijo fresco, caldo de toucinho, sopa da panela

Café Restaurante O Meia Bola

Largo Luís de Camões, 14-15
7875-052 Safara
Contacto: 285 935 152 / 966 928 241 | rest.meiabola@hotmail.com
<https://www.facebook.com/CAFE-Restaurante-MEIA-BO-LA-1647326162195036/>
Encerra: terça-feira
N.º de lugares: Interior: 52 | Exterior: 16

Tapitas Food & Drinks

Praça 25 de Abril, 4A
7875-053 Safara
Contacto: 964837679
Encerra: segunda-feira e terça-feira

Especialidades: ovos rotos com tomate e manjerição; taco de camarão com puré de abacate; naco de novilho; tarde merengada de limão

SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO**Snack-Bar D. Afonso**

Rua Lopo Sencas, 1
7875-181 S. Aleixo da Restauração
Contacto: 969 330 245 | d.afonso.santoaleixo@hotmail.com
Encerra: quinta-feira
Especialidades: cozido de grão, feijoada, choquinhos fritos

SANTO AMADOR**O Recanto da Maria**

Rua do Poço, 2
7875-260 Santo Amador
Contacto: 968 358 058 | ermelinda.reis@hotmail.com
Encerra: quarta-feira

GRANJA**O Orvalha**

R. Álvaro Afonso, 40,
7240-012 Granja Mourão
Contacto: 266 577 154
Encerra: segunda-feira
Especialidades: pratos típicos alentejanos



AGÊNCIA FUNERÁRIA ROSADO

Serviços Fúnebres, Flores, Cremações

Tratamos de toda a documentação para reembolso do funeral

Mais informações
966 412 755

Rua Engº Luis Guinapo Feronha - 7995-061 AMARELEJA



A Sociedade Filarmónica União Musical Amarelejense alargou as suas atividades culturais, recreativas e desportivas, à prática do Trail e do Ciclismo (Estrada e BTT).



ANEDOTAS



Um alentejano apanha um comboio para ir a Lisboa e senta-se ao lado de um senhor muito bem vestido. Passados uns minutos o janota pergunta ao alentejano:

- Como a viagem vai ser longa, quer fazer um jogo comigo?

- Pode ser. Respondeu o alentejano.

- Então fazemos assim: você faz-me uma pergunta sobre um assunto qualquer e se eu não souber responder, dou-lhe 50€. A seguir faço-lhe eu uma pergunta e se não souber a resposta, dá-me só 5€. Concorda?

- Vamos a isso. Respondeu o alentejano confiante.

- Então eu faço-lhe a primeira pergunta. Diga-me que foi o 1º Presidente da República.

Responde o alentejano:

- Não sei. Tome lá os 5€ e agora responda a esta pergunta:

- Qual é o animal que sobe à árvore com 4 patas e desce com 5?

Surpreendido o janota confessa que não sabe:

- Compadre, não sei a resposta. Tome lá 50€, mas diga-me qual é esse animal?

Responde o alentejano:

- Também não sei a resposta por isso, tome lá 5€...

Dois "Alentejanos" acabam de assaltar um banco com sucesso. Param o carro uns quilómetros à frente: -

- Compadre, vamos contar o dinheiro?

- Nem penses nisso. Esperemos que digam no noticiário...

Um alentejano saiu de casa e disse à mulher:

- Maria, vou ao campo arranjar caracóis para o nosso almoço.

- Está bem! - disse a mulher.

O homem foi ao campo e passadas duas horas volta com um caracol na mão e diz-lhe a mulher:

- Então homem?! Isso é o nosso almoço?

- Olha Maria, ao longe avistei dois; cacei um; o outro escapou-se-me...

A TAP abre concurso para pilotos.

Um alentejano concorre. Na entrevista é questionado:

- Sabe pilotar aviões?

- Não.

- Tem conhecimentos de coordenadas de voo?

- Não.

- Sabe falar inglês?

- Não.

- Então que veio cá fazer?

- Vim apenas para dizer que não contem comigo...

Qual é a melhor Universidade do mundo?

A de Évora! Entram alentejanos e saem engenheiros.

RECEITAS DA AIDA
TOUCINHO DO CÉU



Por: Heidemarie Sutbner Lucas

Ingredientes:

- Meio quilo de açúcar pilé
- 125 g de miolo de amêndoas pisadas
- 15 gemas de ovos
- 2 claras
- 4 colheres de sopa de farinha

Preparação:

Deita-se o açúcar num tacho, com um pouco de água, vai ao lume até obter “ponto de fio”.

Deixa-se arrefecer e, estando frio adiciona-se o miolo de amêndoa, as gemas e as claras.

Leva-se ao lume, mexendo sempre, até ficar como papas ralas. Deixa-se arrefecer novamente, e adicionam-se as 4 colheres de farinha.

Prepara-se uma forma, untada e polvilhada de farinha, e deita-se a massa.

Vai ao forno a 180 graus, durante mais ou menos 45 minutos.

Em estando cozido, desenforma-se e cobre-se com açúcar em ponto de fio.

Jornal Terras de Sol - Versão online



TERRAS DO SUÃO.
O ALENTEJO DE SEMPRE!



Terras do Suão, uma das marcas mais emblemáticas da sub-região alentejana Granja-Amareleja. Vinho da expressão mais pura da tradição desta sub-região, escondida na margem esquerda do Guadiana e que apresenta condições edaflo-climáticas muito próprias, com vista à criação de vinhos altamente distintos.

Terras do Suão Reserva Tinto, apresenta uma cor rubi de tonalidade vermelha, intenso aroma/camante, com notas de frutos vermelhos confitados, ameixa e cereja preta. Nota balsâmica arbustiva que confere complexidade e carácter gastronómico. Boca com estrutura suave, frutado e com um final amplo e equilibrado. Castas: Moreto, Alicante Bouschet, Aragonez e Trincadeira.

Terras do Suão Reserva Branco, com uma cor amarela citrina, perfil aromático de boa intensidade e persistência com notas aromáticas de fruta de polpa amarela bem madura, com destaque para a nectarina. Boca com volume e textura untuosa. Termina equilibrado. Castas: Roupeiro e Antão Vaz.

Cooperativa Agrícola da Granja Amareleja, a produzir vinhos de excelência desde 1952.