



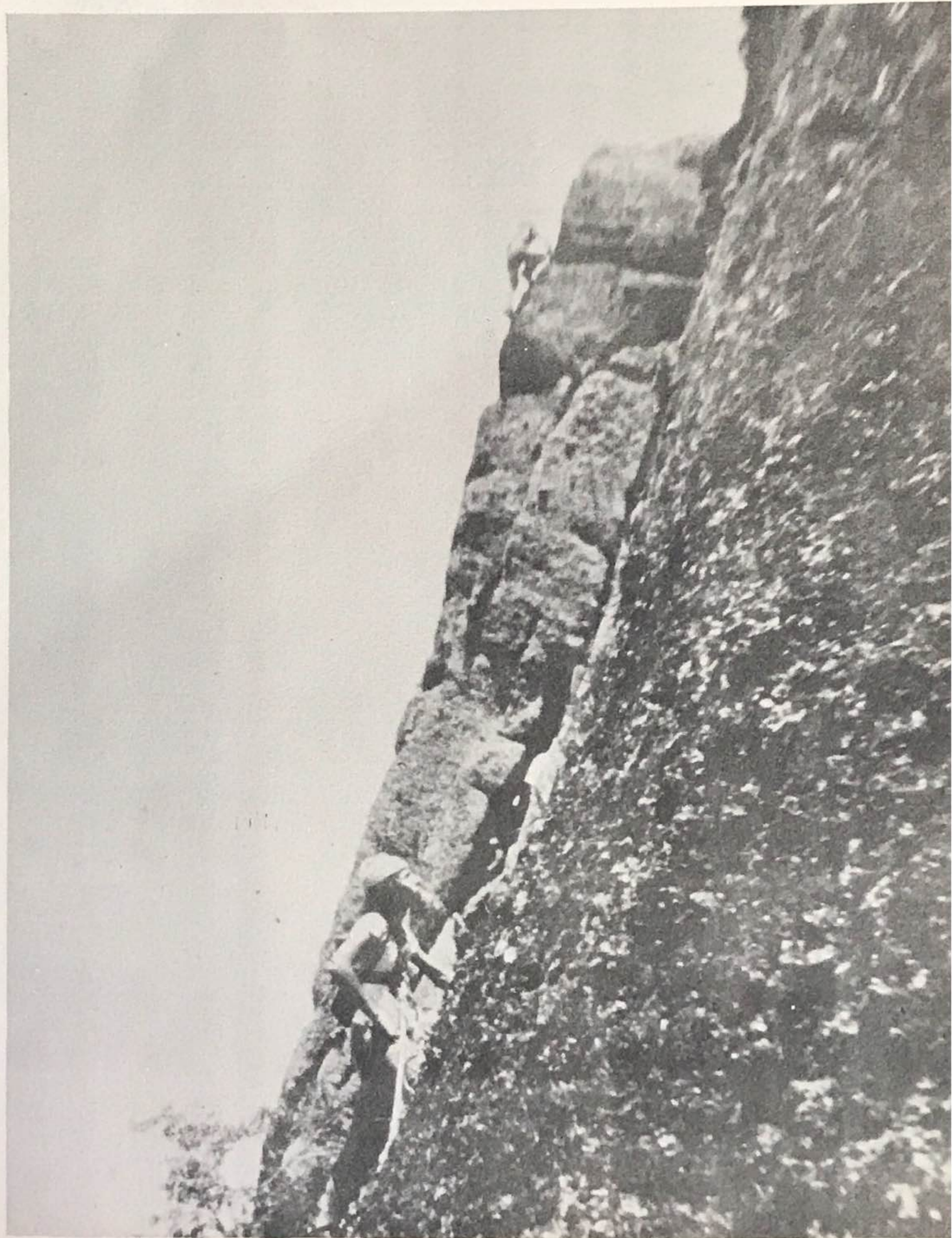
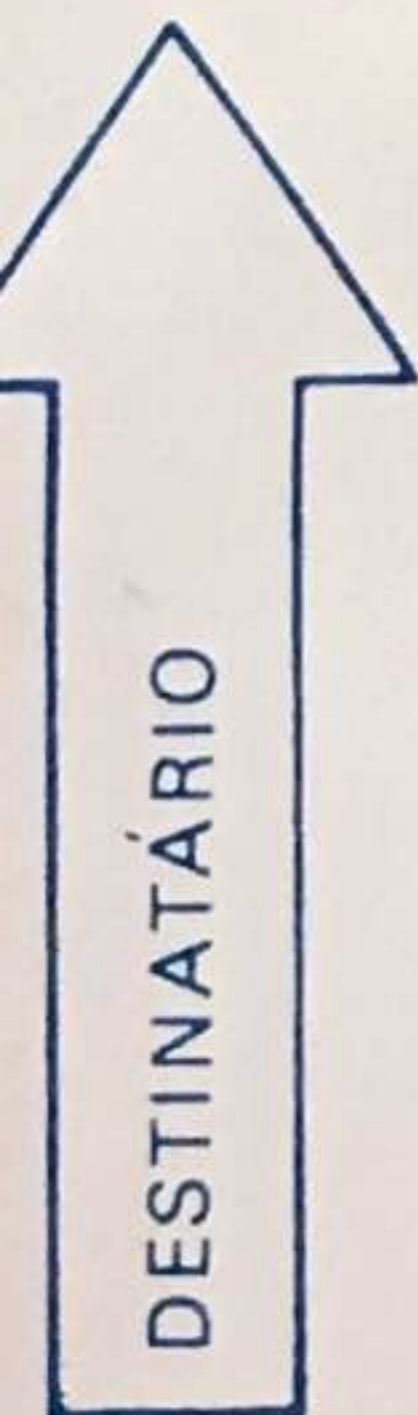
CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

AV. RIO BRANCO. 277-GR. 805
RIO DE JANEIRO - TEL. 252-9908

ANO 39

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

Nº 447 - FEV/OUT 78





CONHECER O BRASIL

SEDE PRÓPRIA:

AV. RIO BRANCO, 277-GR. 808
ZC-39 - CEP 20 000
RIO DE JANEIRO - RJ
BRASIL - TEL.: 252-99 08

EXPEDIENTE: 3º e 6º
FEIRA DESDE ÀS 19:00 h

RECONHECIDO DE UTILIDA-
DE PÚBLICA PELO DECRE-
TO LEI E/640 DE 17 DE
NOVEMBRO DE 1964 DA
ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DA GUANABARA.

DIRETORIA

PRESIDENTE

JOSÉ ANTÔNIO DOS SANTOS PRATA

VICE-PRÉS.

JOSE BEZERRA GARRIDO

SECRETÁRIO

REINALDO PIRES FERREIRA

1º TESOUREIRO

VIRGÍLIO AUGUSTO DE CARVALHO

2º TESOUREIRO

HELIANA SEBADAS VIANNA

DIR. TÉCNICO

FELIS PIRES DE OLIVEIRA

DIR. SOCIAL

ILARA DIAS PAIN CUNHA

DIR. PROPAGANDA

WALTER CHAVARRY VELLOSO

BOLETIM INFORMATIVO
OFICIAL DE PROPRIEDADE
DESTA ASSOCIAÇÃO

Centro Excursionista Rio de Janeiro

(MEMBRO FUNDADOR DA FEDERAÇÃO DE MONTANHISMO DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO).

(Fundado em 20 de janeiro de 1939)

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ - Nº 447 - FEV/ABR 78

Índice

Coluna do Editor	2
Cidade Perdida	2
Mensagem da Diretoria	3
Calendário de Reuniões	4
Informe da Tesouraria	4
Pedágio Florestal	5
Plantas	6
Conhecer o Brasil	7
Alimentação de Montanha	9
Conquistas do CERJ	10
Verão	10
Vamos ao Museu	11
Ano da Criança - 1979	12
Vivendo e Aprendendo	12

Capa: PAREDÃO BADEN-POWELL
IRMÃO MAIOR DO LEBLON - LANCE DO TÓTEN

foto: A. Edi

COLUNA DO EDITOR

Este é o primeiro boletim da gestão da nova diretoria do CERJ, o 2º do ano, o qual está sendo publicado ainda com atraso. Embora trimestral este nº, fev/mar/abr, visa atualizá-lo.

A diretoria está trabalhando a todo o vapor.

As metas iniciais deste ano são:

- formação de novos guias e, legalização da sede junto ao CRD).

A primeira no sentido de incrementar mais o nº de excursões e para tanto o DT, deu início a Escola de Guias '78 com aulas práticas e teóricas as quais abrangem diversas materias, como: técnica de escalada, orientação, alimentação de montanha, primeiros socorros, ecologia, etc., para formação de novos guias. No final do curso, os alunos aptos prestarão provas e um estágio junto a FMERJ, e aprovados receberão certificados e carteiras de guias.

A segunda meta, legalização da sede. Apresentar ao CRD uma série de documentações como: - inscrição estadual, contribuição sindical, alvará de localização, aprovação do Corpo de Bombeiros, etc..

A outra exigência, é que a sede possua dois banheiros para o uso dos associados. Iniciamos a construção dos mesmos e que estão em fase de acabamento e aproveitaremos para pintar a sede e fazeremos alguns reparos, isto, pensando no bem estar dos associados e dos que aqui vierem.

Lançamos a campanha para os sócios proprietários e o convite para os sócios contribuintes, solicitando a atualização de suas mensalidades, no intuito de conseguirmos suprir parte das despesas, porém, foram poucas as manifestações.

Esperamos mais um pouco de prestígio do quadro social.

A CIDADE PERDIDA

Tatunca Nara é um índio nawa de 34 anos, que vive na floresta amazônica. Foi notícia há pouco, quando aceitou comandar uma expedição patrocinada pelo escritor Erich von Däniken. Partiriam em busca de uma cidade perdida, no território de Roraima, na fronteira do Brasil com a Venezuela. Segundo Tatunca Nara ela existe, pois já esteve lá por três vezes. No entanto, em Manaus, a existência da cidade, que seria semelhante a Macchu Picchu, no Peru, ainda é contestada. O certo é que o índio conhece como ninguém a floresta, e embolsará três mil dólares para dirigir a caravana. E se tudo correr como Tatunca prevê, a cidade brasileira perdida poderá ser o próximo *best-seller* de von Däniken.



ONDE ESTÃO ?

Muito socios mudaram-se e não enviaram para o CERJ o local do novo domicílio.

Abaixo daremos alguns nomes e, se por ventura alguém souber de seus endereços, pedimos nos avisar para que possamos ter nossos arquivos sempre atualizados.

IRINEU LEOPOLDO KLING
JOAQUIM SILVA DE OLIVEIRA
RENATO SOBRAL PINTO
ROSECLER DE SOUZA MACHADO
VICENTE DE ALBUQUERQUE
WILI WIRZ

MENSAGEM DA DIRETORIA

Os últimos anos têm presenciado o surgimento, no Brasil, de uma considerável quantidade de "naturófilos", a proporção que se implantam redes nacionais de campismo; indústrias específicas que já oferecem vários modelos de barracas, mochilas, etc; entidades dedicadas à preservação dos valores naturais e mesmo uma consciência, mais ou menos generalizada nas grandes metrópoles, de degradação da qualidade da vida urbana.

Ora, os Clubes Excursionistas, tradicionais batalhadores da causa conservacionista, uma vez que praticamos um esporte silvestre por definição, encontram-se assim face a face com novas e grandes responsabilidades: o adestramento, em quantidade e qualidade, de novos guias e participantes; a divulgação dirigida de suas atividades, visando atrair os novos "naturófilos" para uma posição de consciência ecológica; a reafirmação e modernização de suas estruturas, com vistas a firmar, junto às autoridades, uma posição sólida e confiável; enfim, tarefas de que não nos podemos esquivar, não só por questões de circunstância, mas também e princi-

palmente de ética. paralelamente, os Clubes Excursionistas enfrentam inúmeros problemas internos que demandam ação positiva de suas Diretorias : continuidade sucessória, viabilidade administrativa, finanças, para citar uns poucos.

Fica claro que uma Diretoria amadora, operando em tempo parcial, deverá enfrentar problemas hercúleos, se não houver um ativo envolvimento do corpo social. Nós da Diretoria do CERJ contamos com a participação enérgica de VOCÊ, associado, para vencer os obstáculos a frente; estamos envolvendo o maior número possível de sócios nos nossos programas, visando descentralizar o trabalho, e injetar sangue novo na programação de atividades, que é o objetivo primário da Associação; por outro lado planejamos manter uma reunião mensal aberta onde se possa discutir planos e resultados, detetando as áreas problema.

As dificuldades são muitas, mas acreditamos que, com o esforço de todos será possível apresentar resultados concretos já no início do 2º semestre de 1978.

CONTAMOS COM A SUA PARTICIPAÇÃO.

A Diretoria

CALENDÁRIO DE REUNIÕES PARA 1978

CINEMA / DEBATE

6^{as} Feiras - 20:00 h.

	07 ABR	07 JUL	06 OUT
17 FEV	05 MAI	04 AGO	10 NOV
10 MAR	09 JUN	15 SET	08 DEZ

LOGO APÓS O CINEMA, ÀS 21:00 h.
REUNIÃO ABERTA / DEBATE.

DIRETORIA / CORPO DE GUIAS

DIRETORIA ÀS 20:00 h. / CORPO DE GUIAS
ÀS 21:00 h. (AS PRIMEIRAS 3^{as} feiras LIVRES.
DE CADA MÊS).

	04 ABR	04 JUL	03 OUT
14 FEV	02 MAI	01 AGO	07 NOV
07 MAR	06 JUN	05 SET	05 DEZ

INFORME DA TESOUREARIA

Visando atender às crescentes necessidades financeiras do CERJ, sujeitas que estão à alta do custo de vida, foi decidido, em reunião da Diretoria de 14 de fevereiro de 1978, com base no artigo 27 dos Estatutos, a majoração em 50% da contribuição mensal dos senhores sócios, a qual passa-

portanto - de Cr\$ 20,00 para Cr\$ 30,00.

Pedimos a sua compreensão para esta medida e convidamos os senhores sócios a entrar em contato com a Diretoria para que se estude a solução de eventuais questões particulares ligadas a esta decisão.

A Tesouraria

BALANCETE DE FEVEREIRO

RECEITA	DESPESA
Mensalidades 1.645,00	Impressão do Boletim 3.060,00
Camp. Sócio Prop. 2.300,00	FMERJ 150,00
Cantina 60,00	Luz 211,00
Festa 270,00	Telefone 143,00
Propag. Boletim 150,00	Dif. Cota Condomínio 188,00
Doações 258,14	Lei 2/3 87,77
Jóia/Carteira 480,00	Contribuição Sindical 193,16
	Taxa Serv. Sind. 30,00
	Desp. Correios (boletim) ... 108,00
	Comlurb 356,43
	4.527,36
Saldo de Fevereiro 3.566,32	Saldo p/ abril 4.202,10
Total 8.729,46	Total 8.729,46

ECOLOGIA É UMA PALAVRA, MAS O RACIOCÍNIO ECOLÓGICO
NÃO FOI CRIADO PELOS HOMENS DE HOJE !

Pedágio florestal

Parque da Tijuca, no Rio: o maior do mundo dentro de uma zona urbana

Em vez de se alimentar de plantas, raízes e insetos, as cutias, os caxinguelês e as preguiças passaram a se intoxicar de pipoca, galinha preta, farofa, cachaça e outros ingredientes introduzidos em seu habitat pelos despachos de macumba. Ao mesmo tempo, velas acesas com finalidades religiosas e o hábito dos favelados da vizinhança de atear fogo ao capim, para afugentar cobras e escorpiões, provocam incêndios na vegetação.

Para evitar esses e outros atos de depredação (como o furto de plantas raras e a caça indiscriminada de borboletas e pássaros), nos 33 milhões de metros quadrados que compõem o Parque Nacional da Tijuca, em plena zona urbana do Rio de Janeiro, o Instituto Brasileiro do Desenvolvimento Florestal (IBDF) estuda agora a cobrança de pedágio de seus visitantes, a fim de fazer frente às despesas exigidas para a proteção da área. Muitas autoridades consideram a cobrança pouco democrática e até arbitrária; mas o IBDF promete grandes benefícios em troca do pedágio. Diz, por exemplo, que iniciou há dois meses um projeto de recuperação das áreas já depredadas, substituindo 100 000 metros quadrados de capim perigosamente combustível por árvores frutíferas nativas e pelo "margaridão", uma característica flor amarela, capaz de proteger o solo o ano inteiro.

Processo predatório — Considerado pelo pessoal do IBDF como "o verde cartão de visitas do Rio", o Parque Nacional da Tijuca, criado por decreto federal de 6 de julho de 1961, é, na verdade, muito mais que isso — trata-se do grande pulmão natural de uma zona urbana crescentemente afetada por poluentes do tipo do monóxido de carbono e do dióxido de enxofre. Suas oito florestas — Tijuca, Corcovado, Paineiras,

Trapicheiros, Três Rios, Gávea Pequena, Macacos e Andaraí —, formadas por centenários pés de jequitibá, cedro, jacarandá, ipê, acácia, embaúba, entremeados por uma mata rica em samambaias, avencas e orquídeas, auxiliam decisivamente a oxigenação de um ar respirado por aproximadamente 3 milhões de pessoas. A fauna também é numerosa, embora raramente possa ser contemplada pelos visitantes. É à noite que as cutias, os caxinguelês e as preguiças entram em ação. De dia, nem mesmo os pachorrentos tamanduás e ouriços se ariscam a sair da mata, receosos do homem.

As primeiras investidas desse temido inimigo datam do século XVI, quando já se extraía madeira da área onde existe o atual Parque da Tijuca, para a produção de lenha e carvão. O processo predatório acelerou-se com a instalação, nas imediações, de fazendas de cana-de-açúcar, café e chá, culminando com a vertiginosa concentração urbana da cidade do Rio de Janeiro, que teve de se abastecer de água nas nascentes do maciço da Tijuca. Com a ameaça aos mananciais, decidiu-se, ainda no Império, a desapropriação dos terrenos ao redor das nascentes. No entanto, só a partir de 1862, após um intensivo reflorestamento tropical, é que as matas começaram a se recuperar.

Mais guardas — Nos dias de hoje, a própria ausência de placas explicativas tem favorecido a devastação, pois impede que os visitantes sejam informados da importância científica e natural do Parque da Tijuca e permite que se comportem como se estivessem apenas em alguma mata virgem a ser desbravada. Assim, é com naturalidade que eles arrancam mudas, carregam terra e reverenciam orixás com comidas que podem

intoxicar os animais. Os quarenta guardas ali lotados são insuficientes para vigiar a grande afluência turística, especialmente a dos fins de semana, quando centenas de pessoas aparecem por lá e, por isso, tão logo inicie a cobrança do pedágio, o IBDF pretende ampliar esse contingente para 160. Existem também planos acerca de um futuro centro de visitação, com a distribuição de folhetos explicativos, construção de novos e numerosos sanitários, que, no entender do IBDF, justificarão amplamente o cancelamento do acesso gratuito aos

70 quilômetros de estradas asfaltadas do Parque da Tijuca.

Enquanto isso, a engenheira florestal Marisa Landini Vieira de Matos, que supervisiona há dois meses, no chamado Mirante de Dona Marta, o plantio de árvores frutíferas nativas — araçá, jenipapo, goiaba, ingá —, acredita que tal procedimento atrairá novamente os roedores e insetívoros ao local, bem como ajudará a controlar os próprios insetos.

VEJA, 7 DE DEZEMBRO, 1977

PLANTAS

Dicas que podem salvar suas plantas

Cada planta tem suas necessidades próprias quanto à luz, água, calor, etc. E o fato de serem cultivadas em apartamento exige que os cuidados sejam redobrados.

Se este for o caso de suas plantas, damos aqui algumas dicas de como tratá-las:

— Quando apresentarem folhas murchas, controle as regas diárias, diminuindo ou aumentando a quantidade de água.

— As folhas queimadas nos bordos podem ser consequência do próprio am-

biente, pois elas reagem dessa forma ao excesso ou à falta de umidade de que precisam. Experimente colocá-las em outro local.

— Verifique também se o vaso não está prejudicado por insetos ou fungos. Se assim for, utilize calda bordalesa, ou outro produto similar encontrado em lojas especializadas.

marceneiro - decorador

JOSÉ DAVID

(AUTÔNOMO) - ISS. Nº 860.300.00

• INSTALAÇÕES COMERCIAIS • ARMÁRIOS EMBUTIDOS • DIVISÕES EM MADEIRA • REVESTIMENTOS EM FÓRMICA • REBAIXAMENTO DE TETO • COLOCAÇÃO DE SOALHO OU FORRO • CARPINTARIA em GERAL.

COMPETÊNCIA - BOM GOSTO - HONESTIDADE - RAPIDEZ

RUA HAROLDO LOBO, 91 - RUA "A" Nº 592 - TEL. 393-4958 (res.) - ILHA GOV. - RIO

CONHECER O BRASIL

O CAMINHO DO MAR

CAMINHO DE DOM PEDRO

O Caminho do Mar não é uma estrada comum, igual às tantas outras que compõem a malha rodoviária do Estado. É muito especial: nada mais do que a primeira estrada da América do Sul pavimentada de concreto. E tem mais: seu traçado data da época do Império (1842), caminho tortuoso, projetado por vários engenheiros, entre os quais o brigadeiro Rafael Tobias de Aguiar, o marido da marquesa dos Santos. Nesse tempo chamava-se "Estrada da Maioridade" (em homenagem à maioria de Dom Pedro II) e foi trilhada por gente muito importante, como o casal Dom Pedro II e dona Tereza Cristina, em 25 de fevereiro de 1846, quando fizeram sua primeira viagem ao Planalto. O concreto veio depois, em 1926.

Estrada tão significativa ao patrimônio histórico paulista não poderia receber um tratamento qualquer. Assim, as obras de restauração estão obedecendo aos critérios de preservação impostos pelo Condephaat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado), que a tombou, juntamente com os seus monumentos, em 1972. Tais critérios — que os engenheiros da Vega Sopave prometeram respeitar — se resumem em: colocar a obra em suas condições originais, ou seja, pavimentando-a com

concreto e aproveitando, na medida do possível, muros e galerias de águas pluviais, redimensionando-os apenas para uma melhor operação. Outros serviços complementares também serão executados, mas tudo muito discretamente de forma a não desfigurar o patrimônio.

Há mais de dois anos os carros foram proibidos de trafegar pelo Caminho do Mar. Uma corrente com cadeado, colocada no quilômetro 42, impede o trânsito. E assim, sem o ronco dos motores, é possível ouvir o canto dos pássaros. E são tantos os pássaros e tantas as árvores que têm para pousar... Graças ao desuso e ao descuido, a vegetação invade a pista de sete metros de largura. Um passo mais descuidado e as flores multicoloridas que margeiam a velha estrada podem ser esmagadas. Nas encostas crescem as plantas mais variadas e há também as cachoeiras. A pista da velha estrada está correída, maltratada. A erosão desmancha os morros, mas ainda assim, tudo é muito bonito.

A pé, é possível trilhar o Caminho do Mar. De carro é perigoso, tão perigoso que, logo depois de fechado, dois homens da Polícia Rodoviária acabaram despencando lá de cima. Eles montavam guarda a estrada para impedir sua utilização. Um veículo, entretanto, passou

correndo por eles (a corrente com o cadeado ainda não havia sido colocada). Na tentativa de prevenir o abusado motorista que poderia encontrar logo adiante um fatal precipício, saíram no carro-patrolha atrás do automóvel. E eles é que encontraram o precipício.

OS MONUMENTOS

A uns 50 metros do começo da interdição há o primeiro monumento de pedra da serra. São cinco os "ranchos" do Caminho do Mar, todos construídos em 1922, por Washington Luiz, o então presidente do Estado. Os monumentos têm nomes que lembram os diversos rumos percorridos pelos colonizadores para chegar ao Planalto. Washington Luiz era um cultor de nossa história.

As obras são de autoria de Victor Dubugras e não serviam só para rememorar a história, mas também marcaram ponto de pausa para os automóveis do início do século, com fácil acesso às nascentes de água (Precisavam a toda hora de água para se abastecer, senão não continuavam rodando). Nos azulejos azuis e brancos está a história da era rodoviária no Brasil.

Os monumentos de pedra e azulejos guardam a elegância do estilo do artista que os edificou. Só que estão depredados, sem telhas, abandonados, não só por causa

das chuvas, mas também porque durante a época em que a estrada esteve abandonada foram habitados por marginais. Eles não arrancaram as colunas porque são pesadas demais. Tiraram, porém, alguns azulejos, as janelas, as portas.

O Pouso de Paranapiacaba, o Rancho da Maioridade, o Padrão da Lorena, o Pouso Circular e o Cruzeiro Quinhentista precisam ser restaurados, pois estão próximos da ruína.

"PROJETO LORENA"

O arquiteto Benedito Lima de Toledo, conselheiro do

Condephaat, elaborou, em 1975, a pedido da Prefeitura de São Bernardo, o "Projeto Lorena" prevendo não só a recuperação desses monumentos como também a revitalização do Caminho do Mar e da Calçada do Lorena, hoje um traçado em ziguezague, perdido no meio da mata.

No projeto, a Calçada do Lorena integraria o Parque Lorena, um grande centro de lazer com estacionamento, áreas de camping, pontos para pesca, mini-zoo, quiosques para vendas de plantas, locais para recreação, restaurantes, lojas e demais equipamentos necessários.

As obras de restauração, incluiriam a calçada, os pousos da Maioridade, de Paranapiacaba e o Monumento do Pico (hoje escondido). As estradas de acesso necessitariam de melhoramentos e na área de sinalização haveria postos de orientação e de guarda, assim como de transportes mais eficientes.

Tal projeto, a ser executado com recursos das Secretarias de Planejamento, e da Cultura, Ciência e Tecnologia, da Prefeitura de São Bernardo e da CNPU já foi aprovado. Agora aguarda o momento de ser implantado. Só falta se desvencilhar dos trâmites burocráticos.

Em qualquer ponto que o observador se coloque, a paisagem será sempre bela. E o Caminho do Mar certamente deve ter encantado Dom Pedro II e sua mulher, nos idos de 1846. Era, então, a Estrada da Maioridade, que substituiu a "Calçada do Lorena", inaugurada em 1792 e por onde andou a mula carregando Dom Pedro I — "uma bela besta baia" — como diziam na época, e não um fogoso cavalo, como querem as representações artísticas mostrar — na viagem que acabaria às margens do Ipiranga.

Subir a "Calçada de Lorena" era empresa penosa e o viajante não chegava a seu destino sem antes levar dois ou três tombos. Era preciso construir uma boa estrada para dar vazão aos gêneros do comércio, que se prestasse a meios de transporte mais rápidos — naquele tempo, coches, carroças e carruagens. Em 1842 ficava pronta a "Estrada da Maioridade", obra gigantesca, a maior da província e de maiores vantagens para o comércio, oferecia trânsito fácil e cômodo; por ela subiam e desciam carros pesadamente carregados", como registraram os cronistas da época.

Nos dias 16 e 17 de abril de 1908 era feita a primeira viagem de automóvel entre São Paulo e Santos. O carro era um Motobloc fran-

cês e os atrevidos viajantes, Antônio Prado, Clóvis Glycério, Mário Cardim, Bento Canabarro e Malle, levaram 37 horas para empreender a façanha. A estrada estava péssima e seu leito quase totalmente destruído pela enxurrada. Só em 1913 foi que o governo se preocupou em conservá-la e, nesse ano, o conselheiro Rodrigues Alves mandou macadamizá-la.

PRIMEIRA EM CONCRETO

Em 1920, os automóveis já podem concorrer com as ferrovias em distâncias inferiores a 100 quilômetros. O trânsito no Caminho do Mar (nome que a estrada ganhou em 1913) já era intenso e era necessário deixar a estrada em melhores condições. Em 1925, Carlos de Campos, presidente do Estado de São Paulo, resolveu pavimentar o trecho da serra do Caminho do Mar. Um ano depois estava sendo inaugurada a primeira estrada pavimentada de concreto da América do Sul.

Até a construção da Via Anchieta, na década de 50, o Caminho do Mar foi fartamente utilizado pela população. E se não estivesse tão estragada, essa estrada seria usada até hoje. De um modo ou de outro, os motoristas a procurariam, quer pela beleza das paisagens ou simplesmente para fugir ao pedágio.

Dom Pedro I
passou por lá,
em 1822

ALIMENTAÇÃO DE MONTANHA

SALOMYT+

Há que ter consideração o preparo dos menús do montanhista, e a escolha dos alimentos que se leva durante a jornada e número de participantes que faz parte da equipe.

- 1º - Enumerar os comestíveis que geralmente costuma comprar.
- 2º - Quantidades e qualidade suficiente ao adquirir, o que deve ser sadio, simples e nutritivo.
- 3º - Forma mais simples e rápidas de preparar estas refeições.
- 4º - Eliminar os enlatados ou em vidros, eles pesam e danificam a mochila e que quanto ao valor nutritivo, deixa a desejar.

Embora alguns desses como o leite condensado, mel, etc., tenhamos que can-

biar por recipientes plásticos, pois são mais leves e não estragam as mochilas.

Quando uma excursão de montanha de 2 dias, podemos relacionar (dependendo do gosto de cada um, o que é algo muito complexo), uma alimentação racional e ideal:

Leite condensado (cambiar para recipiente plástico), mel, flocos de aveia, germen de trigo, açúcar (de preferência preto), manteiga, queijos, ovos, cebolas, chocolate preto, ovomaltine, passas de uvas, figos secos, nozes descascadas, avelãs, sal, alho, pão integral ou centeio, castanhas do Pará (para curtir o frio da montanha.

O importante é carregar pouco e comer bem durante a excursão.

MENÚS PARA ACAMPAMENTO EM MONTANHA

MINGAU DE AVEIA

- 1º) Coloque na água a esquentar uma pitada de sal, 4 ameixas secas, canela em pau, cravo, casca de limão, 2 colheres bem cheia de aveia p/ pessoa, mechendo sempre para não pegar no fundo da panela.
- 2º) Sentindo que a aveia está ficando grossa (inchada) junte 1/2 lata de leite condensado. Neste ponto o fogo tem que estar brando - continue mechendo.
- 3º) Quando sentir que está na espessura desejada (não espesso demais), retire do fogo e junte dois ovos já batidos e mecha bastante p/ ficar uma massa homogênea; - tampe a

panela em duas folhas de jornal e espere 10 minutos e pronto.
VAMOS À ELE.

OVOS COM AVEIA

- 1º) Bata 3 ovos em neve.
- 2º) Bem batido, junte a gema.
- 3º) Desfeito em leite em pó um pouco de aveia (ou germen de trigo), misture com os ovos.
- 4º) Após juntar cebola picada, salsa, tomate, alho, pimentão e queijo parmezão.
- 5º) Fritar em azeite na forma de omelete (ou pastelão).

Aceitamos sugestões de novos pratos.

Papelaria Marybeth

Presentes • Novidades • Brinquedos

RUA MARQUÊS DE ABRANTES, 38-E — TEL.: 285-0598 - FLAMENGO

CONQUISTAS DO CERJ

FEVEREIRO

03/02/44-CAIXA DE FÓSFOROS	-(Pedra dos Milagres-Salinas-Friburgo)	-1º grau
03/02/57-CHAMINÉ CAMPELLO	-(Cantagalo - Niterói - RJ)	-2º grau
18/02/69-FACE LESTE CX. FÓSFOROS	-(Pedra dos Milagres-Salinas-Friburgo)	-2º grau A
14/02/70-FACE NORTE DO CAPACETE	-(Salinas - Friburgo - RJ)	-4º grau S
15/02/70-PAREDÃO CARDEAL	-(Morro do Sumaré - RJ)	-3º grau

MARÇO

17/03/74-FACE LESTE PICO MAIOR	-(Morro Bico do Papagaio - RJ)	-2º grau
	-(Pico Maior de Friburgo - Salinas-RJ)	-5º grau

ABRIL

20/04/46-OLHO DIREITO	-(Pedra da Gávea - RJ)	-3º grau
19/04/59-PAREDÃO QUEIXADA	-(Pedra do Queixo-Serra dos Órgãos)	-1º grau
13/04/63-AGULHINHA BONATTI	-(Morro dos Papudos-Serra dos Órgãos)	-1º grau
04/04/65-PAREDÃO IV CENTENÁRIO	-(Morro da Babilônia - RJ)	-3º grau

VERÃO

O indispensável cuidado com a pele

As exposições demoradas ao sol e o uso de produtos de origem duvidosa constituem as causas mais comuns dos problemas dermatológicos que surgem no verão.

Além de desempenhar funções excretoras, respiratórias e sensitivas, nossa pele tem importante papel protetor e, como qualquer outro órgão, merece cuidados.

Das ondas luminosas emitidas pelo sol que chegam à terra, 1% vêm sob a forma de raios ultra-violetas e 99% de infra-vermelhos. Embora a percen-

tagem de ultra-violeta que nos atinge seja de apenas 0,2% desse total, sua ação é muito mais violenta que a de infra-vermelho, porque não temos filtros naturais contra eles.

As primeiras conseqüências de uma prolongada permanência sob esses raios são queimaduras, inchaços, bolhas, desidratações e outras lesões que podem degenerar em graves queimaduras e mesmo em câncer, dependendo do grau de abuso, especialmente nas pessoas de pele clara.

Assim, um cuidado indispensável, antes de começar a se bronzear, é escolher o bronzeador certo, verificando se o produto contém filtros solares. Recomenda-se também

que o horário de exposição ao sol seja curto nos primeiros dias, para que a pele adquira a nova cor lentamente, o que não deve ser feito entre as 10 e as 15 horas, quando o sol incide diretamente.



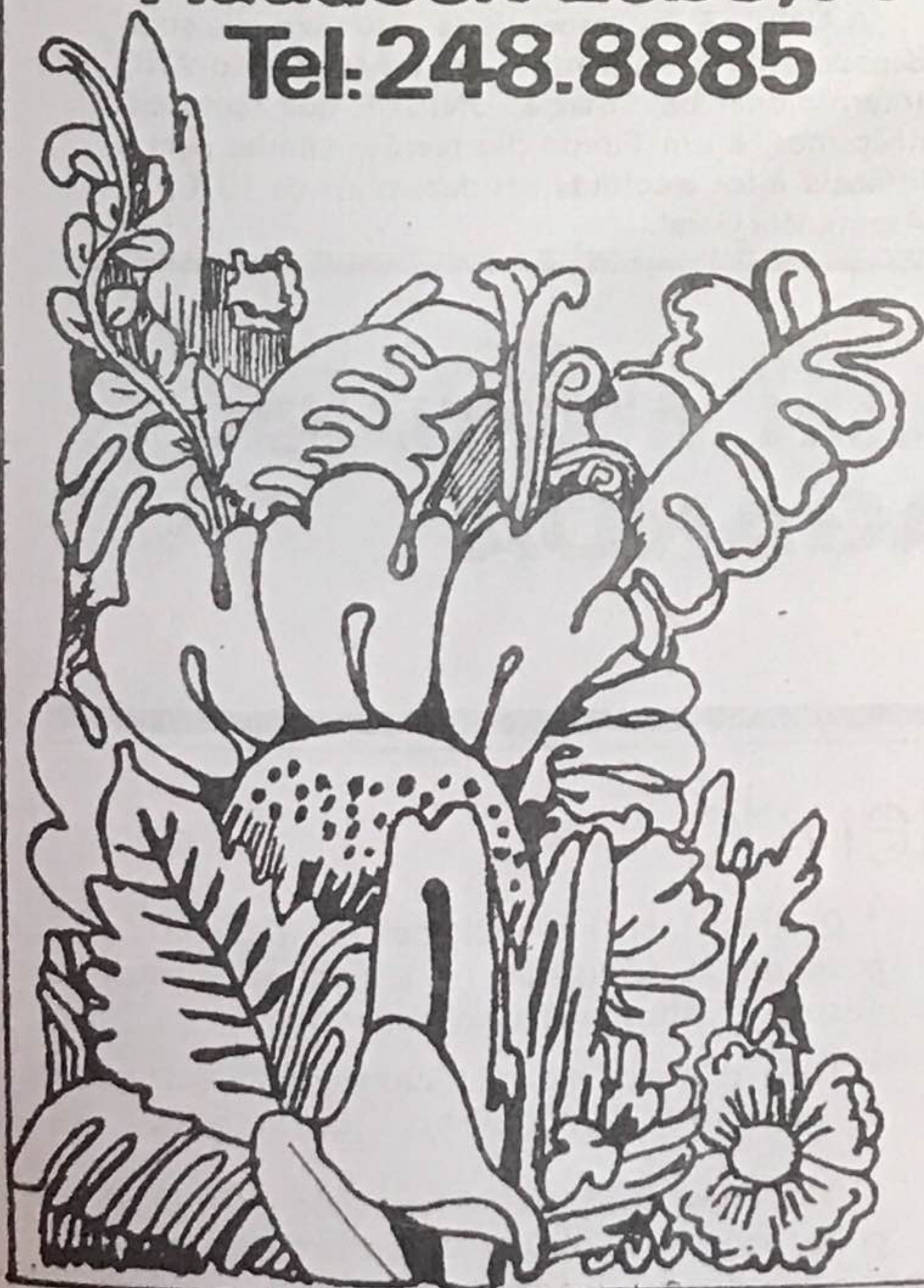
PROTEJA O MEIO AMBIENTE PARA AS GERAÇÕES FUTURAS

Farmácia

Stuart

HOMEOPATIA
Uma cura natural.

Haddock Lobo, 71
Tel: 248.8885



VAMOS AO MUSEU

MUSEU NACIONAL DE
BELAS ARTES

Uma boa opção para os interessados em artes plásticas, no Rio, é o Museu Nacional de Belas Artes, à avenida Rio Branco, 199, aberto à visitação de terça a sexta-feira das 13 às 18.30 horas e, aos sábados e domingos, das 15 às 18 horas.

Do seu acervo constam pinturas, esculturas e gravuras de artistas nacionais; medalhas; mobiliário, obras de arte decorativa e popular da segunda metade do século 18 até os dias atuais; obras de arte estrangeira – italiana, francesa, flamenga, holandesa, portuguesa e espanhola – desde o século 13 até hoje e obras de arte africana.

Além de sua exposição permanente, o Museu Nacional de Belas Artes realiza mostras temporárias, com obras de artistas brasileiros contemporâneos ou estrangeiros e apresenta uma vitrine do mês, normalmente de medalhas ou adereços.

Outros serviços prestados pela entidade são os de visitas guiadas para estudantes ou o público em geral; cursos, conferências e palestras sobre arte em geral; uma fototeca, com fotografias e slides do acervo; um arquivo, aberto para consultas, com documentos originais da história da Academia Brasileira de Belas Artes e seus artistas e uma biblioteca com obras sobre arte brasileira, estética, museologia e conservação. O museu também edita roteiros informativos, guias das galerias e catálogos das exposições temporárias.



1979-Ano Internacional da Criança

Acaba de ser escolhido o símbolo oficial para o ANO INTERNACIONAL DA CRIANÇA, uma criação de Erik Jerichau, da Dinamarca. Consta de duas figuras que se abraçam, rodeadas pelas folhas de louro das Nações Unidas. Este emblema foi selecionado entre 170 projetos apresentados por artistas de 20 países. O artista Jerichau teve oportunidade de traduzir o seu entusiasmo pela eleição, da seguinte forma: "Estou encantado porque o meu desenho será usado em todo o mundo como emblema oficial para o AIC. Procurei incluir neste símbolo uma mensagem que afirma a ajuda dos adultos às crianças, sempre e quando necessitam.

Espero que a gente em todo o mundo compreenda esta mensagem e que o Ano Internacional da Criança logre incrementar a tomada de consciência sobre os problemas da criança, nos países ricos e nos países pobres. Fica muitíssimo por discutir e resolver a este respeito. Espero que também as crianças tenham a oportunidade de participar ativamente do ANO".

A UNICEF foi credenciada como agência coordenadora do Movimento e das atividades do ANO Internacional da Criança. UNICEF que tanto conhecemos, é um Fundo das Nações Unidas para a infância e foi escolhida em dezembro de 1976, na Assembléia Geral.

COLABORE COM O CERJ ANUNCIANDO SUA PROPAGANDA

vivendo e aprendendo

* As moscas são feias e chateiam, mas elas fazem uma coisa que vocês não fazem: andam de cabeça para baixo, e não teto. Sabe por que? As patinhas delas são pegajosas e aderem a qualquer superfície. Isso sem falar que elas são tão leves que vencem a ação da gravidade com a maior tranquilidade. Legal né?

* O chocolate só apareceu na Europa depois de 1520 quando os espanhóis aprenderam a fabricá-lo no México.

* Todo o homem normal carrega dentro de seu corpo cinco litros de sangue.

* O microscópio foi inventado em 1590 pelo oculista inglês Zacarias Jansen.